

# N°001 - Attrape-moi si tu peux



## Objectifs de la situation

Apprendre à réagir rapidement à un signal et mettre en œuvre efficacement des qualités de vitesse (vitesse gestuelle / vitesse de déplacement).

## Liens avec les actions motrices

N°1 / Je m'échauffe

N°3bis / Je prends le départ hors de l'eau

## Description de la situation

Les enfants sont regroupés par binômes. Ils sont assis dos à dos (espacés d'environ 1 m). L'éducateur attribue 1 code (couleur, chiffre...) à chaque enfant du binôme. Il raconte ensuite une courte histoire dans laquelle va apparaître l'un des codes. L'apparition d'un code marque le signal de départ. Dès qu'un enfant entend son code, il doit se redresser et sprinter en ligne droite jusqu'au cône (30 m). Son partenaire doit se redresser, se retourner et tenter de le rattraper.

L'exercice est répété 6 à 10 fois et la récupération (1'30) se fait en marchant pour revenir au point de départ.

L'éducateur peut faire vivre la situation en utilisant un système de points (par exemple, 1 point si je ne suis pas rattrapé, 2 points si je rattrape mon partenaire).

« Les enfants nagent dans la piscine remplie d'eau avec des lignes d'eau de toutes les couleurs sous un ciel plein de nuages bleus... »

Cette situation peut être utilisée par l'éducateur dans le cadre de la fin d'un échauffement.

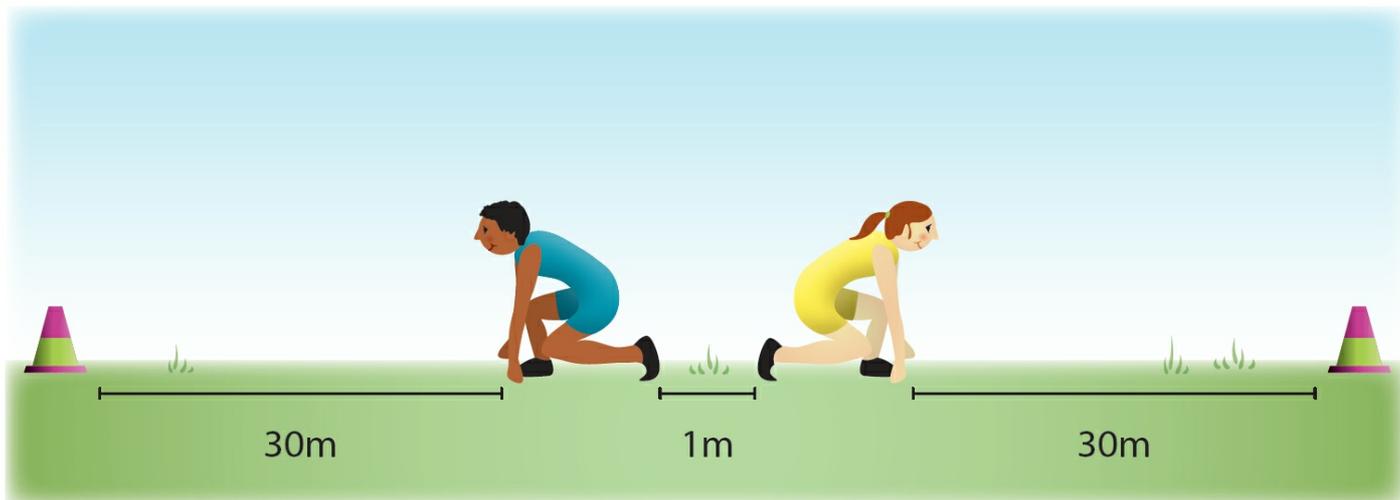
## Consignes

**Pour l'enfant dont le code est annoncé :** se redresser et courir le plus vite possible jusqu'au cône sans se faire rattraper.

**Pour l'autre :** rattraper son partenaire avant qu'il arrive au cône.

## Comportements attendus

Les enfants réagissent vite au signal, se redressent rapidement (modification des repères), courent vite et dans l'axe.



### Public

Effectif minimum : 2

Effectif maximum : 12

Niveaux : débutant, initié, confirmé

Encadrement : 1 éducateur

Durée de réalisation de l'exercice : 15 à 20'



#### Évaluation

L'éducateur pourra évaluer la capacité à réagir vite à un signal et à se mettre rapidement en action (utilisation des bras).

Si l'exercice est réalisé sur une piste d'athlétisme, l'éducateur pourra vérifier à l'aide des couloirs que les enfants courent dans l'axe.



#### Variantes

Afin de complexifier l'exercice, l'éducateur pourra attribuer 2 codes à chacun des enfants et varier la position de départ (face à face, allongés sur le dos, sur le ventre, simuler la nage...), le nombre de répétitions, le type de signal et les distances.



#### Ressources mobilisées

- **Énergétiques** : filière anaérobie alactique
- **Biomécaniques** : coordination, équilibration, vitesse gestuelle
- **Informationnelles** : concentration et temps de réaction
- **Affectives et relationnelles** : pression exercée par l'adversaire



#### Organisation pédagogique

- **Infrastructure** : lignes droites d'une piste d'athlétisme (1 couloir par binôme, distances précises) ou toute autre surface plane (terrain de foot, gymnase...) adaptée à l'effectif
- **Matériel** : 2 cônes (pour 2 enfants) à 12 plots (pour 12 enfants)
- **Temps d'installation** : 5 à 10'
- **Sécurité** : être vigilant au signal pour éviter les « télescopes »