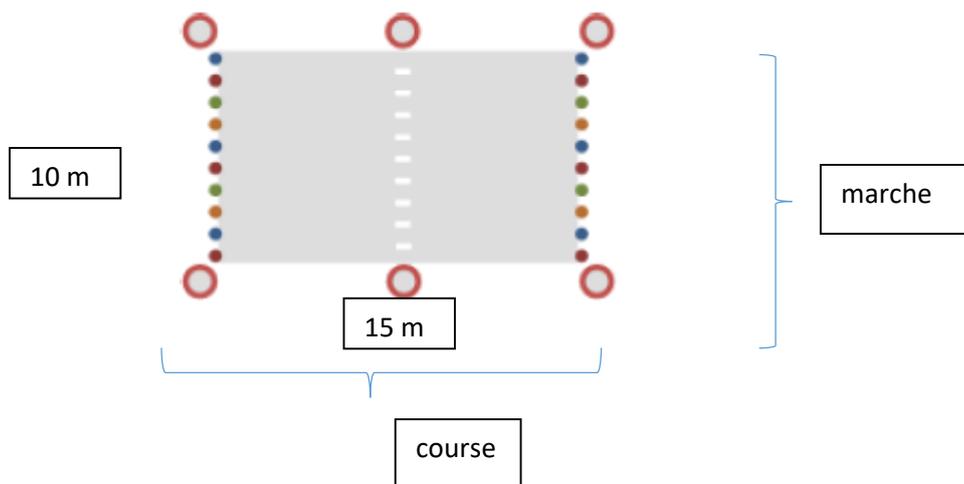


ATELIER : CARRE MAGIQUE



Organisation :

Réaliser un parcours pour la course d'endurance.

Les cerceaux, grands ronds dessinés au sol, sont les maisons. Les coupelles (peinture, craies.....) matérialisent la zone de course régulière et non rapide.

Objectif : se déplacer entre les maisons en adaptant son allure de course et de marche, pour ne jamais croiser un camarade.

- **Courir à une allure régulière**, si il n'y a pas de repères en couleur.



- **Marcher** s'il y a les repères couleur. (On peut remplacer par une marche rapide).



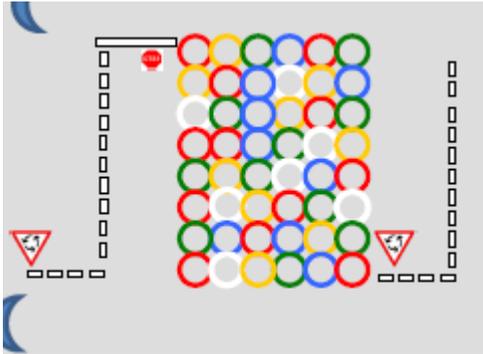
Les entrées selon jours de récré (baliser avec affiches): pas chassés à gauche sur le repères couleurs, talons fesses si il n'y a pas de couleur, pas chassés droit, genoux hauts.....

Alterner lent et rapide pour éviter les rencontres et croisement.

Arrêt à « la maison » obligatoire pour laisser le temps de finir son trajet, si l'enfant est trop près. Envisager des dessins de crocodiles ou autres pour stimuler l'imaginaire et rester dans son cerceau. Et prévoir un chemin avec un acte moteur.(pour les petits)

Distance qui doivent être impérativement respectées. (être 6 maximum, un par cerceau maison).

Oblige à adopter une allure régulière et calme.



En partant de l'un des côtés, franchir les anneaux en respectant des contraintes d'appui, de vitesse et de direction données ou non par les couleurs.

Remarque : Faire effectuer plusieurs passages pour chaque élève et varier les consignes très souvent, les possibilités étant quasiment inépuisables.

Nombre de traces au sol (croix ronds de couleur...) au choix

On peut envisager d'en mettre moins mais de faire deux parcours pour permettre une meilleure répartition des élèves.

