

Entraînement ludique de l'endurance en milieu scolaire

Répertoires d'exercices

Petits jeux par 2

Le robot

Deux par deux. Le premier est un robot, le second le scientifique. Le robot se déplace en trottinant. Le scientifique contrôle les mouvements du robot par la voix ou à l'aide de touches sur les épaules.

Devine !

Deux coureurs courent l'un derrière l'autre. Le premier choisit une personnalité. Le second pose des questions afin de découvrir de quelle personnalité il s'agit. Le premier ne peut répondre que par oui ou non.

Variantes : autres thèmes (animal, sport, métier, etc.)

Walking américaine

A accomplit un tour en courant. Pendant ce temps, B réalise différents exercices de renforcement musculaire. Changement des rôles au retour de A. Environ 5 tours par personne.

Variantes : Par paires, A et B courent ensemble et se relaient avec C et D. Remplacer les exercices de renforcement par des exercices de coordination.

Petits jeux de chasseurs

Douaniers et contrebandiers

Un à trois douaniers se trouvent dans une zone médiane. Les contrebandiers essaient de traverser le plus de fois possible la zone médiane sans se faire toucher par un douanier.

Variante : celui qui est touché, effectue un tour de salle en courant.

Chasseurs par paires

Deux chasseurs se donnent la main. Dès qu'ils touchent un coureur, celui-ci donne la main à l'un des chasseurs. Au prochain coureur touché, ils se séparent en deux paires. Variante : alterner les orientations des chasseurs (main droite dans main droite).

Dragons et requins

Jeu de chasseurs avec des requins qui ne chassent qu'en dehors des îles (tapis, cerceaux, etc.) et un ou des dragons qui ne chassent que sur les îles. Une fois « mangés », les habitants des îles font un tour de terrain et reviennent dans le jeu.

Variante : Créer une prison au centre du terrain. Lorsque 'un habitant est « mangé », il va dans la prison. Un autre habitant peut venir le sauver en lui donnant la main et en le ramenant sur une île.

Chasseurs de sautoirs

Quelques chasseurs essaient de toucher les coureurs avec un sautoir. Lorsqu'ils y arrivent, ils laissent tomber le sautoir. Le coureur qui s'est fait toucher ramasse le sautoir et devient chasseur.

Jeu des chasseurs à trois

Trois participants sont dans un terrain délimité. A essaie de toucher B durant 30 secondes. Lorsqu'il y arrive, il reçoit un point. Dans ce cas ou en cas d'échec, B essaie de toucher C, etc.

Formes compétitives individuelles

Jeu des échelles

Jouer au jeu des échelles. Sur un document préparé à cet effet, chaque case possède une couleur spéciale. Après chaque déplacement sur le jeu des échelles, le joueur effectue l'exercice correspondant à la couleur de sa case d'arrivée.

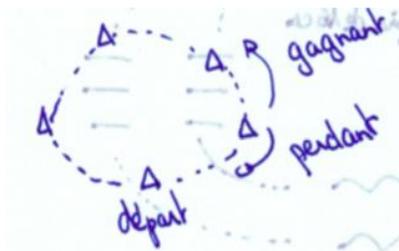
Variante : possibilité de jouer avec un dé et d'effectuer les exercices en fonction de la valeur du dé. Etre le premier joueur à avoir tiré tous les numéros

Exemples d'exercices :

- Jaune ou 1 = courir un tour de terrain
- Bleu ou 2 = courir deux tours de terrain
- Rouge ou 3 = courir un tour en arrière
- Vert ou 4 = 30 sauts à la corde
- Noir ou 5 = 30 élévations de genoux sur gros tapis
- Violet ou 6 = Rejouer

Chifoumi

Disposer plusieurs cônes pour former un grand cercle. Devant chaque cône : effectuer un « chifoumi » contre un adversaire. Le gagnant poursuit son parcours et le perdant revient au cône précédent. Pour rendre le jeu plus physique : obliger à effectuer un mouvement particulier lorsque l'on est devant un cône (sauts de pantin, sauts sur une jambe, skipping, etc.)



Le morpion

Disposer 9 cerceaux pour former un carré de 3 sur 3 (possibilité de tracer les 9 cases à l'aide de 4 cordes à sauter). A une vingtaine de mètres : départ avec un sautoir pour 2 coureurs : placer son sautoir sur une des cases ou cerceau puis revenir en chercher un.

Variantes : puissance 4 ou mastermind (trouver une combinaison de couleurs) ou avec un jeu de cartes de jass (ramener sa couleur)

Vidéo pour l'estafette mastermind : <https://www.youtube.com/watch?v=H1dySwQbskY>

Formes compétitives par équipes

Course mémoire

Après un tour en courant, une personne du groupe (de deux à quatre coureurs) révèle deux cartes du memory. Si elles sont identiques, il garde les cartes et refait une tentative au memory. A chaque échec, le groupe effectue un tour en courant.

