

Défi 5 secondes

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

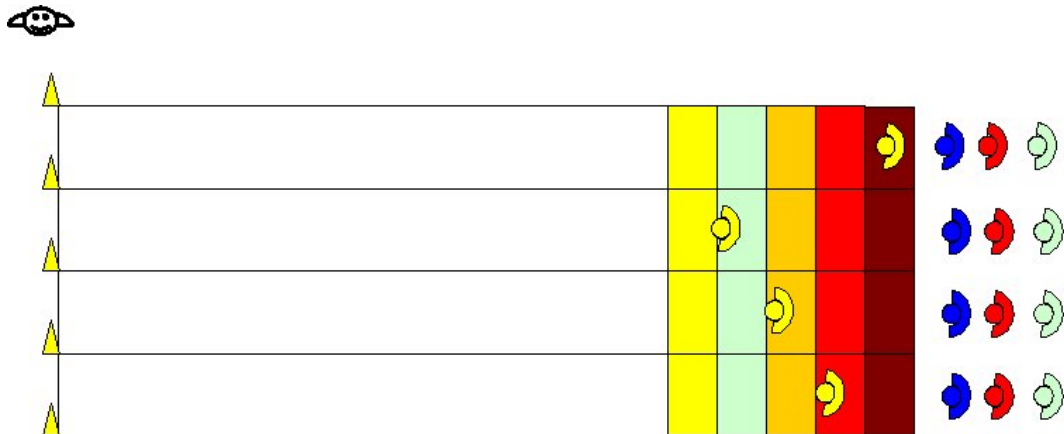
Motivation par la compétition

Travail du départ, de la mise en action, du maintien de la vitesse et du finish

Organisation

A partir des performances obtenues dans l'exercice courir 5 secondes, il est possible de proposer un travail par binômes, ou par 4.

Chaque coureur se place dans la couleur qu'il a atteinte et ils ont tous les mêmes chances d'arriver en premier sur la ligne d'arrivée un coureur défie un autre coureur.



défi 5 secondes

Les autres coureurs attendent leur tour. Il est possible de faire deux terrains parallèles.

Matériel

plots de différentes couleurs, foulards, sifflet

Consigne

But de la tâche : améliorer sa performance sur 5 secondes en partant à égalité de chance avec un coureur plus fort ou plus faible que soi

Consigne :

Vous allez faire chacun au moins 4 défis. Vous compterez combien vous en gagnez.

Vous défiez un camarade, lors du défi vous vous placez derrière la ligne que vous avez atteint lors de l'évaluation. Ainsi si je défie quelqu'un de plus fort que moi, il va se placer derrière moi derrière sa ligne, si je défie quelqu'un de plus faible que moi il doit se trouver devant moi derrière sa ligne.

Mais vous pouvez défier quelqu'un d'aussi fort que vous, alors vous serez derrière la même ligne.

Critères de réussite

gagner son défi

Critères de réalisation

- * être attentif au signal du départ
- * être dans une position de départ semi fléchie
- * travailler en fréquence dans la mise en action
- * trouver son rapport amplitude/fréquence
- * produire une foulée de course de vitesse (remontée du talon, montée du genou, amplitude des mouvements des bras...)
- * finir vite sa course

Variables didactiques

- 1- 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.
- 2- Le nombre de défis.
- 3- Les positions du départ.
- 4- Le signal du départ
- 5- Type d'apprentissage (observation/imitation, questionnement, modification du milieu, conseils, répétition, jeu.
- 6 - Le même genre de défi peut se faire sur 6, 7, 8 secondes en fonction des niveaux de classe
- 7- Un coureur peut essayer de défier en reculant d'une ligne.

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