



# Course en talon fesse

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

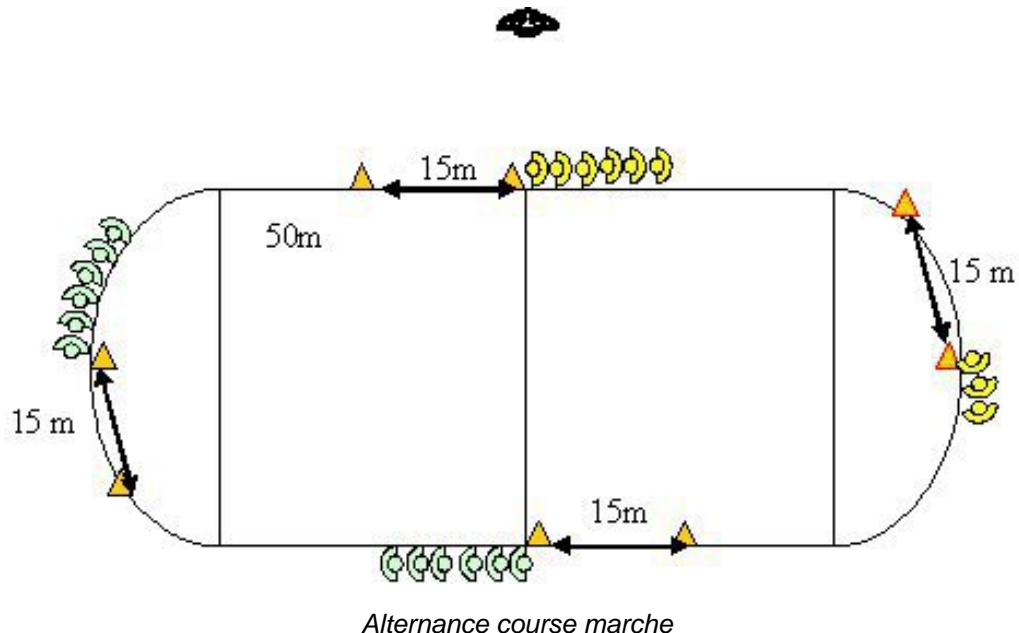
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## 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 colonne 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 montant les genoux puis en trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

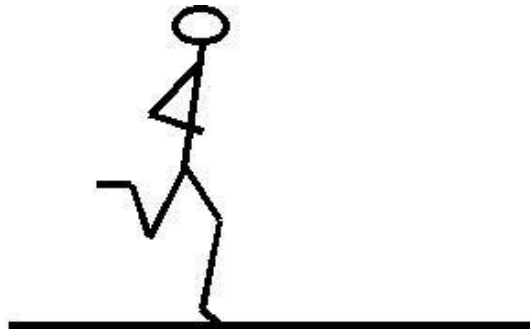


## Matériel

Plots, Sifflet, Chronomètre

## Consigne

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



*Course en talon fesse 2*

## 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 et que le talon rebondit sur la fesse pendant la course

## Variables didactiques

Dimensions du terrain

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

Hauteur de la montée des genoux

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