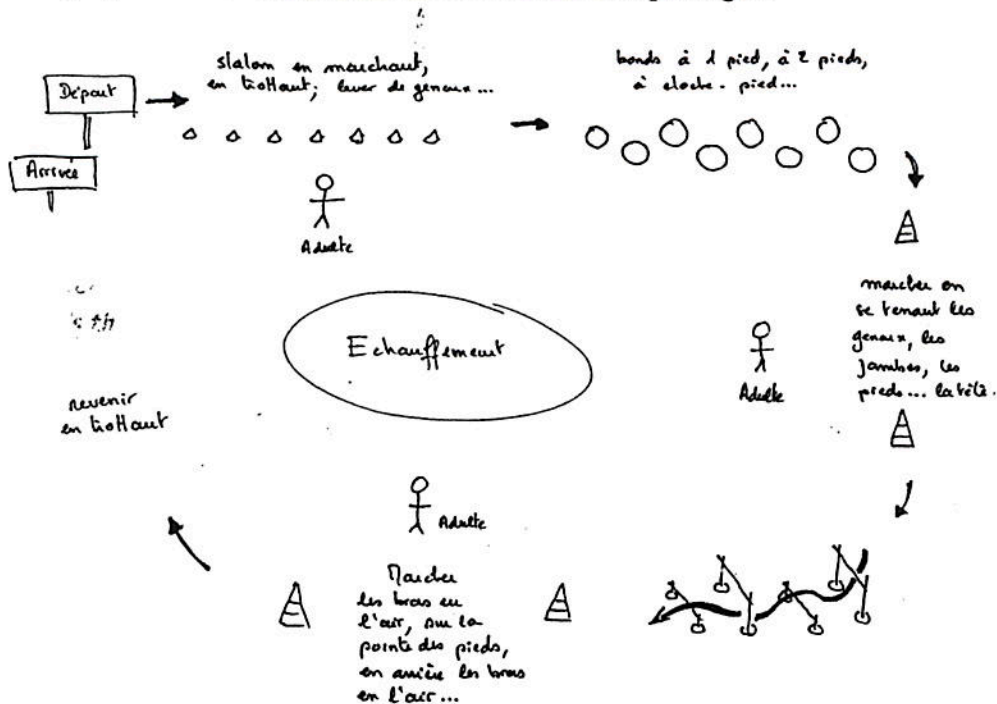


# Jeux de course de durée

## Echauffement

Oublions les deux ou trois tours de stade... et faisons bouger le corps autrement, doucement au début, plus vite après, en mobilisant un maximum de segments.

Ex. : un petit parcours à répéter plusieurs fois, dans lequel on peut demander aux enfants de compliquer leur évolution au fur et à mesure des passages.



## Etirements

### Jeux de course longue

Principes :

- L'enfant est placé dans une situation de jeu dans lequel le déplacement (course) est un des éléments majeurs.
- C'est le jeu qui amène l'enfant à courir et pas l'adulte.
- Le jeu doit permettre à l'enfant de courir quand il en a envie et de se reposer quand il en a besoin (ou envie...). Pour cela, le terrain ou les règles sont adaptés.
- Le jeu ne doit pas apporter d'élimination (sinon, démotivation, arrêt de la course sur un temps trop long...) mais proposer des alternatives.
- Le jeu doit permettre à chacun de courir à son rythme
- Le jeu doit être valorisant et... ludique !
- Les consignes doivent être simples, éventuellement évolutives.
- L'adulte veille à la sécurité (physique et affective) de l'enfant ainsi qu'au critère « courir longtemps ». Il doit donc être prêt à tout moment à faire évoluer la situation (changer les règles, proposer un autre jeu...) tout en pouvant participer au jeu lui-même.

### **Jeu n°1 : Epervier (jeu d'opposition évolutif avec consignes simples)**

- 1 chasseur pour 10 éperviers
- 1 terrain balisé

Au signal « éperviers, sortez ! », les éperviers sortent de leur zone pour aller dans l'autre, sans se faire toucher par les chasseurs. Un épervier touché devient chasseur.

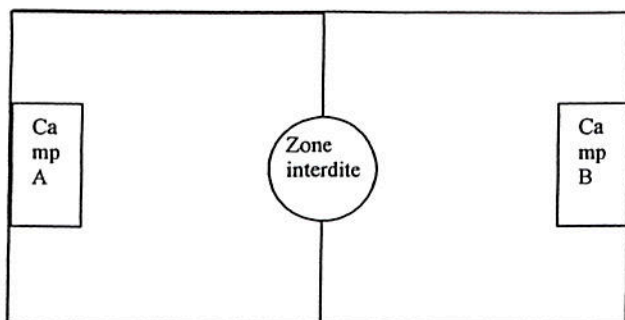
Le jeu s'arrête lorsque tous les éperviers sont touchés.

