

## Fiche n° 5

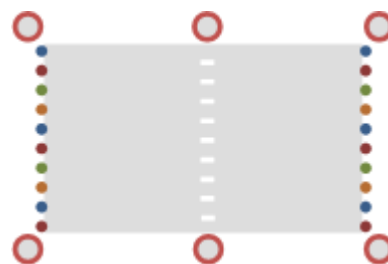


### COMPETENCE : COURIR

Niveau 1 : Utiliser des allures de course différentes avec l'aide de repères dans le temps et dans l'espace.

(Compétence minimale attendue en fin de cycle 2)

### ATELIER : CARRE MAGIQUE



### DISPOSITIF :

En utilisant les maisons (les plus grands cercles) comme points de départ et d'arrivée, utiliser l'allure de course la plus adaptée pour aller de l'une à l'autre.

### MATERIEL et VARIABLES :

- Seul : se retrouver à chaque coup de sifflet dans la maison définie.
- Par 2 : en miroir (face à face, diagonale....), courir à la même allure et passer 1, 2, 3 maisons...
- Par équipe : partir et arriver ensemble. Défis entre équipes.

### Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

- Inventorier la diversité des allures, de la plus rapide à la plus lente
- Rester en aisance respiratoire (exemple : réciter le début d'un poème)

### COMPETENCE : COURIR

Niveau 2 : Utiliser et intégrer des allures de course différentes avec l'aide de repères dans le temps et dans l'espace.

(Compétence minimale attendue en fin de cycle 3)

### ATELIER : CARRE MAGIQUE



**DISPOSITIF :** En utilisant les maisons (les plus grands cercles) comme points de départ et d'arrivée, utiliser l'allure de course la plus adaptée pour aller de l'une à l'autre.

### MATERIEL et VARIABLES :

- Seul : revenir dans sa maison au coup de sifflet en parcourant des distances de plus en plus grandes (20, 40, 60 m..)
- Par 2 : en décalant les départs dans le temps ou dans l'espace, se donner rendez-vous dans une maison définie à l'avance.
- Par équipe : partir pour une course en distance ou en durée en maintenant toujours en course un nombre donné de coureurs.  
exemple : 3/5

### Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

- Maîtriser et reproduire des allures de courses connues
- Rester en aisance respiratoire