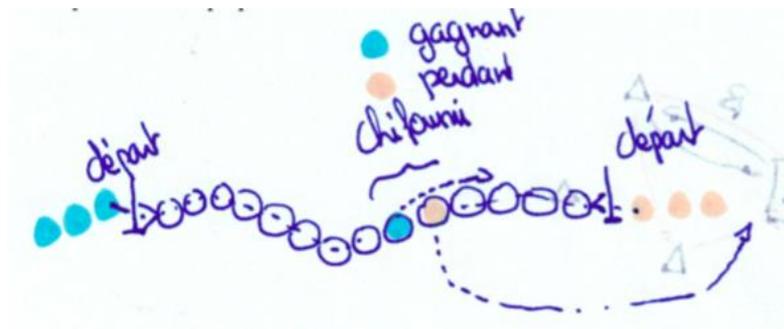
Variante : le tour peut être composé de toutes sortes d'exercices supplémentaires.

Biathlon

Par équipe, effectuer un parcours avec, à la fin de celui-ci un exercice d'habileté (par exemple, lancer de balle dans une caisse ou lancer de précision contre des cônes). On peut comptabiliser les tours et les paniers ou que l'un ou l'autre. Qui obtient le plus de points ?

Gagne terrain

Disposer un parcours avec des cerceaux. 1 équipe en colonne à chaque extrémité. Au signal de départ, un le premier élève de chaque équipe avance dans les cerceaux en sautant à pieds joints. Dès que l'on est en face de l'adversaire : chifoumi. Le gagnant poursuit son chemin, le perdant sort du jeu et revient dans sa colonne. Dès qu'il a perdu, un coéquipier peut partir depuis son camp jusqu'à ce qu'un élève réalise la traversée complète.



Chronomètre vivant

Former deux équipes. L'équipe A va chercher des cartes réparties dans l'autre moitié du terrain. Tous les participants peuvent courir en même temps. En revanche, seule une carte peut être transportée à la fois. Pendant ce temps, l'équipe B essaie d'inscrire un maximum de paniers. Chaque panier marqué rapporte un point. La chasse aux points s'arrête lorsque l'équipe A a ramené toutes les cartes. Inverser ensuite les rôles.

Jeu de dés

Par groupe, les participants lancent le dé. Le chiffre découvert détermine la distance ou la technique de déplacement. Quelle équipe parcourt le plus grand nombre de tours dans un temps déterminé ?

Bingo

Former deux équipes. Chacune dispose d'un dé et d'une carte bingo sur laquelle figurent les différentes tâches (exemple : 1 = 1 tour en marche arrière, 2 = 2 tours en marche avant, 3 = 3 x 1 piste de haies, 4 = 10 sauts de pantin, 5 = 20 sauts à la corde, 6 = joker). Les joueurs lancent tour à tour le dé et toute l'équipe accomplit la tâche correspondante. Est désignée gagnante l'équipe qui a réalisé toutes les tâches.

Tour Eiffel

Concours par équipes. Objectif : construire la plus haute tour avec les morceaux de bois que chaque joueur va chercher sur la ligne de fond opposée (un morceau à la fois). Après 5 minutes, qui a la plus haute tour ?

Pièce montée

Groupes de 3 à 4 coureurs. Devant chaque équipe, un cerceau avec 3 ou 6 gobelets à l'intérieur est posé sur le sol ou un banc. Au signal, le premier monte la tour, court jusqu'au piquet qu'il contourne, revient au cerceau et démonte la tour. Le suivant fait de même. Quel groupe effectue le premier 15 courses ?

Estafette-jass

Quatre équipes s'affrontent, chacune se voyant attribuer une famille du jeu de jass. Toutes les cartes sont placées face contre sol sur la ligne de fond opposée. Le premier coureur de chaque équipe s'élance et retourne une carte. Si c'est la bonne couleur, il peut la ramener avec lui. Sinon, il la replace. La première équipe qui a ramené les 9 cartes de sa famille a gagné.

Scrabble

Les lettres de scrabble sont retournées face contre sol sur la ligne de fond opposée. Tous les participants courent en même temps. On ne peut prendre qu'une lettre à la fois. Quel groupe forme le plus long mot avec les lettres récoltées ?

Marathon

Challenge de classe : l'objectif est de parcourir la distance mythique du marathon en additionnant les kilomètres de chaque participant. Le groupe s'organise librement

Variantes : distance du semi-marathon ou du 10'000m suivant le nombre d'élèves

Balle assise « kamikaze »

Organisation : 4 ou 5 équipes, 4 caissons sur les coins du terrain de volleyball, 4 cordes à sauter et 4 tapis au milieu de la salle, 2 ballons en mousse

Jeu : Quatre équipes (A, B, C et D) se placent chacune vers un caisson et une équipe (E) est au milieu de la salle avec les 2 ballons en mousse. Les équipes A-D essayent de courir 3 tours de salle (chacune) sans se faire tirer dessus par l'équipe E qui n'a pas le droit de sortir du terrain de volleyball (on peut marcher avec la balle). Une fois touché, les joueurs viennent au milieu de la salle et effectuent 20 sauts à la corde, puis du gainage sur un tapis jusqu'à ce que le jeu se termine.