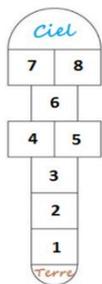
- Passer d'un appui sur l'autre
- 1 pied, 2 pieds
- Entrer dans le plus grand nombre d'anneaux en un temps donné (5'', une chanson, un sablier...)
- Se retrouver seul dans un anneau au signal
- Changer de sens de déplacement dans une couleur...
- On peut utiliser également les intersections des anneaux.
- Pour les plus jeunes : utiliser un franchissement « à vue » avec éventuellement un support papier
- Travail en binôme : réaliser le même parcours que l'autre



Zone corde à sauter (on peut réaliser le même travail avec des cordes fictives : voir fiche adaptation pour jeux de cordes)

- Donner une opération : ex $2+3$. (sur pancarte.... :)l'enfant résout l'opération dans sa tête et saute le résultat qu'il pense être bon. Vérification par les autres.....
- sauter le temps d'une comptine (cf fiche comptine)
- Marathon : sauter le plus longtemps possible sur place, et conserver son résultat d'une journée sur l'autre (avec cette disposition)

Zone marelles et croix



- Caillou sur la case 1 : parcours sur le pied droit.
- Caillou sur la case 2 : parcours sur le pied gauche.
- Caillou sur la case 3 : parcours en alternant les pieds.
- Caillou sur la case 4 : parcours à pieds joints.
- Caillou sur la case 5 : parcours sur le pied droit.
- Caillou sur la case 6 : parcours sur le pied gauche.
- Caillou sur la case 7 : parcours en alternant les pieds.
- Caillou sur la case 8 : parcours à pieds joints

On peut organiser un « relai » par équipe.

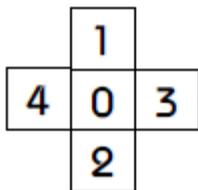
Les sauts en croix

R	S	E
T	A	O
P	H	L

T	S	A	O
---	---	---	---

0	3	4	7
---	---	---	---

0	1	2
3	4	5
6	7	8



La croix est tracée au sol. On peut la remplacer par des cerceaux plats. Ou la faire à l'intérieur en utilisant le dessin des carrelages.

Dans un temps chronométré (sablier pour les plus jeunes fabriqués avec eux en utilisant deux bouteilles), sauter en repassant toujours par 0.

Partir du centre de la croix : 0

Et sauter : 0/1, 0/2, 0/3, 0/4...

Même chose sur un pied : d'abord pied droit, puis pied gauche.....

Enchaîner les 3 séries pour les plus grands.

On peut envisager de donner une suite à réaliser, après l'avoir lue et mémorisée.

Même principe avec un départ au milieu.

Revenir au centre

Se placer au centre et réaliser les sauts dans l'ordre donné sur une feuille.

- On peut sauter **deux fois dans la même case** en revenant toujours sur les pieds au centre entre chaque nouveau saut.

1 - 1 - 4 - 2 - 2 -

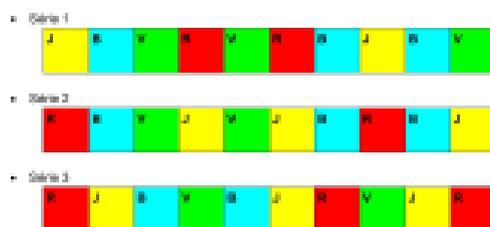
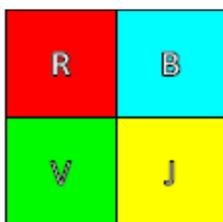
- Ou **rebondir dans la case** quand il y a 2 fois le même

1	4	2
3	0	3
2	4	1

Autre croix possible avec des cerceaux de couleurs par exemple.

Sauter en respectant une suite de couleur, selon un temps déterminé ou non.

Autre proposition avec des lettres ou des nombres.



Le saute-barrière

Dessiner ou matérialiser une barrière au sol.



Matérialiser des couloirs dans lesquels les enfants doivent rester avec une distance suffisante entre chaque couloir.

- 1) En un temps déterminé, sauter de chaque côté de la barrière, et compter le nombre de sauts faits. (Effectuer des allers/retours)
- 2) Réaliser 10 allers/retours et chronométrer le temps réalisé pour les faire.

Ressources



USEP 62