Thème 2025



Endurance Ludique

Pour les membres de l'ANEPS

ANEPS
Association
Neuchâteloise
d'Education
Physique
Scolaire

Introduction

Ce recueil est conçu pour offrir aux enseignants d'EPH/EPS de l'ANEPS une variété d'exercices ludiques et motivants pour développer l'endurance de leurs élèves. L'endurance est une qualité physique essentielle pour la santé et la performance sportive. Les activités proposées visent à solliciter différents types d'endurance (fondamentale, active, capacité aérobie) tout en favorisant le plaisir et l'engagement des élèves.

Les idées des exercices ont été amenées par les membres du comité de l'ANEPS et viennent de leur expérience, de mobilesport.ch et d'autres sites qui ne sont pas répertoriés ici.

Important : Adaptez toujours les exercices en fonction de l'âge, du niveau des élèves, du matériel disponible et de l'espace. Assurez-vous de respecter les consignes de sécurité : échauffement, hydratation, adaptation de l'intensité.

Table des matières

Introduction 2

1. Jeux Collectifs 3

2. Courses d'Orientation et Défis 6

3. Relais et Estafettes 8

4. Jeux de Poursuite et d'Évasion 10

5. Défis Individuels et en Binômes 12

6. Jeux de Stratégie et de Réflexion Active 15

1. Jeux Collectifs

1.1. Biathlon Relais Basket/Unihockey

- **Objectif :** Endurance active, coordination, adresse.
- **Matériel :** Ballons de basket ou cannes et balles d'unihockey, paniers de basket ou buts, sautoirs, piquets ou cônes pour slalom.
- **Déroulement :**
    - Deux parcours sont créés. Un « petit » et un « plus grand ».
    - Former des équipes de deux (A et B).
    - A effectue le grand parcours autour des cônes/piquets et une fois qu'il arrive au bout, il tente de marquer un panier (basket) ou un but (unihockey). 3 essais maximum.
    - Si A rate 3 fois, il effectue une pénalité (slalom autour des piquets = petit parcours) puis prend un sautoir.
    - Si A réussit, il prend directement un sautoir et revient donner le relais à B.
    - B effectue le grand parcours, prend un sautoir, et ainsi de suite.
    - 2ème partie : les équipes rendent les sautoirs un par un (sens inverse du parcours), ainsi les équipes qui ont cumulé plus de sautoirs ont plus à faire.
    - L'équipe qui a terminé en premier gagne, les autres équipes ont une pénalité.
- **Consignes de sécurité :**
    - Espace suffisant autour des paniers/buts pour éviter les collisions.
- **Conseils :**
    - Adapter la distance du parcours et la hauteur des sautoirs en fonction de l'âge.
    - Varier les types de pénalités (pompes, burpees, etc.).

1.2. Passe à 10 avec Tâche

- **Objectif :** Endurance active, passes, vision du jeu, coopération.
- **Matériel :** Ballons (basket, foot, volley).
- **Déroulement :**
    - Deux équipes s'affrontent. Une équipe est en surnombre.
    - L'équipe en possession du ballon doit faire 10 passes consécutives sans se le faire intercepter.
    - L'équipe en infériorité numérique a des joueurs qui doivent effectuer une tâche (course, slalom, etc.) et reviennent en jeu en échangeant leur rôle avec un coéquipier.
- **Consignes de sécurité :**
    - Espace de jeu adapté au nombre de joueurs.
    - Attention aux collisions.
- **Conseils :**
    - Varier la tâche à effectuer (difficulté, type de mouvement).
    - Mettre en place des règles pour l'interception (distance, contact).

1.3. Quatre équipes aux Cerceaux

- **Objectif :** Endurance active, rapidité, stratégie collective.
- **Matériel :** Balles, cerceaux (1 par équipe).
- **Déroulement :**
    - 4 équipes dans 4 coins de la salle, chacune avec un cerceau.
    - Au milieu de la salle, un chariot avec des balles.
    - Au signal, chaque équipe doit récupérer le maximum de balles et les mettre dans son cerceau.
    - Dès qu'il n'y a plus de balles au milieu, chaque équipe peut aller "piquer" des balles dans le cerceau d'une autre équipe (sans pouvoir être arrêté).
    - L'équipe avec le plus de balles à la fin gagne.
- **Consignes de sécurité :**
    - Délimiter clairement les zones de jeu.
    - Attention aux collisions.
- **Conseils :**
    - Varier le nombre de balles disponibles.
    - Mettre en place des règles pour le "piquage" (temps limité, nombre de balles).

