



# Comparer les vitesses

**Activité : Athlétisme**

**Niveau : Cycle 2**

## Compétence spécifique

Réaliser une performance

## Compétence de fin de cycle

Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.

Courir vite au CP

- Courir vite sur une vingtaine de mètres.
- Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.
- Maintenir une trajectoire rectiligne

Courir vite au CE1

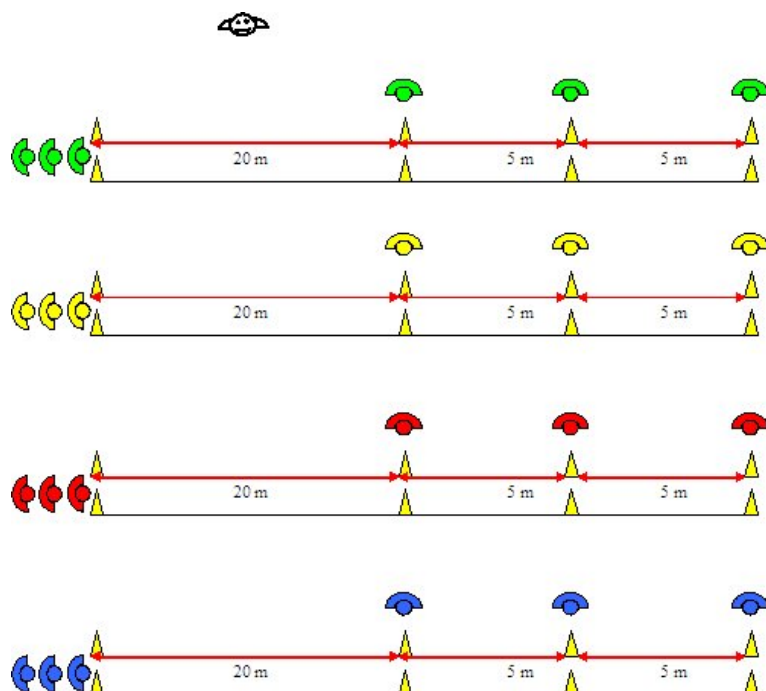
- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

## Objectifs

Ne pas ralentir en fin de course

# Organisation

Les élèves sont en couloir, et 3 chronomètres



sont sur le côté à 20, 25, et 30m.

## Matériel

3 chronomètres par couloir, plots, sifflet

## Consigne

Au signal, vous courez le plus vite possible sur 30m.

Chaque chronométrateur déclenche son chronomètre au top départ, et l'arrête quand le coureur passe devant lui.

Les chronométrateurs prennent votre temps, à 20, 25 et 30m.

## Critères de réussite

augmenter ou maintenir la vitesse entre 25 et 30m

## Critères de réalisation

- se fixer une ligne d'arrivée plus loin
- avoir la volonté d'accélérer jusqu'à la ligne d'arrivée

# Variables didactiques

- nombre de chronomètres
- espacement des chronomètres
- distance de course (30m, 40m, 50 m)

## Trame de variance

Milieu	Signal	Distance	Foulée	But
Stade Terrain plat Terrain de Handball Cour d'école. Trajectoire ligne droite ligne courbe Zig Zag	Auditif Visuel Auditif et visuel Kinesthésique Forme du départ Accroupi Semi fléchi Assis A Genoux Allongé par terre	8 à 12 m ( mise en action) 15m en cycle 1 20m en cp 30m en ce1 <b>Durée</b> 3 secondes 5 secondes 7 secondes 9 secondes	Course "normale" Course en amplitude Course en fréquence <b>Formes de travail</b> Talon fesse Course en montée de genoux Foulée bondissante P a s chassés Pas de sioux Pas de l'oie Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	Pour aller poser u n objet Pour aller prendre u n objet Pour remplir u n contrat Pour jouer Pour battre u n record