



Lions gazelles

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

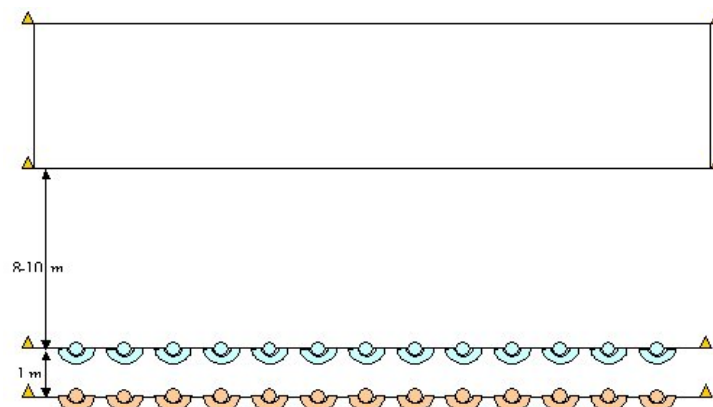
- comprendre des règles simples
- courir, réagir à un signal, poursuivre
- respecter les limites du terrain définies

Organisation

La classe est divisée en deux groupes, les lions et les gazelles.

Les lions se mettent derrière une ligne tracée au sol. Les gazelles se mettent devant les lions

Remarque : ce jeu peut être utilisé en préparation athlétique en course de vitesse.



Matériel

cordes ou tracé au sol, plots, chasubles, foulard ou chouchou

Consigne

Les lions se mettent derrière leur ligne. Les gazelles se mettent devant les lions sur leur ligne.

Au signal, les gazelles s'enfuient vers leur refuge, les lions les poursuivent et essaient de les rattraper avant le refuge.

Un lion gagne s'il rattrape une gazelle. Une gazelle gagne si elle n'est pas rattrapée.

Critères de réussite

Lion : rattraper une gazelle avant la ligne d'arrivée

Gazelle : ne pas être rattrapée

Critères de réalisation

- respecter les règles et les espaces
- Être attentif
- prendre une position favorable au démarrage
- courir droit
- Ne pas regarder derrière quand on est gazelle

Variables didactiques

- Distance entre les deux lignes de départ
- Règles : les lions peuvent choisir leurs gazelles
- Règle les gazelles choisissent leur lion
- Distance du refuge
- Signal de départ : auditif (tambourin, frappe dans les mains, sifflet), visuel (foulard qui touche le sol, balle qui touche le sol...)

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