



Courir sur 15,20,25 ou 30mètres

Activité : Athlétisme

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...).

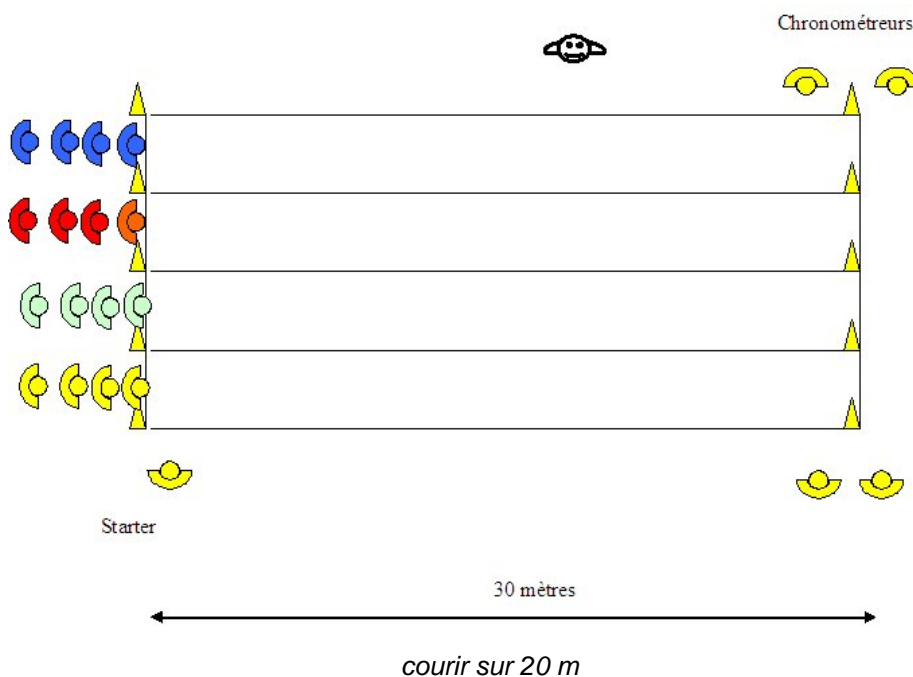
Objectifs

Évaluation et apprentissage de l'organisation d'une course de vitesse

Organisation

Les enfants courent en général 2 par deux ou par 4 . Un enfant donne le signal du départ, le maître et deux élèves jugent l'arrivée

Il faut qu'au cours des différentes séances les enfants passent tous aux différents rôles, marqueur, juge, starter.



Matériel

Plots, foulards et chronomètres (au besoin)

Consigne

But :

- Pour les coureurs s'évaluer sur une distance donnée.
- Pour les organisateurs connaître et mettre en œuvre l'organisation d'une course de vitesse.

Les coureurs : vous respectez les ordres du starter, vous courez le plus vite possible et vous allez voir le chronométrateur qui vous donnera le temps que vous avez mis sur la course. Ce temps vous viendra le donner à celui qui tient la feuille de performance.

Le starter : il donne les départs pour tous les coureurs d'une course. Les ordres du départ sont les suivants :

- "A vos marques" les deux élèves s'approchent de la ligne de départ
- "Prêts" les deux coureurs se placent pour partir et s'immobilisent.
- " Au coup de sifflet" les coureurs s'élancent.

Pour les juges : donner l'ordre d'arrivée

Critères de réussite

- Connaître son temps sur 20 m
- courir avec des autres

Critères de réalisation

- Se mettre en action rapidement
- Courir vite
- courir droit

Variables didactiques

- 1- la distance en fonction de l'âge des enfants (15, 20 ,25, 30 mètres)
- 2- la présence ou non de chronométrateur.
- 2- le nombre de chronométrateurs pour indiquer le temps mis .
- 3- le nombre de répétition.

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