2. Courses d'Orientation et Défis

2.1. Qui Suis-Je en Courant

- **Objectif :** Endurance fondamentale, connaissances générales, esprit d'équipe.
- **Matériel :** Liste de noms avec personnages célèbres, pincettes.
- **Déroulement :**
    - La classe est divisée en deux groupes.
    - Les élèves du groupe A ont un personnage à deviner, les élèves du groupe B répondent aux questions du groupe A.
    - Les élèves du groupe A se font aider pour que leur carte personnage soit pincée dans leur dos.
    - Les élèves du groupe B se dispersent dans l'espace défini.
    - Les élèves du groupe A se déplacent et s'arrêtent vers un élève B et lui posent une question fermée (réponse oui/non). Ensuite, ils se déplacent vers un autre et lui posent une autre question.
    - Le but des élèves du groupe A est de deviner le plus vite possible leur carte personnage.
- **Conseils :**
    - Délimiter l'espace de jeu.
    - Adapter les personnes à trouver.
    - Variante : tout le monde doit courir et les questions se posent en courant et non pas en s'arrêtant.

2.2. CO Traditionnelle / Escape Box / Bike and Run

- **Objectif :** Endurance fondamentale, orientation, lecture de carte, esprit d'équipe.
- **Matériel :** Cartes, boussoles, énigmes, vélos (pour le Bike and Run).
- **Déroulement :**
    - **CO Traditionnelle :** Les élèves suivent une carte pour trouver des balises.
    - **CO Escape Box :** Chaque balise contient une énigme à résoudre pour trouver la balise suivante ou des indices pour ouvrir la boîte.
    - **CO Bike and Run :** Les équipes alternent course à pied et VTT.
- **Consignes de sécurité :**
    - Adapter la difficulté de la carte et des énigmes.
    - Vérifier le matériel (vélos, boussoles).
    - Définir des règles de sécurité (port du casque en VTT).
- **Conseils :**
    - Varier les types de CO.
    - Intégrer des thèmes (nature, histoire, etc.).

3. Relais et Estafettes

3.1. Estafette Cônes Flip

- **Objectif :** Endurance active, rapidité, coordination.
- **Matériel :** Cônes.
- **Déroulement :**
    - Les équipes s'alignent en relais.
    - Des cônes sont disposés, couchés sur le sol, en face de chaque équipe.
    - Le premier coureur court jusqu'à un cône, le lance en faisant minimum un tour sur lui-même. S'il retombe sur sa base, c'est gagné et il revient passer le relais. Sinon, il le laisse couché.
    - L'équipe qui a retourné tous les cônes en premier gagne.
- **Consignes de sécurité :**
    - Espace dégagé.
    - Cônes robustes qui ne se cassent pas.
- **Conseils :**
    - Varier la distance et le nombre de cônes.
    - Ajouter des obstacles.

3.2. Times Up Endurance

- **Objectif :** Endurance active, vocabulaire, communication, esprit d'équipe.
- **Matériel :** Cartes avec des mots/expressions, chronomètre, cônes (2 cônes de couleurs différentes par équipes)
- **Déroulement :**

Former des équipes de trois joueurs, avec un tas de 25 cartes comportant des mots ou expressions à deviner.

Placer un tas de 25 cartes à l'autre bout de la salle (ou en extérieur).

Le déroulement se fait en plusieurs rounds :

1. **Premier round** : un joueur doit courir jusqu'à un cône placé à une certaine distance, prendre une carte, revenir et faire deviner le mot à ses coéquipiers en utilisant tous les indices qu'il veut sauf des mots de la même famille.
2. **Deuxième round** : les mêmes cartes sont mélangées, et le joueur ne peut dire qu'un seul mot pour faire deviner chaque concept, tout en courant et en retournant au groupe.
3. **Troisième round** : le joueur mime le mot ou l'expression après avoir couru, façon charades, pour augmenter la difficulté et l'aspect dynamique.

