



# Course en appuis décalés

**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

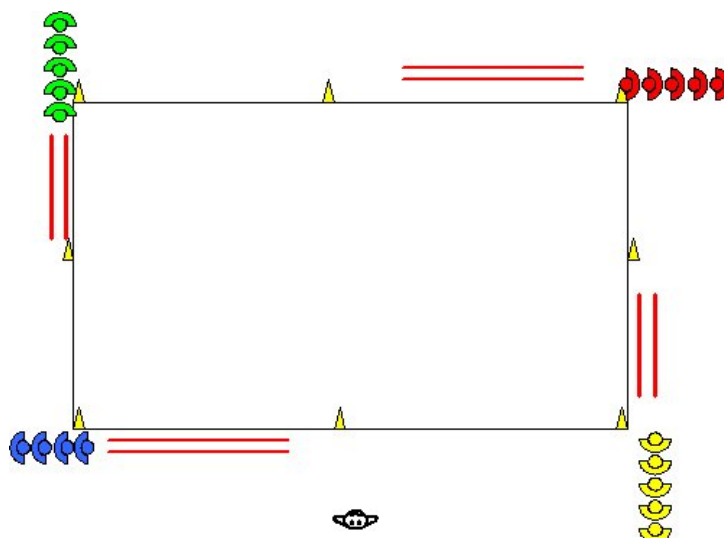
## Objectifs

Travail de la foulée de course : monter les genoux, placement du bassin, tonicité

# Organisation

Travail individuel :

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis aux 4 coins du terrain. Pour aider il est possible de placer des lattes ou des cordelettes au départ de chaque segment de course.



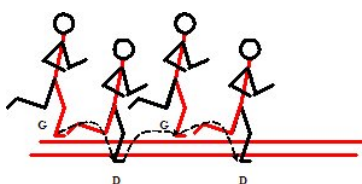
# Matériel

Plots, foulards, sifflet, chronomètre, lattes ou cordes

# Consigne

Consigne :

Au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en appuis décalés, puis vous marchez. Dans la largeur du terrain, sur 5 m vous courez en appuis décalés, puis vous marchez.



Durée de l'activité :

En alternance avec des flexion/ extension, des talons fesses, des pas de sioux ou des pas de l'oie pendant au moins 5 minutes au début de chaque leçon sur la course de vitesse.

# Critères de réussite

Enchaîner marche et course, Réussir à courir genoux haut sur au moins une longueur

## Critères de réalisation

Les genoux montent devant

La course est rythmée

Course plutôt en déroulé talon pointe

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds de chaque côté des espaces

## Variables didactiques

1- dimensions du terrain

2- durée de l'activité

3 - la hauteur de la montée des genoux

*Trame de variance*

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