



Le retour à la maison

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

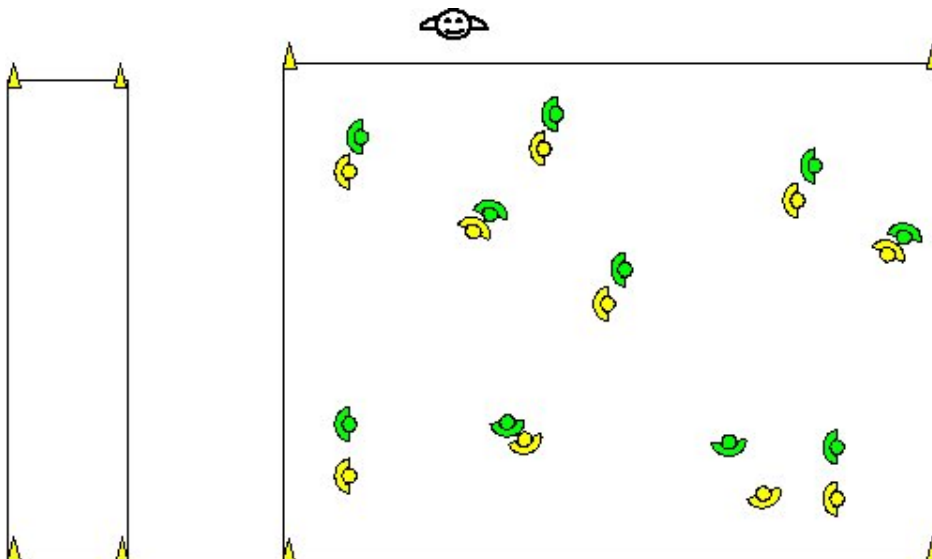
- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

Objectifs

succession de courses, se préparer, réagir au signal

Organisation

Les enfants sont répartis dans un espace délimité par des plots. Un peu plus loin une zone délimitée par d'autres plots représentent la maison. Ils sont mis par paires et numérotés 1 et 2.



Matériel

plots de différentes couleurs, foulards

Consigne

Vous êtes par groupe de deux, un numéro 1, un numéro 2. Vous trottinez dans l'espace délimité

Si je dis numéro 1 les numéros 1 s'enfuient pour se réfugier dans la maison, les numéros 2 poursuivent leur camarade.

Si le numéro 1 arrive dans la maison sans se faire toucher par son numéro 2 il gagne.

Si le numéro 2 touche son adversaire avant qu'il n'arrive dans la maison, c'est lui qui gagne.

Si je dis numéro 2 c'est le numéro 2 qui s'enfuit poursuivi par le numéro 1.

Critères de réussite

regagner sa maison sans se faire attraper

Critères de réalisation

- être attentif
- ne pas s'éloigner trop de son vis à vis, mais ne pas s'en rapprocher trop non plus

Variables didactiques

dimension des espaces

- nombre de répétition

- surprise (annoncer plusieurs fois de suite le même numéro)

- comme pour chameau chamois, donner deux couleurs différentes (vert et rouge par exemple) et associer une couleur à un mot dans une histoire : chameau ce sont les rouges qui s'enfuient, chamois ce sont les verts (cidre-cèdre, bouge-rouge, sacre-sucre. palet-poulet...)

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	Forme du départ	Durée	Talon fesse	
ligne droite	Accroupi	3 secondes	Course en montée de genoux	
ligne courbe	Semi fléchi	5 secondes	Foulée bondissante	
Zig Zag	Assis	7 secondes	P a s chassés	
	A Genoux	9 secondes	Pas de sioux	
	Allongé par terre		Pas de l'oie	
			Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	