|  |
| --- |
| **FICHE La course aux points CYCLE 2 et 3** |

|  |
| --- |
| **Gestes barrière et éducation physique et sportive****La mise en œuvre des activités physiques ne doit pas nous faire oublier de :*** se laver les mains 30 secondes avant et après l’activité ;
* chaque élève dispose de son matériel ;
* éternuer et tousser dans son coude ;
* ne pas cracher ;
* respecter la distanciation entre élève ;
* de limiter l’activité en cas de difficultés respiratoires.
 |

**Mise en œuvre lors d’une séance EPS**

Organisation pour 15 élèves

Lieu : cour d’école, stade…

Matériel individualisé :

Recommandations :

Possibilité de faire 4 à 6 séances par exemple sur 2 semaines

Mise en disponibilité – échauffement / 5 à 7 min : Un jeu pré-sportif

Exemples de situations – Consignes

40 M

5 M



20 M

Compteurs de points Zone de course

**Organisation spatiale**

Peu de matériel : des cônes délimitant les zones

**Règles**

Les élèves enchaînent des traversées dans l’ordre et le sens qu’ils désirent. Ils construisent eux-mêmes leur projet de course en enchaînant différentes allures, ils ont donc le choix de l’intensité de la course et des répétitions. L’espace sur lequel l’élève court détermine l’allure à laquelle il doit courir.

* Marcher sur la largeur (trait noir) = 1 point
* Trottiner sur la longueur (trait vert) = 3 points
* Sprinter sur la diagonale (trait rouge) = 5 points

**But pour l’élève**

Marquer le plus de points possibles dans un temps donné. Pour marquer des points il faut réaliser un enchainement de traversées au rythme imposé par la couleur.

**Compétences**

 Développement de la notion de plaisir à travers l’aspect ludique et compétitif de la situation

 Développement de la connaissance de soi et de la mise en projet personnel à travers le choix de l’enchainement d’ordre des traversées

 Connaissances de différentes allures de course

Rôle d’observation et connaissances de critères simples à travers la validation des diagonales et le comptage des points.

**Variables pédagogiques**

1 – Compter les points pour réaliser une compétition individuelle ou par équipe (un côté du terrain contre l’autre côté du terrain par exemple)

2 - Varier sur la constitution des équipes

* Nombre d’équipiers par équipe : 2, 3,4…
* Affinitaires : Un capitaine choisit ses équipiers.
* Homogènes entre elles et hétérogènes en leur sein : soit l’élève très rapide avec celui qui est plus faible, le deuxième avec l’avant dernier…
* Duel d’équipes hétérogènes avec handicaps pour les plus forts (terrain plus grand ou pose de haies…) ; duel filles/garçons avec le même principe…
* Associer une fille et un garçon.

3 – Les élèves rédigent un projet de nombre de points total à marquer dans un temps donné. Le respect du projet entraîne des bonifications.

4 – Réaliser des défis individuels : duel 1 contre 1, choisir l’adversaire et marquer plus de points que lui sur un temps imposé ou choisi. Réaliser des défis par équipes.

**Variables didactiques d’ordre physiologique**

* Temps total de course : on peut augmenter progressivement le temps total de course de 8 à 15 min pour le cycle 3, de 3 à 8 min pour le cycle 2. Par exemple : 4X2 min, 3X4 min, 5X3 min ou moins.
* Intensité : on peut jouer sur l’intensité de l’allure de la diagonale
* Fraction : Choix entre 2/3/4 min de temps de course ; si on augmente la fraction, il faut baisser l’intensité
* Temps de récupération : Faire varier le temps de récupération, déterminé par le nombre d’équipiers en sachant qu’un seul ne court qu’à la fois

**Exemple fiche d’observation**

Coureur………………………………………………………….  Observateur : …………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TEMPS : ex : 2 X 3 min** | **1ère course** | **2ième course** |
| Largeur : marcher **1 point** |  |  |
| Longueur : trottiner **3  points** |  |  |
| Diagonale : sprinter **5 points** |  |  |
| Total de points par série |  |  |
| Total des deux séries |  |  |

**Mise en œuvre lors de la récréation**

Rappel : le moment de récréation doit rester un moment de détente et de choix individuel pour l’enfant.

Il est envisageable de proposer aux élèves les mêmes situations sous la forme de plusieurs ateliers.

Les gestes barrière sont identiques à ceux de la séance d’EPS.

Pour éviter les regroupements, il est possible pour 15 élèves de proposer un fonctionnement par binôme.

-

-

- Réinvestissement de ce qu’ils aiment faire… …