On peut imposer aux chasseurs de former une chaîne en se donnant la main.

Zone des éperviers	Zone des chasseurs	Zone des éperviers
--------------------	--------------------	--------------------

## Jeu n°2 : Jeu de foulards (jeu d'opposition avec prise)

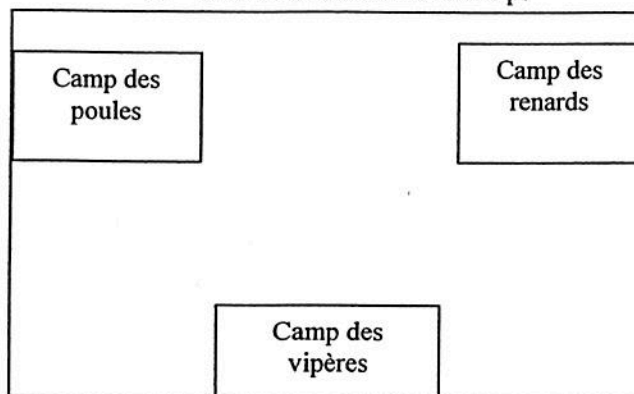
- 2 équipes
- autant de foulards que de joueurs (1 couleur par équipe)
- 1 terrain balisé avec zones de repos (camp) et zone interdite (facultatif)



Les joueurs A essaient d'attraper les foulards (accrochés à l'arrière du short) des joueurs B et inversement. Chaque foulard attrapé est rapporté à l'adulte qui compte le point pour l'équipe et redonne le foulard après un « temps de repos » à celui qui l'a perdu et qui peut alors reprendre le jeu. Le jeu s'arrête au coup de sifflet. On compte les points de chaque équipe.  
Variante : 1 adulte peut se mêler à une équipe pour l'aider et faire courir les plus « immobiles ».

## Jeu n°3 : Poules, Renards, Vipères (jeu d'opposition paradoxal)

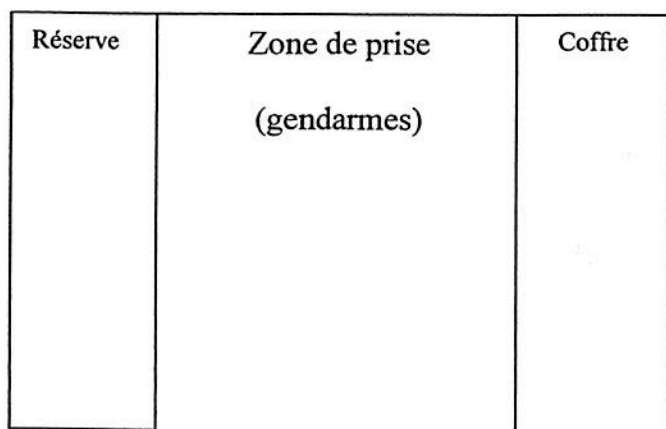
- 3 équipes (poules, renards, vipères)
- terrain balisé avec trois camps



Les poules attrapent les vipères, qui attrapent les renards, qui attrapent les poules. Pour attraper, il faut toucher. Si un renard fait une prise (poule), il la ramène chez lui (chez les renards). La poule ne peut être délivrée que par une poule qui vient la toucher. Idem pour les autres équipes. Fin du jeu : une des trois équipes est totalement prisonnière. Variante : l'adulte est un épervier : il peut attraper n'importe quel animal et/ou le délivrer.

## Jeu n°4 : Le coffre au trésor (jeu de prise chronométré ou non)

- 2 équipes
- 1 terrain balisé
- un maximum de foulards



Les foulards sont posés au sol dans la « réserve ». Les voleurs en prennent un seul à la fois et tentent de le ramener dans leur coffre sans se faire toucher par les gendarmes. Les voleurs sont intouchables dans la réserve et le coffre. Tout voleur touché doit retourner à la réserve avant de pouvoir repartir. L'adulte chronomètre le temps mis par les voleurs pour remplir complètement leur coffre. On inverse alors les rôles. Variante : on joue 2x5' et on compte les foulards ramenés par chaque équipe.

## Retour au calme : jeu de lancer : le dauphin