



Parcours course

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

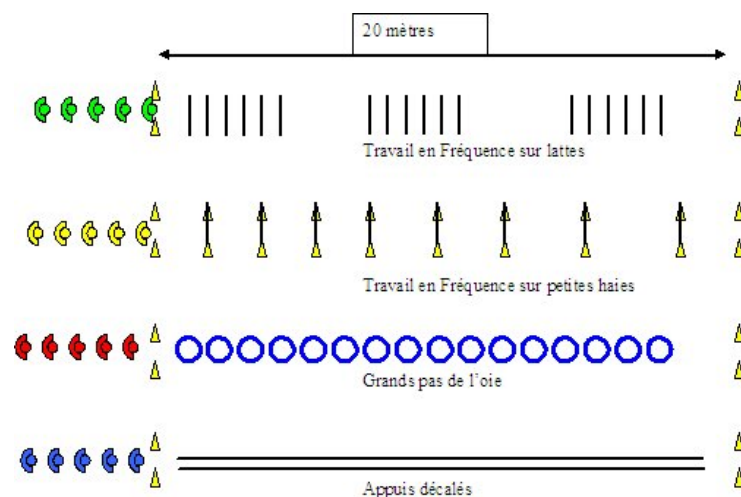
- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

Objectifs

Travail de la foulée, montée de genoux, retour arrière, travail des capacités aérobies.

Organisation

Les enfants sont par groupe devant des ateliers différents. Ils courent sur un atelier, puis reviennent en marchant pour exécuter le suivant. Il est possible de faire une première série d'une dizaine de courses, puis après un repos de 3 minutes de refaire une deuxième, puis une troisième série.



Matériel

Lattes, plots, petites haies, cerceaux, cordes, sifflet, chronomètre

Consigne

Au signal, vous enchaînez les différents parcours 2 fois. Sur les parcours vous le faites le plus vite possible, entre les ateliers, vous marchez.

Critères de réussite

Enchaîner 3 séries de 10 courses

Critères de réalisation

- respecter les différents pas demandés
- être tonique , bassin placé (impression des courir fesses serrées

Variables didactiques

- différents pas , chassés, foulées bondissantes, pas de sioux, petits pas de l'oie
- dimension du parcours(1 à 30m)
- différenciation des parcours en fonction des résultats aux tests VMA, ou aux tests de vitesse

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