



Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réaliser une performance mesurée

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

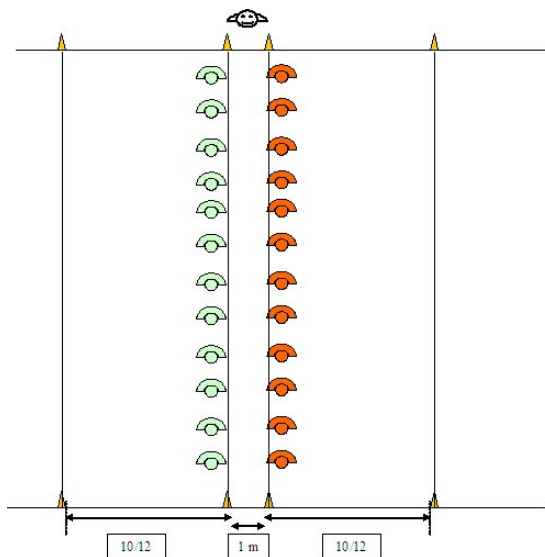
- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

Objectifs

- courir vite
- améliorer la réaction au signal (améliorer les réflexes)
- améliorer l'attention

Organisation

La classe est divisée en deux groupes, les blancs et les rouges. Il faut que le terrain soit large, pour que chaque coureur ait de la place. Sinon il faut diviser sa classe en 4 équipes. Après une course les enfants reviennent sur le côté et les deux équipes suivantes se mettent en place.



Les enfants sont en fait par binômes séparés par une zone neutre de 1 m à 2 m de large
Après avoir couru les enfants reviennent se placer derrière leur ligne. Ils doivent faire une dizaine de courses au moins.

Matériel

plots, foulards

Consigne

But de la tâche :

A son signal s'enfuir pour ne pas se faire attraper, à l'autre signal essayer de rattraper

Consigne :

Je vais raconter une histoire. Si vous entendez votre couleur, vous devez aller le plus vite possible dans votre camp.

L'équipe adverse devra essayer de vous toucher avant que vous n'arriviez à votre camp.

Vous revenez sur le côté et vous indiquez combien d'élèves ont été touchés dans votre équipe.

Dans l'histoire il est possible d'employer des mots proches pour créer de l'incertitude : plan, gland, flan ou gouge, bouge, rouge...

Critères de réussite

- Ne pas se faire toucher
- Toucher quand on n'entend pas son signal

Critères de réalisation

- Réagir vite au signal auditif
- Être attentif
- Être en position pour partir vite



- Ne pas se tromper de sens

Variables didactiques

- 1- l'incertitude du signal, : il est possible de prendre des mots proches : chameau-chamois, koffi- Konan, palet- poulet, sacre -sucre...
- 2- l'équilibre entre les équipes
- 3- la distance de course
- 4- course dans un couloir

Trame de variance

Milieu	Signal	Distance	Foulée	But
Stade	Auditif	8 à 12 m (mise en action)	Course "normale"	Pour aller poser un objet
Terrain plat	Visuel	15m en cycle 1	Course en amplitude	
Terrain de Handball	Auditif et visuel	20m en cp	Course en fréquence	Pour aller prendre un objet
Cour d'école.	Kinesthésique	30m en ce1	Formes de travail Talon fesse	
Trajectoire ligne droite	Forme du départ	Durée 3 secondes	Course en montée de genoux	Pour remplir un contrat
ligne courbe	Accroupi	5 secondes	Foulée bondissante	
Zig Zag	Semi fléchi	7 secondes	Pas chassés	Pour jouer
	Assis	9 secondes	Pas de sioux	
	A Genoux		Pas de l'oie	Pour battre un record
	Allongé par terre		Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	