

COURIR VITE

Activité : athlétisme

Age préconisé : à partir de 5 ans

Message santé : Avant de faire une activité physique intense, je dois penser à échauffer mon corps comme tous les grands sportifs le font ! Grâce à cet échauffement qui doit durer au moins 5 minutes, mes muscles et tout mon corps vont se préparer à faire de l'activité physique et cela m'évitera de me blesser.

Lieu de pratique : extérieur dans le jardin

Matériel :

du matériel pour représenter les différentes limites de course (cordelettes...).

Sécurité :

Réaliser cette activité sur un sol souple (herbe si possible), éloigné de tout obstacle ou objet dangereux (la course en arrière peut parfois générer des chutes).

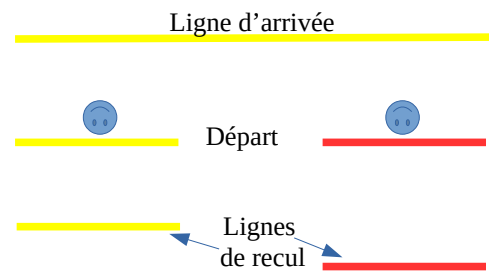
Bien se laver les mains avant et après l'activité.

Organisation de l'activité :

Représenter la ligne d'arrivée commune aux 2 coureurs.

Représenter les 2 lignes de départ (au même niveau pour les 2 coureurs).

Représenter les 2 lignes de recul (elles ne sont pas au même niveau, cela permet de jouer en famille chacun pouvant aller à sa vitesse : le plus rapide a une distance plus importante à parcourir, ci-contre le parcours rouge).



Déroulement :

Il s'agit d'abord de courir à reculons (jusqu'à la ligne de recul) puis en avant le plus vite possible pour franchir en premier la ligne d'arrivée. Les distances sont très courtes (8 mètres maximum entre la ligne d'arrivée et la ligne de recul la plus éloignée). Voici les différentes étapes de cette course :



Les 2 coureurs sont prêts à partir. Au signal, ils courent à reculons jusqu'à leur ligne de recul.



Dès que le coureur a mis un pied (et un seul pied) derrière sa ligne de recul, il repart en avant jusqu'à la ligne d'arrivée.



Il effectue sa course en marche avant jusqu'à la ligne d'arrivée.

Adaptation et remarques :

L'intérêt de cette situation est de permettre aux enfants d'avoir une pratique sportive avec un de ses parents. Pour que cette activité soit une réelle activité physique pour tous, il est nécessaire de proposer des distances différentes en fonction de l'âge et du niveau de pratique. Vous trouverez ci-contre les distances réelles mises en place lors de la prise de photos.

