



# Comparer les vitesses

**Activité : Athlétisme**

**Niveau : Cycle 3**

## Compétence spécifique

Réaliser une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

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.

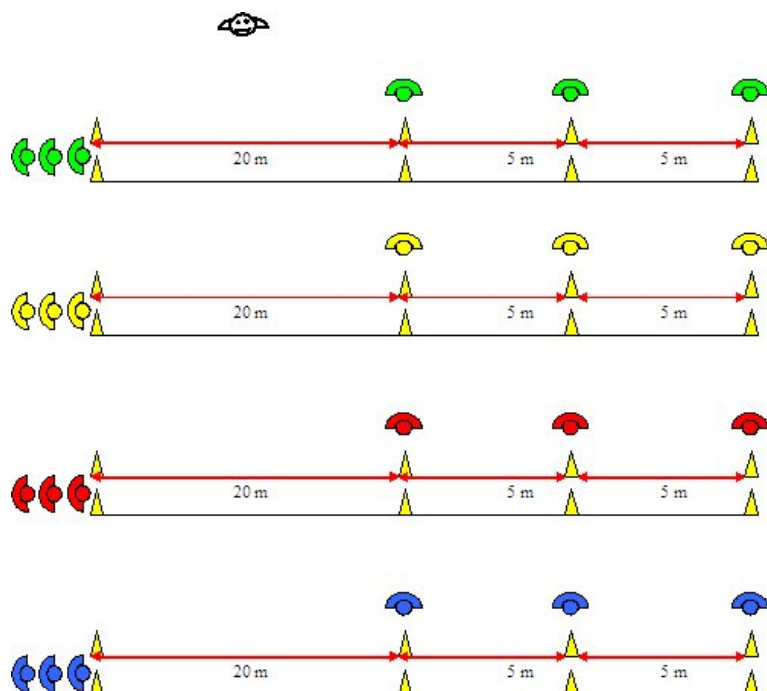
- Se propulser plus efficacement au départ.

## Objectifs

Ne pas ralentir en fin de course

# Organisation

Les élèves sont en couloir, et 3 chronomètres



sont sur le côté à 20, 25, et 30m.

## Matériel

3 chronomètres par couloir, plots, sifflet

## Consigne

Au signal, vous courez le plus vite possible sur 30m.

Chaque chronométrateur déclenche son chronomètre au top départ, et l'arrête quand le coureur passe devant lui.

Les chronométrateurs prennent votre temps, à 20, 25 et 30m.

En mathématiques nous calculerons votre vitesse à chaque point

## Critères de réussite

augmenter ou maintenir la vitesse entre 25 et 30m

## Critères de réalisation

- se fixer une ligne d'arrivée plus loin
- avoir la volonté d'accélérer jusqu'à la ligne d'arrivée

# Variables didactiques

- nombre de chronomètres
- espacement des chronomètres
- distance de course (30m, 40m, 50 m)

## 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 <b>Durée</b> 3 secondes 5 secondes 7 secondes 9 secondes	Course "normale" Course en amplitude Course en fréquence <b>Formes de travail</b> Talon fesse Course en montée de genoux Foulée bondissante P a s chassés Pas de sioux Pas de l'oie Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	Pour aller poser u n objet Pour aller prendre u n objet Pour remplir u n contrat Pour jouer Pour battre u n record