



# Course en foulées bondissantes

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

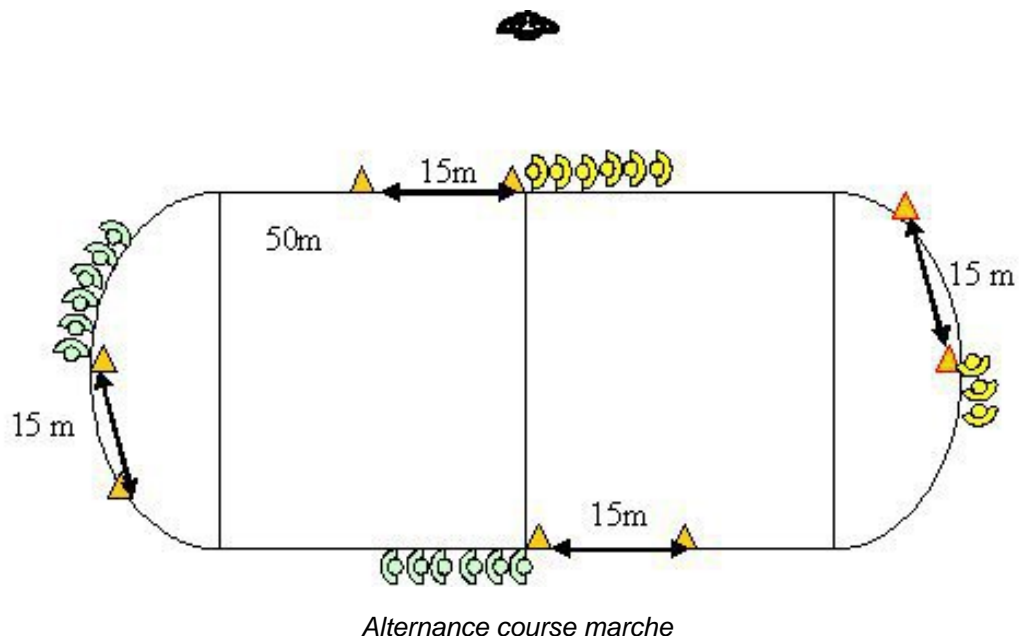
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## 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

Les enfants sont en colonnes 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 foulées bondissantes puis en trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

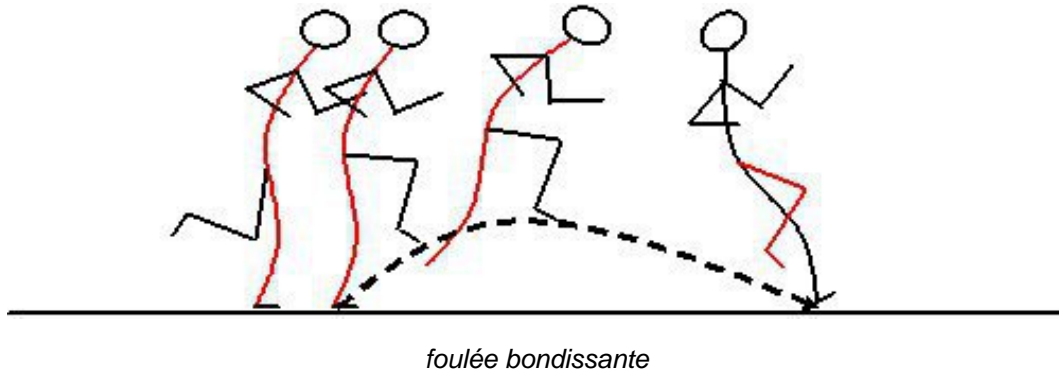


## Matériel

Plots, sifflet, chronomètre

## Consigne

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



## Critères de réussite

Enchaîner marche et course

## Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

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

## Variables didactiques

Dimensions du terrain, dimension de la zone de travail de la foulée

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