

FAMILLE : COURIR

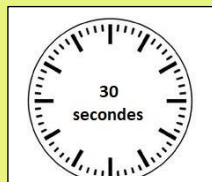
Fiche N° 1

Courir vite

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



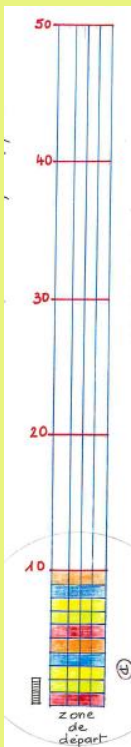
Que dois-je faire ?



Sur une petite distance je cours le plus vite possible en comptant jusqu'à 5.
Je m'arrête et regarde où je suis arrivé.
Puis je marche pour récupérer.

Si j'ai encore envie :

- A deux, l'un compte et l'autre court puis on change et on voit celui qui a été le plus loin.
- Même chose en comptant jusqu'à 10, 15, 20 ...
- Même chose avec un chronomètre.



FAMILLE : COURIR

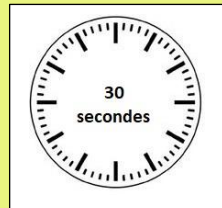
Fiche N°2

Courir vite

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Sur une petite distance je m'amuse à courir vite. Puis je marche pour récupérer.

Si j'ai encore envie :

❖ Répéter plusieurs fois

FAMILLE : COURIR

Fiche N° 3

Marche rapide

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Sur un itinéraire que j'imagine, je marche rapidement sans jamais courir

Si j'ai encore envie :

- J'organise un parcours et je le fais avec plusieurs camarades.

FAMILLE : COURIR

Fiche N° 4

Courir ensemble

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



Courir à deux, sans se fatiguer, sans s'essouffler.

Si j'ai encore envie :

- Courir de plus en plus longtemps :
4 minutes, 6 minutes

▲ Attention à bien récupérer en marchant longtemps 2 à 3 minutes et en respirant profondément.

FAMILLE : COURIR

Fiche N° 5

Courir à plusieurs

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



Sur un parcours respecté par tous,
Courir longtemps, ensemble, **sans**
se distancer et par groupe de 2, 3
ou 4.



Si j'ai encore envie :

- Une fois que mon groupe arrive à courir ensemble longtemps, on change le premier coureur qui prend la place derrière.
- Si on peut constituer plusieurs groupes, on peut essayer de se rattraper

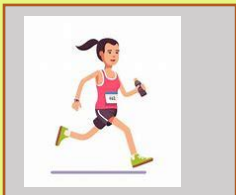
▲ **Attention à bien récupérer en marchant longtemps 2 à 3 minutes et en respirant profondément.**

FAMILLE : COURIR

Fiche N° 6

Courir en relais

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Je cours le plus vite possible en suivant un parcours, pour porter un objet à mon partenaire.



Si j'ai encore envie :

- ❖ On organise plusieurs équipes qui s'opposent.
- ❖ Si je n'ai pas d'objet, le signal peut être une tape dans la main.

FAMILLE : COURIR

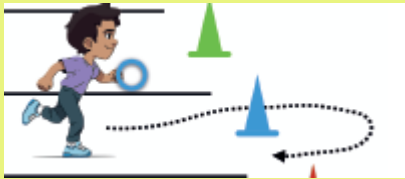
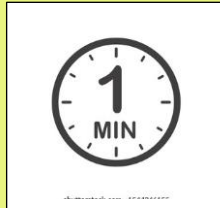
Fiche N° 7

Courir et sauter



**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**

Que dois-je faire ?



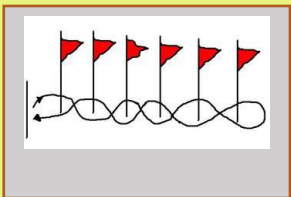
Je cours sans me fatiguer et sans m'essouffler
et je m'invente des obstacles à franchir, à
contourner...

FAMILLE : COURIR

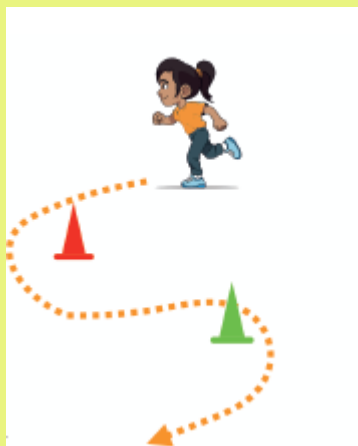
Fiche N° 8

Courir en slalom

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



Je cours en respectant un parcours en slalom.

Si j'ai encore envie :

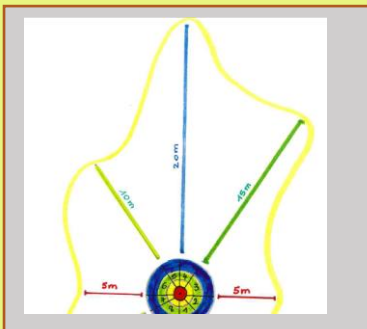
❖ Sur une boucle : J'alterne la course en slalom et la course en sautant

FAMILLE : COURIR

Fiche N° 9

Courir longtemps

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



Je choisis un parcours : le vert, le bleu, le jaune... et je compte le nombre de tours que je suis capable de faire en 5 minutes.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je tente d'améliorer mon score sur le même temps de course
- ❖ Je change de parcours, plus court ou plus long...