

Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Vitesse – Accélérer

Dans ces exercices et jeux, les élèves développent leur capacité d'accélération.

Morpion

Les cerceaux sont posés à environ 5-10 mètres de la ligne de départ et forment une grille de 3×3. Il faut donc neuf cerceaux en tout. Les élèves sont séparés en deux groupes et se positionnent en colonnes derrière la ligne de départ, matérialisée par des cônes. Chaque équipe (de cinq à huit élèves) reçoit trois pions (assiettes de marquage ou maillots) de même couleur.

Au signal de l'enseignant/e, un membre de chaque équipe s'élanche en direction de la grille avec un pion et le pose dans un cerceau. Il ou elle repart en courant vers son équipe et tape dans la main de la suivante ou du suivant, qui s'élanche à son tour.

Les deux équipes jouent en même temps et s'affrontent jusqu'au moment où l'une d'elles réussit à aligner (horizontalement, verticalement ou en diagonale) ses trois pions. L'équipe qui y parvient remporte un point. Le nombre de manches est défini au préalable.

plus facile

- Les élèves courent un certain nombre de tours. Chaque diagonale ou ligne droite réussie rapporte un point.

plus difficile

- Former une grille de 4×4, cacher la grille pour qu'elle ne soit pas visible depuis la ligne de départ

Matériel: Cerceaux, cônes, assiettes de marquage ou maillots

Course aux bancs

Quatre bancs suédois sont disposés en croix. Une équipe s'assoit sur chacun d'eux. Un numéro est alors attribué à chaque équipière ou équipier en partant du centre. A l'appel de son numéro, l'élève concerné/e dans chaque équipe se lève et effectue un tour le plus vite possible en sautant par-dessus la partie arrière des bancs avant de se rasseoir à sa place. L'équipe qui gagne marque un point.

plus facile

- Réaliser l'exercice sans les bancs.
- Diminuer la distance entre les bancs.

plus difficile

- Augmenter la distance entre les bancs.

Matériel: Bancs suédois



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO