



# Défi 7 secondes

**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

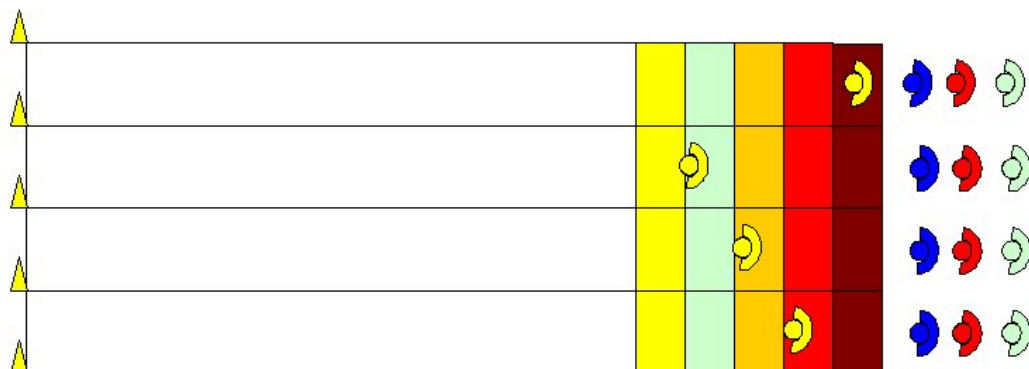
Motivation par la compétition, évaluation

Travail du départ, de la mise en action, du maintien de la vitesse et du finish

## Organisation

A partir des performances obtenues dans l'exercice courir 7secondes, il est possible de proposer un travail par binômes, ou par 4.

Chaque coureur se place dans la couleur qu'il a atteinte et ils ont tous les mêmes chances d'arriver en premier sur la ligne d'arrivée un coureur défie un autre coureur.



Les autres coureurs attendent leur tour. Il est possible de faire deux terrains parallèles.

## Matériel

Plots et foulards de différentes couleurs, sifflet

## Consigne

But de la tâche : améliorer sa performance sur 7 secondes en partant à égalité de chance avec un coureur plus fort ou plus faible que soi

Consigne :

Vous allez faire chacun au moins 4 défis. Vous compterez combien vous en gagnez.

Vous défiez un camarade, lors du défi vous vous placez derrière la ligne que vous avez atteint lors de l'évaluation. Ainsi si je défie quelqu'un de plus fort que moi, il va se placer derrière moi derrière sa ligne, si je défie quelqu'un de plus faible que moi il doit se trouver devant moi derrière sa ligne.

Mais vous pouvez défier quelqu'un d'aussi fort que vous, alors vous serez derrière la même ligne

## Critères de réussite

gagner un défi

## Critères de réalisation

- \* être attentif au signal du départ
- \* être dans une position de départ semi fléchie
- \* travailler en fréquence dans la mise en action
- \* trouver son rapport amplitude/fréquence
- \* produire une foulée de course de vitesse ( remontée du talon, montée du genou, amplitude des mouvements des bras...)
- \* finir vite sa course

## Variables didactiques

- 1- La largeur des zones : plus les zones sont larges et moins vous aurez une évaluation diagnostique de la performance précise, plus les zones sont étroites et plus l'évaluation est précise.
- 2- Le nombre de défis.
- 3- Les positions du départ.
- 4- Le signal du départ

### 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 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