



Augmenter, diminuer le nombre d'appuis sur 5-10-15 mètres

Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réaliser une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.

CE2

Réagir vite au signal de départ.

- Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course).
- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.

CM1

- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.
- Utiliser une position adaptée pour le départ.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

CM2

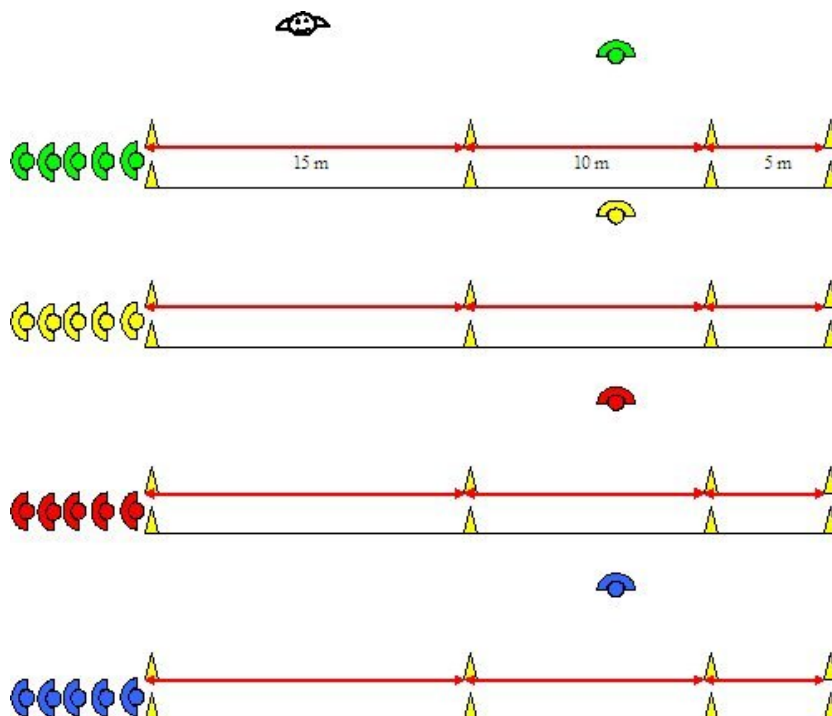
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

travail de la foulée en fréquence ou en amplitude

Organisation

Les enfants sont en colonne par groupes de couleur, un observateur se place à 15 m du départ. Ils courent 30m en couloir, avec un plot placé à 15 m du départ et un autre à 25 m.



Matériel

Plots sifflet, chronomètre,

Consigne

Premier temps :

Les coureurs "vous courez le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée, placée à 30m."

Les observateurs" vous comptez le nombre d'appuis que votre coureur fait dans la zone délimitée par les plots.

Deuxième temps :

Consigne aux coureurs : "Sur la même distance, dans l'espace défini faire 1 appui de moins"

Troisième temps :

Consigne aux coureurs : "Sur la même distance, dans l'espace défini faire 1 appui de plus"

Critères de réussite

Réussir le nombre d'appuis demandés

Critères de réalisation

- augmenter la fréquence ou diminuer l'amplitude des foulées:
genou plus haut, redressement du tronc, travail fesse serrées ,..
- ou diminuer la fréquence ou augmenter l'amplitude : poussée arrière plus longue, fente plus grande, redressement du buste

Variables didactiques

- nombre d'appui en augmentation ou diminution (1, ou 2)
- distance de travail 5m, 10m, 15m

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