4. Jeux de Poursuite et d'Évasion

4.1. Pac-Man

- **Objectif :** Endurance active, rapidité, stratégie.
- **Matériel :** 4 piquets.
- **Déroulement :**
    - Un élève est Pac-Man, les autres courent dans l'espace délimité par les 4 piquets et uniquement sur les lignes.
    - Si Pac-Man touche un élève, il sort du jeu.
    - Après 3 minutes, on change de Pac-Man.
- **Consignes de sécurité :**
    - Espace de jeu adapté.
    - Attention aux collisions.
- **Conseils :**
    - Varier la taille de l'espace de jeu.
    - Ajouter des règles (Pac-Man ne peut pas courir, etc.).
    - Ajouter une tâche pour les élèves sortis du jeu.

4.2. Chasse aux Objets

- **Objectif :** Endurance active, rapidité, stratégie.
- **Matériel :** Objets variés.
- **Déroulement :**
    - Deux équipes, chacune avec son "camp" (zone de handball).
    - Des objets sont placés dans chaque camp.
    - Les joueurs doivent aller chercher des objets dans le camp adverse et les ramener dans leur camp.
    - Si un joueur est touché par un adversaire, il doit laisser l'objet et retourner dans son camp.
    - L'équipe qui a le plus d'objets à la fin du temps gagne.
- **Consignes de sécurité :**
    - Délimiter les camps.
    - Règles claires pour les touches.
- **Conseils :**
    - Varier les types d'objets.
    - Attribuer des valeurs différentes aux objets.

5. Défis Individuels et en Binômes

5.1. Jeu de l'Horloge

- **Objectif :** Endurance active, gestion de l'effort.
- **Matériel :** Aucun.
- **Déroulement :**
    - Une équipe effectue une tâche (par exemple, des exercices de renforcement musculaire).
    - Les autres élèves courent autour de la salle et cumulent un maximum de tours pendant que l'équipe effectue sa tâche.
    - On inverse les rôles.
- **Consignes de sécurité :**
    - Adapter la tâche à la condition physique des élèves.
    - Surveiller l'intensité de la course.
- **Conseils :**
    - Varier la tâche (course avec obstacles, transport d'objets).
    - Fixer un objectif de tours à atteindre.

5.2. Équipe A/Équipe B Transport de Balles

- **Objectif :** Endurance active, coopération, stratégie.
- **Matériel :** Balles d'unihockey ou de tennis (20-30), caisses, tapis, balles mousse.
- **Déroulement :**
    - L'équipe A commence dans sa zone de but, avec pour mission de transporter 20 à 30 balles d'unihockey à travers la salle. Chaque joueur doit courir avec une balle, en évitant de se faire toucher par les membres de l'équipe B.
- **Règles pour l'équipe A :**
    - Si un joueur se fait toucher, il doit revenir dans la zone de but de départ avec sa balle, avant de pouvoir repartir.
    - Lorsqu'un joueur parvient à traverser la salle sans être touché, il dépose sa balle dans une caisse située dans la zone de but en face.
    - Une fois que toutes les balles ont été transportées et déposées dans la caisse adverse, on calcule le temps écoulé.
- **Rôle de l'équipe B :**
    - Pendant ce temps, l'équipe B se déploie dans la zone située entre les deux zones d'e but. Elle doit toucher un joueur de l'équipe A en restant avec les deux pieds sur un des petits tapis dispersés dans la salle. La zone de tapis et le nombre de balles mousse (3) et de petits tapis (5) sont dispersés pour rendre le jeu plus dynamique et stratégique.

5.3. Les Chasseurs

- **Objectif :** Endurance active, adresse, coordination.
- **Matériel :** Balles, obstacles (bancs, caissons, haies, slalom), tapis.
- **Déroulement :**
    - Séparer les élèves en 2 équipes
    - Les coureurs, équipe A, doivent effectuer un parcours autour de la salle qui comprend un slalom, un banc en équilibre, une haie, un caisson et deux petits tapis.
    - Les chasseurs, équipe B, se placent dans le rond central de la salle, où ils disposent de 3 balles. Autour d'eux, sur les bords de la salle, sont disposés le parcours d'obstacle (bancs, caisson, haies, slalom). Deux petits tapis, zone sur lesquels l'équipe A est protégée, sont également présents.

