

Course en pas chassés

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

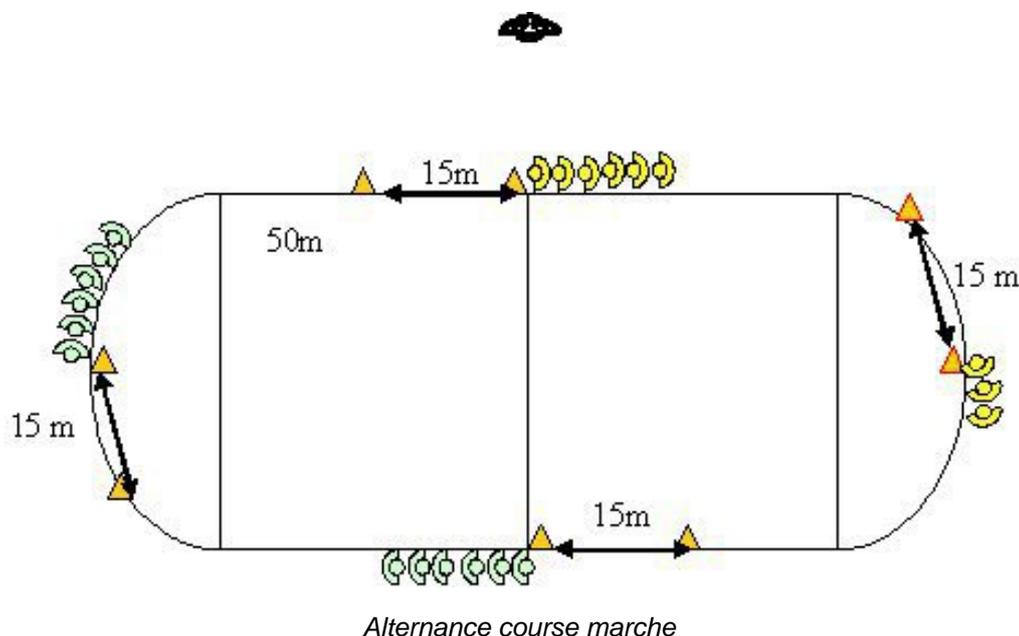
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Échauffement
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Pendant 2 minutes, les enfants sont en groupes autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en pas chassés puis en trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

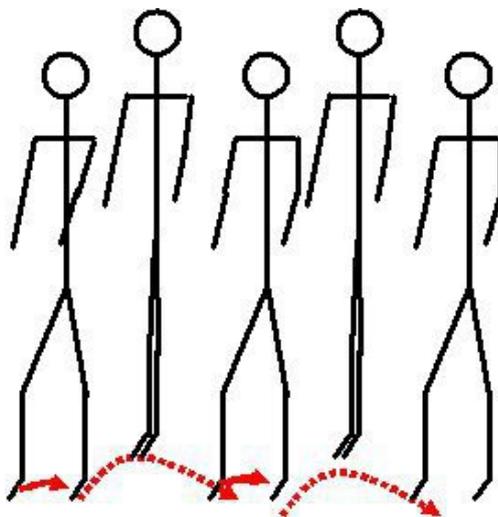


Matériel

Plots
Sifflet Chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en pas chassés sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en pas chassés et les courses en trottinant pendant 2 minutes.



Course en pas chassés

Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt en serrant les fesses

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds

Les pas chassés sont plus verticaux que très allongés

Variables didactiques

Dimensions du terrain

Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes

Hauteur de l'impulsion (la tête doit monter très haut) donner le modèle de regarder

Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de l'oie...