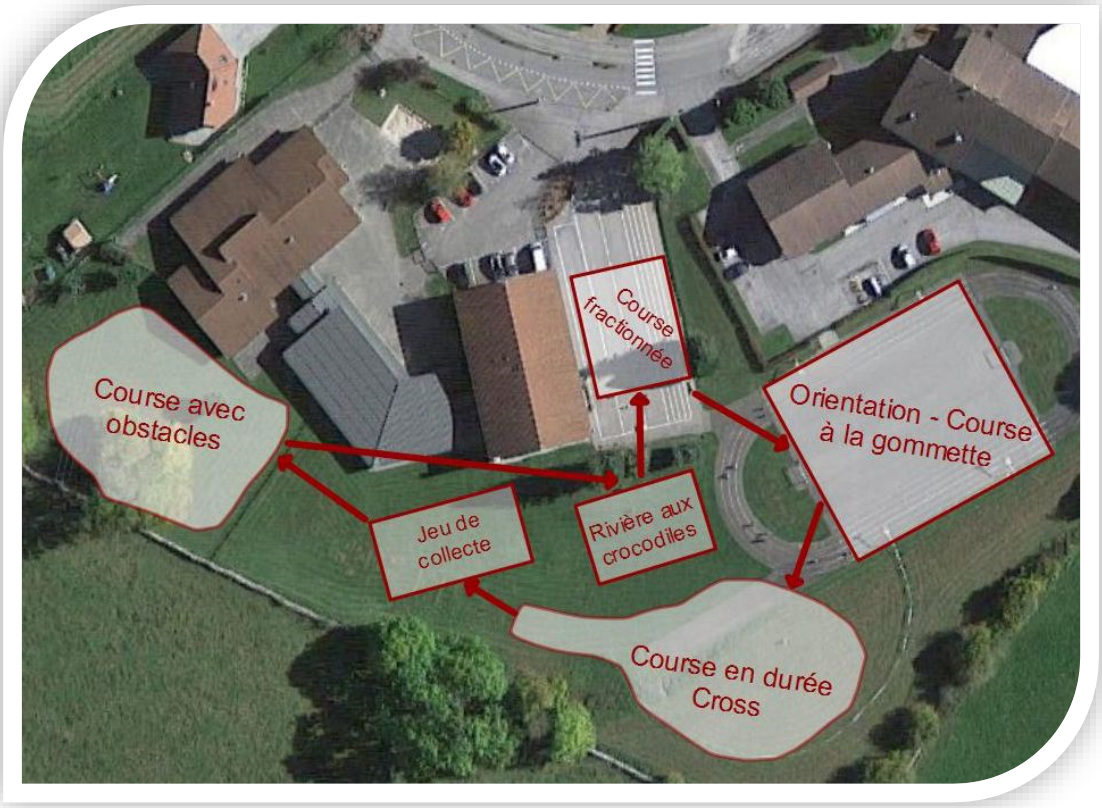
Rencontre Course longue C1 Pierrefontaine les Varans

La journée « course longue C1 » est organisée à Pierrefontaine dans la cour de l'école élémentaire de Pierrefontaine les Varans : une journée sportive en partenariat avec l'USEP.

Les classes seront accueillies sur une demi-journée. Les activités se déroulent de 13 h 30 à 15 h 30.

Les enseignants accompagnent leur classe d'atelier en atelier.

Les 6 activités proposées ont une durée de 20 minutes et les élèves y participent selon le plan suivant :



Si chaque atelier dure 20 minutes, il s'agit en fait de permettre aux enseignants de gérer le temps d'activité en fonction du groupe d'élèves. L'activité réelle des élèves ne doit pas excéder 10 à 15 minutes. Le reste du temps doit permettre aux élèves de se désaltérer, de passer aux toilettes, de se reposer… De plus, 5 minutes sont prévues entre chaque atelier pour le transfert d'une activité à l'autre.

Présentation des activités

Course avec obstacles (en équipe)

Les élèves parcourent un chemin escarpé et semé d'obstacles.

Au départ de chaque tour, les élèves prennent un bouchon. Ils le déposent dans une caisse à la fin du tour. A la fin de la course, on compte les bouchons déposés par l'ensemble des élèves.

Longueur du tour : entre 80 et 100 m.

Rivière aux crocodiles

Les élèves doivent traverser la rivière sans se faire toucher par les crocodiles. D'un côté du terrain, une boite contient des balles. Si les élèves parviennent à traverser sans se faire toucher, ils peuvent déposer leur balle dans la boite placée de l'autre côté du terrain. Dans le cas contraire, la balle est placée par le crocodile dans la boite des crocodiles au bord du terrain. Le nombre de crocodiles est variable.

A la fin de la partie, on compte le nombre de balles dans chaque boite.

Course fractionnée

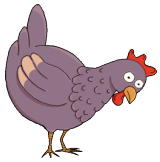
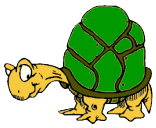
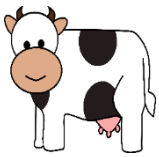
Les élèves courent autour d'un rectangle modélisé par des coupelles de deux couleurs différentes. Sur une des couleurs des élèves courent, sur l'autre, ils marchent.

A chaque tour, les élèves reçoivent un élastique (sur une des parties marchées). A la fin de la course, chacun compte ses élastiques.

Longueur du tour : 15 + 10 + 15 + 10 m.

Course d'orientation – Parcours étoile (en petits groupes)

Les élèves participent à une course d'orientation en étoile. Des planches de gommettes sont disposées tout autour du stade. Des photos permettent aux élèves de trouver l'endroit où sont placées les planches. Sur chaque photo est représenté un petit animal. Lorsqu'ils trouvent la planche de gommettes, ils en collent une sur un papier qu'ils transportent avec eux. Au retour à la table de marque, ils vérifient par eux-mêmes à l'aide de boites fermées qui associent la couleur des gommettes aux animaux représentés sur chaque photo.

Cross

Les élèves courent sur un « anneau » escarpé. Temps de course : 5 à 10 min (maximum).

A chaque tour, les élèves reçoivent un élastique. A la fin de la course, chacun compte ses élastiques.

Longueur du tour : 150 m.

Jeu de collecte

Deux équipes s'affrontent. Des objets de deux couleurs sont placés au centre du terrain. Il s'agit pour l'élève de rapporter le plus rapidement possible les objets correspondant à sa couleur dans la boite de l'équipe. Le jeu s'arrêt quand tous les objets d'une couleur ont été ramassés.