Horloge basketball

Organisation : 2 à 4 équipes, 4 piquets sur les coins du terrain de volleyball, ballons de basketball

Jeu : Une (ou plusieurs) équipe(s) A (éventuellement avec B, C) se placent vers un piquet et une équipe (D) est au milieu de la salle avec un ballon par joueur. Chaque joueur de l'équipe A doit courir 5 tours de salle le plus vite possible. Pendant ce temps, les joueurs de l'équipe D essayent de marquer un maximum de paniers, en changeant à chaque fois de panier (même si le panier est raté). Combien de paniers marque l'équipe D pendant que l'équipe A court les 5 tours ?

Défi du dé

Organisation : 2-4 équipes, 4 piquets sur les coins du terrain de volleyball, 2 (4) dés (dans un cerceau) au milieu de la salle.

Jeu : Le premier joueur de l'équipe A affronte le premier joueur de l'équipe B au dé. Le perdant effectue la différence en nombre de tours de salle (par ex. A obtient 6, B obtient 4 = B court 2 tours, 6-4= 2). A remporte un point pour son équipe (sautoir) et se remet en fin de colonne. Possibilité de jouer en 1 :1 : installer plusieurs stations de dé, le gagnant reste et affronte le prochain qui se présente.

Questions-réponses

Préparer 2 parcours (un grand tour et un petit tour). Former plusieurs équipes. Chaque équipe doit toujours courir ensemble. A chaque tour, l'enseignant pose une question (culture générale, sport, etc.). L'équipe a le droit de donner un maximum de 2 réponses. Si la réponse est correcte, l'équipe part faire le petit tour ; si la réponse est fautive, elle part faire le grand tour. Comptabiliser le nombre de tours effectués durant le temps imparti.

Variante : même formule avec un blind test musical

Contrôle du rythme de course

Bon timing

Deux par deux. Sur un parcours défini, chaque coureur part dans la direction opposée. Lorsqu'ils se rencontrent (environ à la moitié du parcours), ils changent de direction. Sans changer de rythme, ils devraient arriver au même moment à la ligne de départ.

Garde le rythme !

On place une assiette tous les 10 mètres. Chaque coureur prend place à côté d'une assiette et commence de courir au rythme donné par les coups de sifflet de l'entraîneur. Au départ, il siffle pour chaque assiette, puis pour chaque deux assiettes, etc.

Allure et temps entre les coups de sifflet :

$4.5'/10m = 8km/h = 7'30$ au km
 $4'/10m = 9km/h = 6'40$ au km
 $3.6'/10m = 10km/h = 6'00$ au km
 $3'/10m = 12km/h = 5'00$ au km

Mémoire d'allure

Faire courir les enfants à une allure définie (idéalement une allure exercée dans l'exercice précédent). Puis les envoyer faire un tour dont la distance est connue (par exemple 400m) à cette allure. Tout le monde s'arrête lorsque l'entraîneur siffle (après 3min pour l'allure 8km/h). Le but étant d'être le plus près possible de la fin du tour.

Estimation du temps

Les coureurs partent, chacun pour soi et sans montre dans n'importe quelle direction. Ils essayent de revenir au point de départ après un certain temps prédéfini.

Course en triangle

Deux triangles (ou rectangles) sont formés l'un dans l'autre. Un coureur suit le parcours extérieur pendant que l'autre, reste à la même hauteur que le premier et suit le parcours intérieur. Changement chaque tour ou chaque 2 tours.

Variantes :

- Faire le même exercice avec un parcours d'obstacles en place d'un simple triangle
- Les deux élèves partent dans un sens différent et doivent arriver au même moment au point de départ (variante difficile)
- Sous forme de compétition, qui rattrape l'autre ?

Utilisation des sports collectifs traditionnels

Brésilienne

Former trois à quatre équipes (le nombre de joueurs dépend du jeu choisi). Deux équipes jouent normalement. A chaque point, l'équipe perdante sort et est remplacée par une équipe qui était en pause. Fonctionne avec pratiquement tous les sports d'équipe.

Jeu des chicanes

Choisir un jeu avec deux équipes. A chaque point ou but encaissé, l'équipe fautive effectue un exercice d'endurance.

Jeu des papillons

Jouer à „balle par-dessus le filet“. Chaque fois que quelqu'un touche la balle, il doit courir toucher le mur du fond ou un cône.

Variante : à chaque faute directe, le responsable effectue un tour de terrain.

Autres idées

Courses d'orientations

Parkour

Duathlon

Site hollandais avec pleins d'idées sous formes de vidéos : <https://despelles.nl/>