



# Courir sur différentes surfaces

Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 1

## Compétence spécifique

- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

## Compétence de fin de cycle

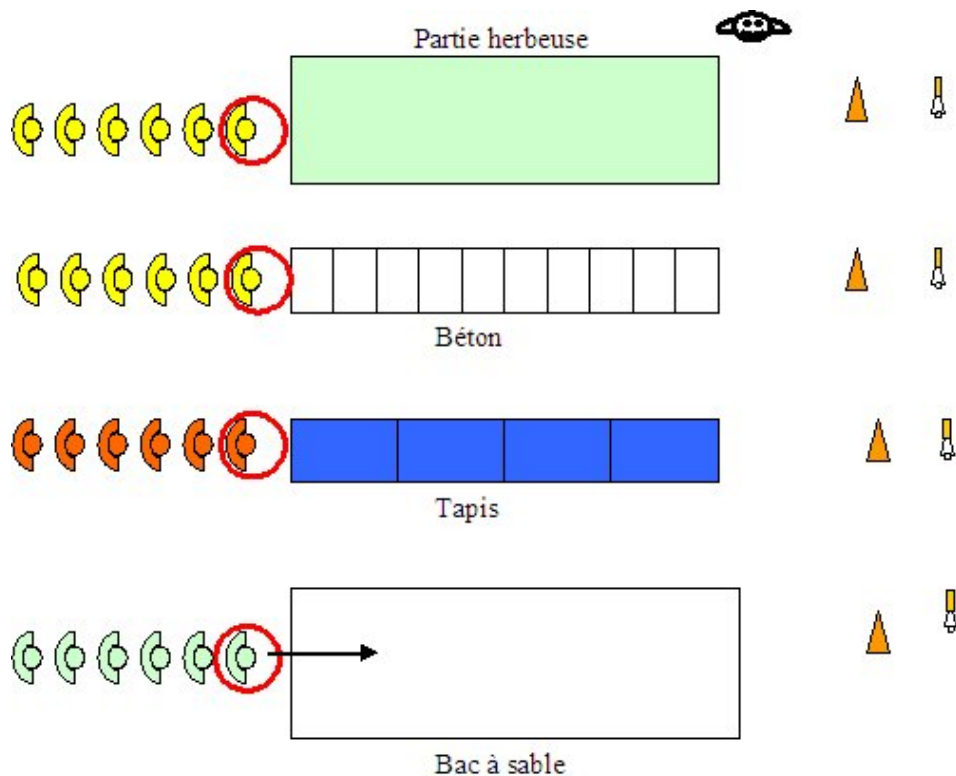
Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...).

## Objectifs

Diversifier les réponses motrices pour le verbe d'action courir : adapter sa course à la nature du sol

## Organisation

Les enfants sont répartis en 4 ateliers. A la fin de chaque atelier, un instrument de musique est disposé comme motivation à la course.



*courir sur différentes surfaces*

## Matériel

Plots, cerceaux, tapis, différentes surfaces (béton , herbe,sable...)

## Consigne

Celui qui est dans le cerceau part et court pour aller toucher l'instrument de musique (dire bonjour au gros ours...). Quand il a fini il revient se mettre derrière ses camarades.

Les enfants font 4 à 5 course sur un atelier puis le maître fait changer d'atelier. Chaque enfant doit passer aux différents ateliers.

Premier temps : découverte

Deuxième temps : faire varier les réponses avec du matériel, des consignes, faire courir à deux ensemble..

Troisième temps : choisir une manière et des conditions et faire courir, vite, lentement en slalom, ( de manière imposée

## Critères de réussite

Courir sur les différentes surfaces

## Critères de réalisation

- rester équilibré
- oser courir sur les différentes surfaces

## Variables didactiques

- Distance plus ou moins grande
- Obstacles sur le chemin (poteaux, caisse, cerceau, tapis zone à franchir...)
- 4 ateliers identiques et faire un relais, ou ' ateliers différents et faire un parcours
- objets à transporter (balle, ballon, cerceaux, cartons.

### Trame de variance

Milieu	Vitesse	But	Avec	L'autre
Sur du béton	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
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...				

