



## Courir 5 secondes

**Activité : Jeux collectifs**

**Niveau : Cycle 1**

### **Compétence spécifique**

adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

### **Compétence de fin de cycle**

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...).

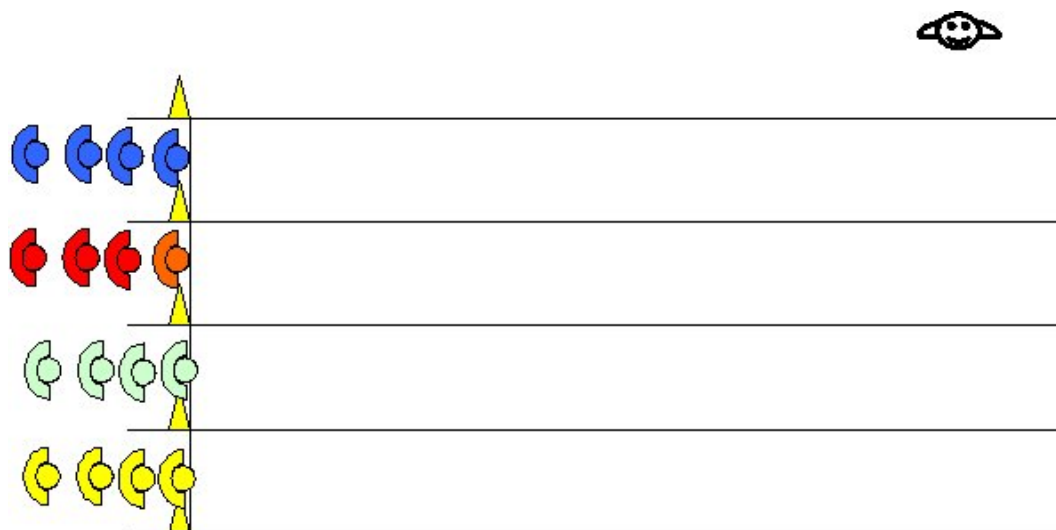
### **Objectifs**

Évaluation diagnostique : distance parcourue en 5 secondes

## Organisation

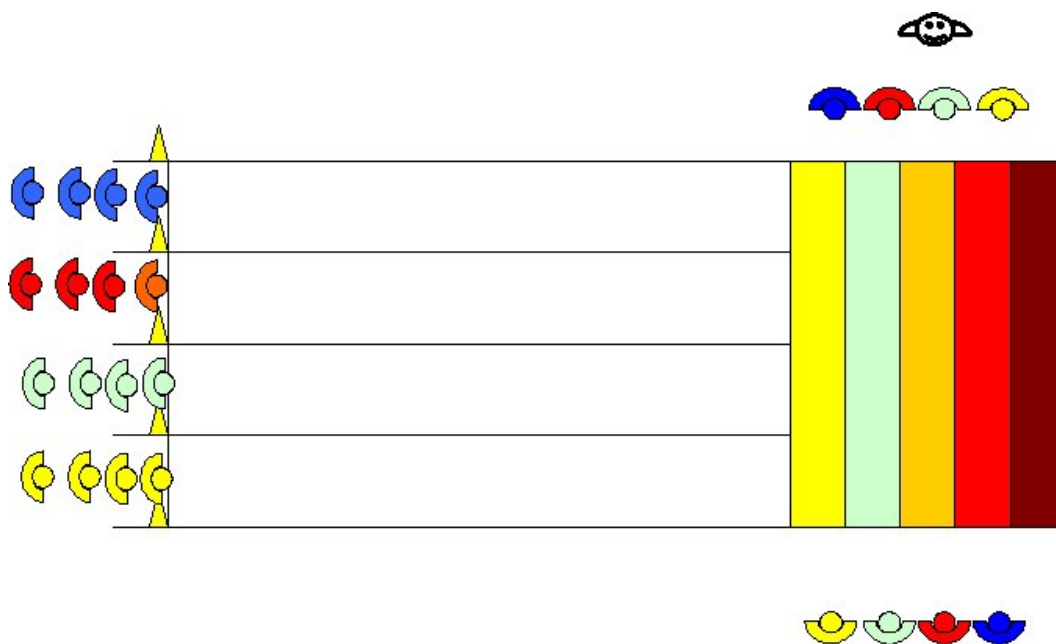
4 équipes réparties : les enfants courent en binômes, 1 court l'autre observe.

Chaque coureur a un observateur désigné il a une marque qu'il devra déposer à l'endroit où le coureur est arrivé au bout de 5 secondes.



*courir en couloir*

Il est possible d'organiser également par zone, dans ce cas les observateurs doivent repérer la zone dans laquelle est leur coureur.



*courir en couloir zone*

C'est après 4 à 5 courses que les enfants doivent connaître leur distance ou leur zone.

## Matériel

Plots de différentes couleurs, foulards, chronomètre, sifflet

## Consigne

But

coureur : courir le plus vite possible pendant 5 secondes.

observateur : placer des plots (marque) sur le côté pour matérialiser l'endroit où le coureur est arrivé.

Consigne :

Au coureur : " au signal (sifflet) vous courez le plus vite possible pendant 5 secondes ( jusqu'au deuxième coup de sifflet. Attention les ordres du départ en course de vitesse sont " à vos marques ( les coureurs s'approchent de la ligne sans la dépasser et s'installent

Prêt : à ce moment les coureurs sont dans leur position de départ et ne doivent plus bouger

Lorsque plus personne ne bouge, je donne le signal du départ : (un coup de sifflet)

Aux observateurs :

Au deuxième coup de sifflet vous repérez l'endroit où se trouve votre camarade sur la piste et vous y placez sa marque

(ou vous lui indiquez le numéro de la zone

Remarques :

Il faut recommencer plusieurs fois la situations pour valider la zone atteinte ou la distance courue en 5 secondes.

## Critères de réussite

Chaque coureur sait où il se trouve au bout de 5 secondes

## Critères de réalisation

- Réagir vite
- Courir vite
- Repérer l'endroit qui marque les 5 secondes

## Variables didactiques

- 1- le temps : courir 3, 4, 5 secondes en fonction du niveau d'âge des enfants.
- 2- le nombre d'observateurs pour indiquer l'endroit atteint(ou la zone).
- 3- le nombre de répétition pour déterminer l'endroit atteint (ou la zone).
- 4- la largeur des zones : plus les zones sont larges et moins vous aurez une évaluation diagnostique de la performance précise, plus les zones sont étroites et plus l'évaluation est précise.

### Trame de variance

Milieu	Vitesse	But	Avec	L'autre
Sur du béton Sur de l'herbe Sur du sable Sur des tapis fins Sur des gros tapis Autour d'obstacles bas, haut, grand, petit, large.. Au dessus d'obstacle bas large, étroit, de plus en plus haut.. Sur des objets : bancs, poutre, tapis...	Le plus vite possible Plus vite que Moins vite que Aussi vite que Courir s'arrêter, repartir	Pour s'enfuir Pour attraper Pour rejoindre un lieu Pour se regrouper Pour traverser une zone Pour échapper à un ou plusieurs poursuivants	- un objet (balle, bâton, cerceaux, anneaux.. - un objet long ou volumineux - des objets des objets longs (bâton), - des objets volumineux (gros ballons, boîte en carton...)	Seul , à 2, à 3, à 4... En groupe En équipe En relais