



KM Solidarité – Fiche pédagogique

Proposition d'organisation de course pour les Classes de GS d'écoles maternelles

Lundi 15 mai 2023

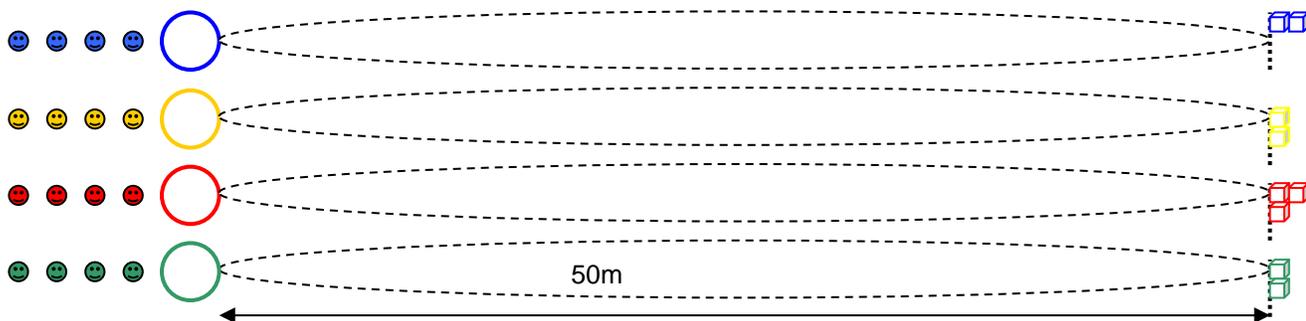
Organisation assurée par l'école ou sur les sites proposés par
les conseillers pédagogiques et réservés par la ville

But : pour les élèves de **GS courir 500 m sous forme d'un jeu de transport**

Exemple d'organisation 1

Course aux briques construire sa maison – course de relais par équipe de 4

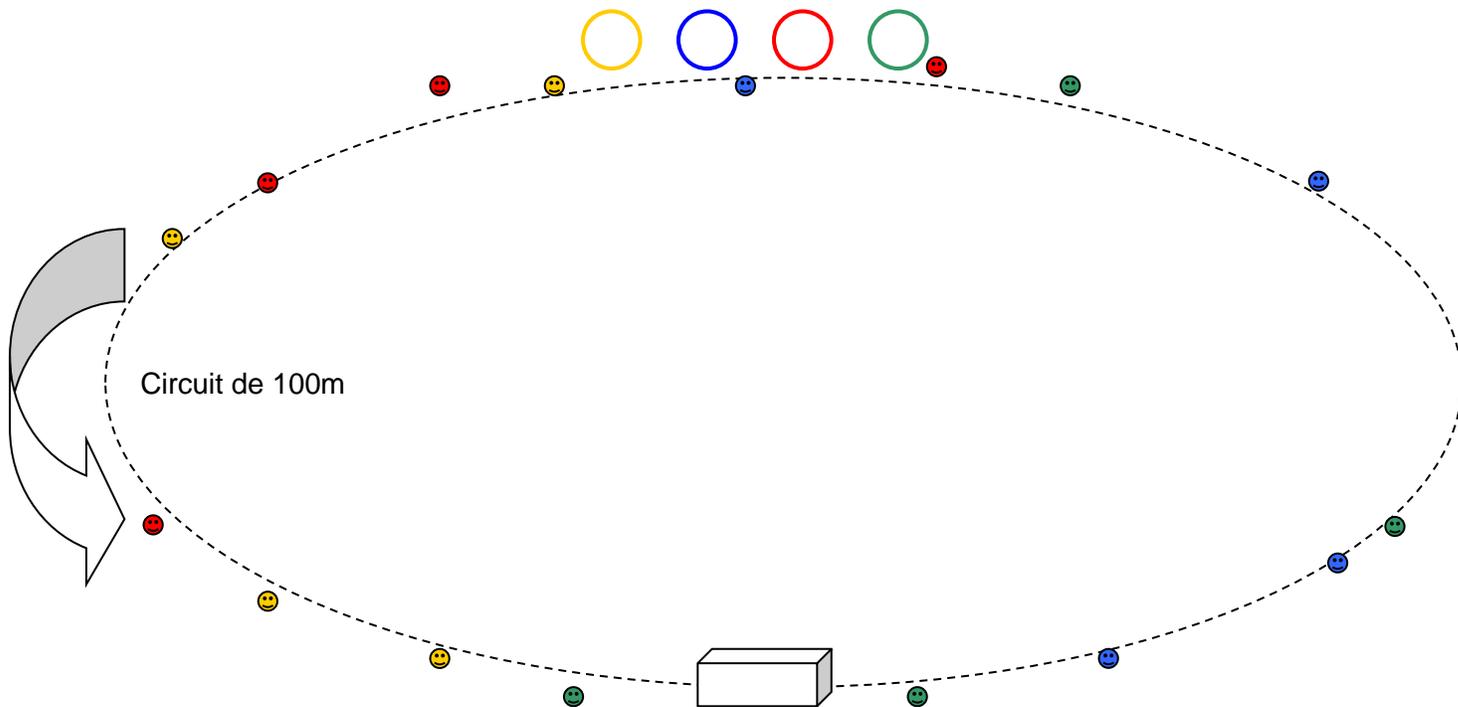
- Chaque relayeur part dans un cerceau, parcourt 50 m, pose sa brique, revient donner le relais au second qui part à son tour pour aller poser sa brique sur celle de son camarade.
- Chaque relayeur fait 5 fois le trajet
- Matériel : cerceaux, plots, distance de 50 m, 20 briques ASCO par équipe



