



Courir sur 30 m

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

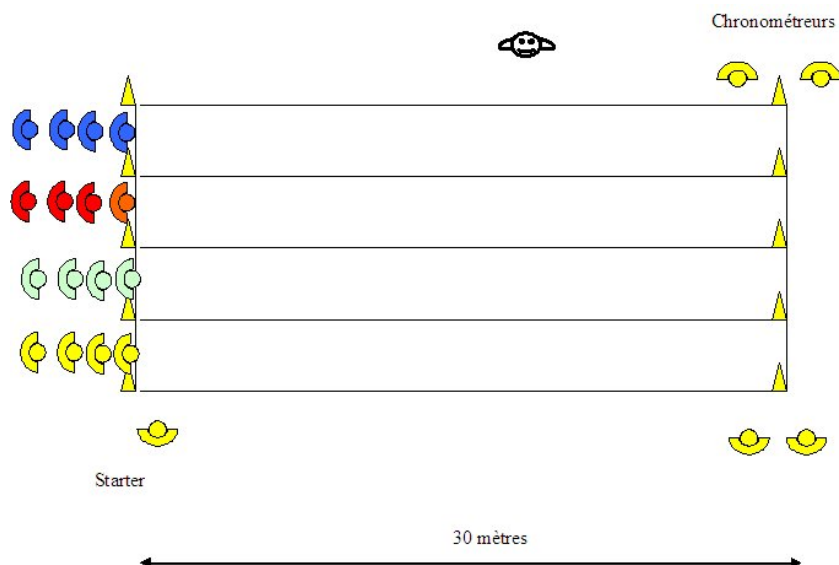
Évaluation et connaissances spécifiques sur la course de vitesse : apprentissage du chronométrage, et des ordres du départ.

Connaissances particulières : lire un chronomètre, se servir de tableaux à double entrée

Organisation

Les enfants courent en général 2 par deux ou par 4 . Un enfant donne le signal du départ, le maître et deux ou 4 élèves chronomètrent.

Il faut qu'au cours des différentes séances les enfants passent tous aux différents rôles, marqueur, chronométreur, starter..



Matériel

Plots, foulards et chronomètres, sifflet

Consigne

But :

- Pour les coureurs être évalués sur une distance donnée.
- Pour les organisateurs connaître et mettre en œuvre l'organisation d'une course de vitesse.

Consignes :

Les coureurs : vous respectez les ordres du starter, vous courez le plus vite possible et vous allez voir le chronométreur qui vous donnera le temps que vous avez mis sur la course. Ce temps vous viendrez le donner à celui qui tient la feuille de performance.

Le starter : il donne les départs pour tous les coureurs d'une course. Les ordres du départ sont les suivants :

- "A vos marques" les deux élèves s'approchent de la ligne de départ
- "Prêts" les deux coureurs se placent pour partir et s'immobilisent.
- " Au coup de sifflet" les coureurs s'élancent.

Les chronomètres :

Vous êtes attentifs aux ordres du starter, quand il siffle vous déclenchez le chronomètre, quand votre coureur passe devant vous la ligne d'arrivée.

Vous donnez ensuite le temps à votre coureur.

Puis quand vous êtes prêts pour chronométrer à nouveau vous faites un signe au starter qui donne le départ à une nouvelle course.

Les marqueurs :

Vous inscrivez le temps mis par chacun en face de son nom

Critères de réussite

Connaître son temps sur 30 m

Critères de réalisation

Pour les organisateurs :

- le starter donner les ordres du départ à vos marques , prêts, coup de sifflet.

bien attendre que les coureurs soient immobiles pour donner le signal.

-Pour le chronométrateur : déclencher le chrono au signal, et l'arrêter lorsque le coureur franchit la ligne

Pour les marqueurs : mettre le temps mis en face de chaque nom.

Pour les coureurs :

- Réagir vite

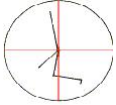
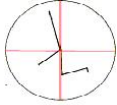
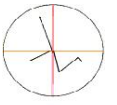
- Se mettre en action rapidement

- Courir vite

Variables didactiques

- 1- la distance en fonction de l'âge des enfants (30, 40 ,50, 60 mètres)
- 2- le nombre de chronométreurs pour indiquer le temps mis .
- 3- le nombre de répétition
- 4 - évaluation de la foulée :

Niveau des foulées en course de vitesse

| Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|---|---|--|
|  |  |  |

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 |