



Endurance sprint

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

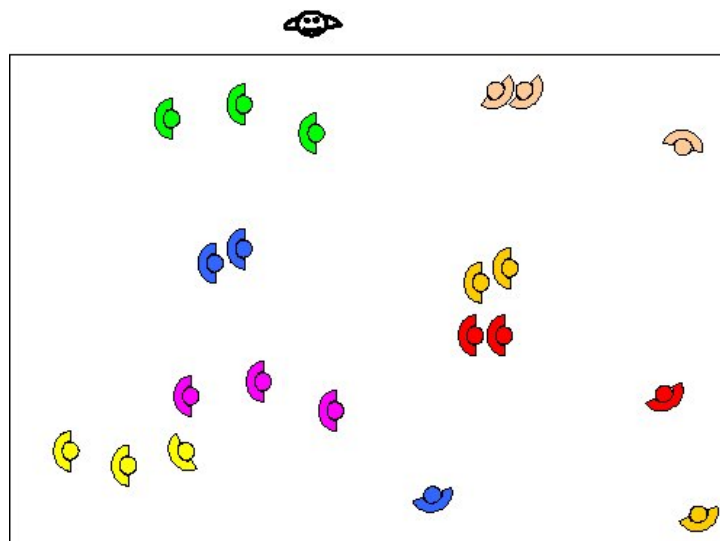
- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

Objectifs

courir vite, esquiver, démarrer vite

Organisation

Les enfants sont par groupe de 3 et jouent par groupe de 3. Il est préférable de les appairer, c'est à dire de faire les groupes en fonction de leurs résultats aux tests de vitesse. Le jeu dure 2 minutes.



Il faut faire trois parties pour que chaque enfant passe au moins une fois au début au rôle de poursuiveur.

Matériel

foulards de différentes couleurs pour chaque groupe de 3 élèves.

Consigne

Vous êtes par 3, au signal celui qui a le foulard cherche à toucher un des deux autres. Dès qu'il touche quelqu'un il lui donne le foulard et il s'enfuit

Critères de réussite

Ne pas avoir le foulard à la fin des 2 minutes

Critères de réalisation

- courir vite
- utiliser l'espace en passant vers le 3ème par exemple quand on est poursuivi ou en se servant des autres coureurs des autres groupes
- démarrer vite
- feinter

Variables didactiques

Durée du jeu (entre 1 et 3 minutes)

- nombre de joueurs par groupe (2,3,4,5...)

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