Objectifs et règles :

- Les élèves de l'équipe A doivent tourner sur le parcours qui est autour du rond central, en passant sur ou sous les obstacles pour cumuler des points :
    - Slalom : 1 point
    - Sur le banc en équilibre : 1 point
    - Sous la haie : 2 points
    - Sur le caisson : 3 points
- Ils peuvent choisir de passer un obstacle ou de le contourner sans le prendre (ce qui ne rapporte pas de point) ou de le prendre pour plus de points.
- Lorsqu'un élève de l'équipe A se fait toucher, il perd un point, mais il peut continuer son parcours.
- Les élèves de l'équipe B doivent uniquement tirer des balles depuis le rond central.

Durée du jeu :
Le jeu dure entre 4 et 6 minutes. À la fin, on compte les points de chaque équipe pour déterminer le score final.

6. Jeux de Stratégie et de Réflexion Active

6.1. Cartes Memory au Fond de la Salle

- **Objectif :** Endurance fondamentale, mémoire, concentration.
- **Matériel :** Jeu de memory.
- **Déroulement :**
  - Les cartes sont placées au fond de la salle.
  - Les élèves doivent courir chercher une carte, revenir, et essayer de former des paires.
- **Consignes de sécurité :**
  - Espace dégagé.
- **Conseils :**
  - Varier la taille du jeu de memory.
  - Ajouter des règles (limite de temps, l'équipe qui ramène le plus de cartes gagne, celle qui a le plus de paires, etc.).
  - Jeu interdisciplinaire pouvant être fait avec du vocabulaire français-allemand/anglais

6.2. Scrabble Actif

- **Objectif :** Endurance fondamentale, vocabulaire, orthographe.
- **Matériel :** Lettres de Scrabble.
- **Déroulement :**
    - Les lettres sont dispersées dans la salle.
    - Les élèves doivent courir chercher les lettres et former des mots.
- **Consignes de sécurité :**
    - Espace dégagé.
- **Conseils :**
    - Fixer un thème (animaux, sports, etc.).
    - Attribuer des points aux mots (le plus de mots, le mot le plus long, etc).

6.3. Morpion Athlétique

- **Objectif :** Endurance active, stratégie, rapidité.
- **Matériel :** Cerceaux, sautoirs de deux couleurs.
- **Déroulement :**
    - Dessiner un grand morpion au sol à l'aide de 9 cerceaux.
    - Deux équipes s'affrontent. Chaque équipe a 3 sautoirs d'une couleur.
    - Les joueurs doivent courir placer leur sautoir sur une case pour aligner 3 symboles. S'il n'y a pas de morpion après 3 passages, le 4ème joueur déplace un sautoir de son équipe et ainsi de suite.
- **Consignes de sécurité :**
    - Espace dégagé.
    - Règles claires.
- **Conseils :**
    - Varier la taille du morpion.
    - Ajouter des contraintes (faire un exercice avant de placer le marqueur).
    - Ajouter un exercice de gainage pour les élèves qui ne courent pas.

6.4. Chifoumi Endurance

- **Objectif :** Endurance active, rapidité, calcul mental.
- **Matériel :** Aucun.
- **Déroulement :**
    - **Chifoumi dans le terrain de volley :** Les élèves trottinent et chaque fois qu'ils rencontrent un camarade, ils jouent à "chifoumi" le perdant va toucher un mur et revient, le gagnant marque 1 point.
    - **Chifoumi en U :** Les élèves sont placés en U et font des "chifoumi" avec le joueur suivant. Le gagnant avance. Le perdant retourne au départ.
    - **Chifoumi au centre :** Chifoumi en ligne au milieu de la salle (en largeur), chacun est face à un camarade. Chifoumi jusqu'à 1. Celui qui gagne doit se retourner et courir jusque derrière la ligne du terrain de volley, l'autre doit essayer de le toucher. 1 point marqué si l'élève a touché l'autre ou 1 point si dépassé la ligne. Jouer 3 fois contre le même puis changer d'adversaire.
- **Consignes de sécurité :**
    - Espace dégagé.
- **Conseils :**
    - Varier les règles du "chifoumi" (nombre de points, etc.).
    - Ajouter des exercices à faire entre les "chifoumi".

Conclusion

Ce recueil n'est qu'un point de départ. N'hésitez pas à expérimenter, à adapter les exercices et à partager vos propres idées avec vos collègues. L'essentiel est de proposer des activités variées, motivantes et adaptées aux besoins et aux capacités de vos élèves.

Rappelez-vous l'importance de l'évaluation de l'endurance des élèves et de la planification des séances pour un développement optimal de cette qualité physique.

Le comité de l’ANEPS