



# Monter les escaliers en courant

**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.

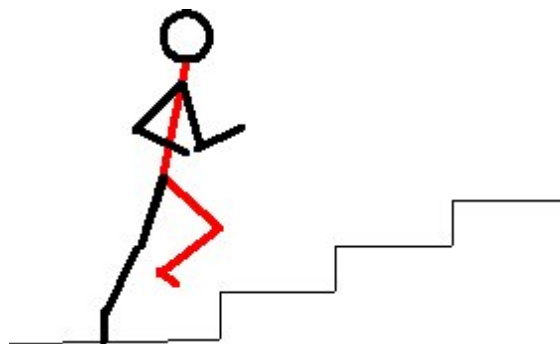
## Objectifs

Travail de la foulée de course, placement du bassin, extension arrière de la jambe d'appui, montée de genoux

## Organisation

Le enfants sont par vague, ou en colonne face à des escaliers. S'il est possible de faire 4 colonnes, faites le.

Il faut que les enfants ne se suivent pas de trop près ( risque de chutes).



## Matériel

lattes, foulards, sifflet

## Consigne

Vous courez en montant et vous redescendez en marchant. Vous le faites une dizaine de fois, puis vous vous reposez 3 minutes et vous recommencez. Vous ferez 3 séries.

## Critères de réussite

Enchaîner les 3 séries

## Critères de réalisation

- courir en montant les genoux
- chercher à pousser loin derrière avec la jambe d'appui
- grande flexion de la jambe libre en avant

## Variables didactiques

- inclinaison de la pente des escaliers
- largeur des escaliers

*Trame de variance*

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