



Course en petits 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

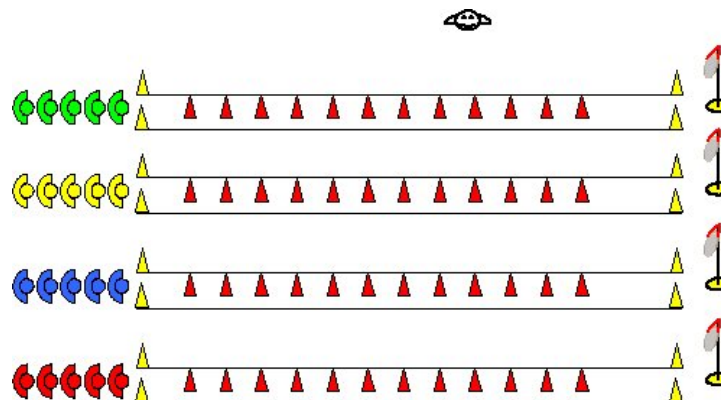
- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

Objectifs

faire des virages, slalomer

Organisation

Les enfants sont en colonne (4-5 maximum) sur le terrain face à des parcours. Les parcours sont composés d'un alignement de plots ou de poteaux resserrés avec un limite sur le côté à ne pas dépasser (corde, ligne tracées sur le terrain...).



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

Variables didactiques

Distance entre les plots,
Écartement par rapport à une ligne des plots
Nombre de plots
Type d'obstacles (plus ou moins haut)

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 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