



Course avec handicap

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

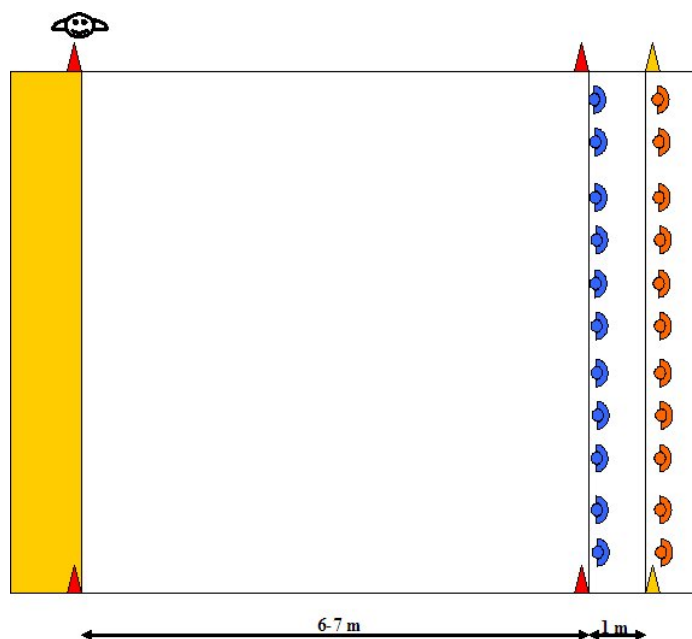
Réagir au signal, améliorer sa mise en action, finir sa course

Organisation

Les enfants sont placés sur 2 lignes séparées de 1 à 3 mètres.

La ligne d'arrivée se situe à une dizaine de mètres de la deuxième ligne.

Au signal les enfants se poursuivent, quand ils ont terminé leur course, ils reviennent se placer en inversant les rôles.



Matériel

Plots, sifflet

Consigne

Les rouges vous vous placez derrière la ligne des plots rouges, les jaunes derrière la ligne des plots jaunes. Au signal les rouges s'enfuient, et les jaunes les poursuivent jusqu'à la ligne d'arrivée. Le joueur qui gagne est celui qui attrape quand il est poursuivant, ou qui n'est pas attrapé quand il est poursuivi. Quand la course est finie, vous revenez vers les deux lignes et vous changez de rôle.

Critères de réussite

Marquer au moins un point en deux courses

Critères de réalisation

- Être attentif au signal
- Adopter une position favorable au départ
- Nombre d'appuis pour accélérer
- Inclinaison ou redressement du tronc pour un départ plus rapide

Variables didactiques

- 1- Espace entre la ligne des poursuivants et celle des poursuivis
- 2- Position du départ (imposée ou libre)
- 3- Rapport de force entre les deux adversaires

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 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