



Course en foulées bondissantes

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.

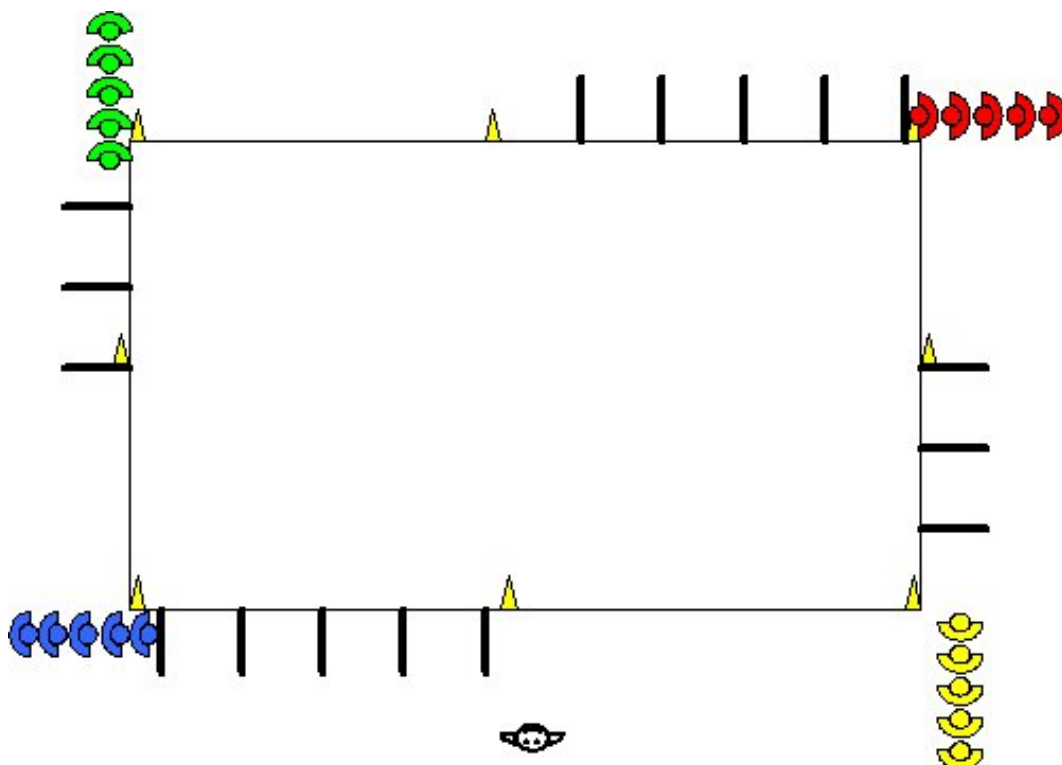
Objectifs

ravail de la foulée de course : monter les genoux

Organisation

Travail individuel :

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis aux 4 coins du terrain. Pour aider il est possible de placer des lattes ou des cerceaux espacés de 1,5 m à 2 m. . Dimension du terrain : 20/10.



Matériel

plots, foulards, sifflet, chronomètre, lattes

Consigne

But de la tâche :

Courir en montant les genoux devant soi.

Consigne :

Au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en foulées bondissantes, puis vous marchez. Dans la largeur du terrain, sur 5 m vous courez en foulées bondissantes, puis vous marchez.



Durée de l'activité :

En alternance avec des flexion/ extension, des talons fesses, des pas de sioux ou des pas de l'oie pendant au moins 5 minutes au début de chaque leçon sur la course de vitesse.

Critères de réussite

Enchaîner marche et course, Réussir à courir genoux haut sur au moins une longueur

Critères de réalisation

Les genoux montent devant

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds.

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

Variables didactiques

1- dimensions du terrain

2- durée de l'activité

3 - la hauteur de la montée des genoux

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 Durée 3 secondes 5 secondes 7 secondes 9 secondes	Course "normale" Course en amplitude Course en fréquence Formes de travail Talon fesse Course en montée de genoux Foulée bondissante Pas chassés Pas de sioux Pas de l'oie Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	Pour aller poser un objet Pour aller prendre un objet Pour remplir un contrat Pour jouer Pour battre un record