



Course en grands lacets

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

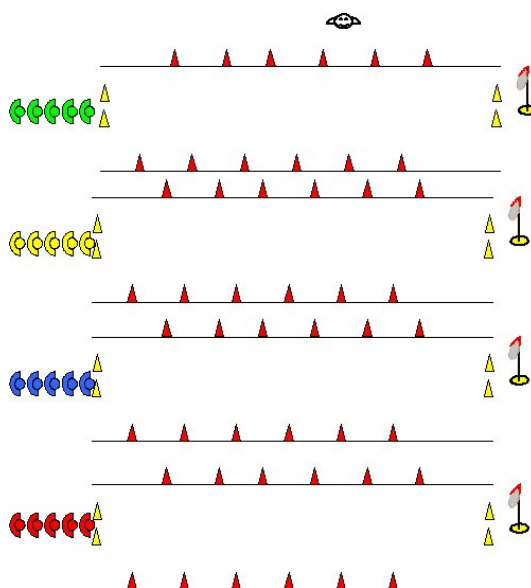
- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

Objectifs

faire des grands virages, slalomer, travail du gainage

Organisation

Les enfants sont en colonne (4-5 maximum) sur le terrain face à des parcours. Les parcours sont composés de deux alignements de plots ou de poteaux resserrés. Les alignements sont distants



de 4 m, les plots sur chaque ligne sont espacés de 1 m.

Matériel

Poteaux, plots, sifflet, tambourin ou clochette

Consigne

Au signal le premier de chaque groupe s'élance, et effectue le parcours le plus vite possible. Il va toucher la cloche, ou le tambourin, c'est le signal pour le suivant. Il revient se replacer derrière sa colonne et se tient prêt à repartir. Chaque élève doit faire 4 courses.

Critères de réussite

terminer ses 4 courses en slalom

Critères de réalisation

- esquiver les poteaux et les plots
- se renvoyer d'un pied sur l'autre pour franchir les
- être très tonique (bassin placé), (image des fesses serrées)

Variables didactiques

Nombre de plots,

Dimension des plots (poteaux)

Écartement par rapport à la ligne médiane

Distance entre les plots sur une même ligne ou entre les deux lignes.

Trame de variance

Milieu	Signal	Distance	Foulée	But
Stade	Auditif	8 à 12 m (mise en action)	Course "normale"	Pour aller poser u n objet Pour aller prendre u n objet Pour remplir u n contrat Pour jouer Pour battre u n 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	Formes de travail	
Trajectoire ligne droite	Forme du départ	Durée 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	P a s chassés	
	A Genoux		Pas de sioux	
	Allongé par terre		Pas de l'oie	
			Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	