Exemple d'organisation 2

Jeu des déménageurs : transporter les objets de sa maison à une caisse commune

- 4 équipes – chaque déménageur doit transporter 5 objets, il ne peut transporter qu'un seul objet à la fois. Tous les coureurs peuvent partir au même signal.
- Le jeu s'arrête pour l'équipe lorsque sa maison est vide et que tous les membres de l'équipe se retrouvent dans leur maison.
- Matériel : caisse, cerceaux, plots, distance du circuit 100 m, 5x. objets à déménager par équipe, éventuellement foulards de couleur par équipe.



Après les courses, l'enseignant remplit sa fiche récapitulative classe.
Le total classe sera comptabilisé pour les kilomètres de l'école.

Le total cumulé des kilomètres effectués par l'ensemble des classes de l'école participante sera à renseigner dans un formulaire en ligne après la course.

Précautions et recommandations

- Préparer régulièrement les classes à la course de manière ludique ; les enseignants pourront trouver des exemples de situations dans le document EPS « Agir dans le monde » Editions ACCES
- Vérifier que la fiche médicale de l'enfant ne mentionne pas de contre-indication à la pratique de la course
- Eviter de forcer un élève qui se sent fatigué
- Bien observer les enfants pendant l'effort, mais également après : l'essoufflement doit être de courte durée
- Eviter les efforts continus intensifs
- Adapter la pratique de la course longue aux élèves en difficulté (surpoids, asthme...)
- Surveiller les signes de grande fatigue : rougeur importante, pâleur, transpiration excessive, exécution gestuelle un peu perturbée, nausées, brûlures...
- L'échauffement en course longue chez l'enfant n'a pas d'intérêt physiologique ; il est cependant utile pour une entrée dans l'activité (rituel, prise en main du groupe...)
- Se vêtir de manière appropriée par rapport à l'activité et aux conditions atmosphériques (tenue de sport, bonnes chaussures correctement lacées, casquette...)
- Prévoir une petite collation pour les élèves
- Penser aux possibilités de s'hydrater avant et après la course (petite bouteille d'eau)