



Course en foulées bondissantes

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

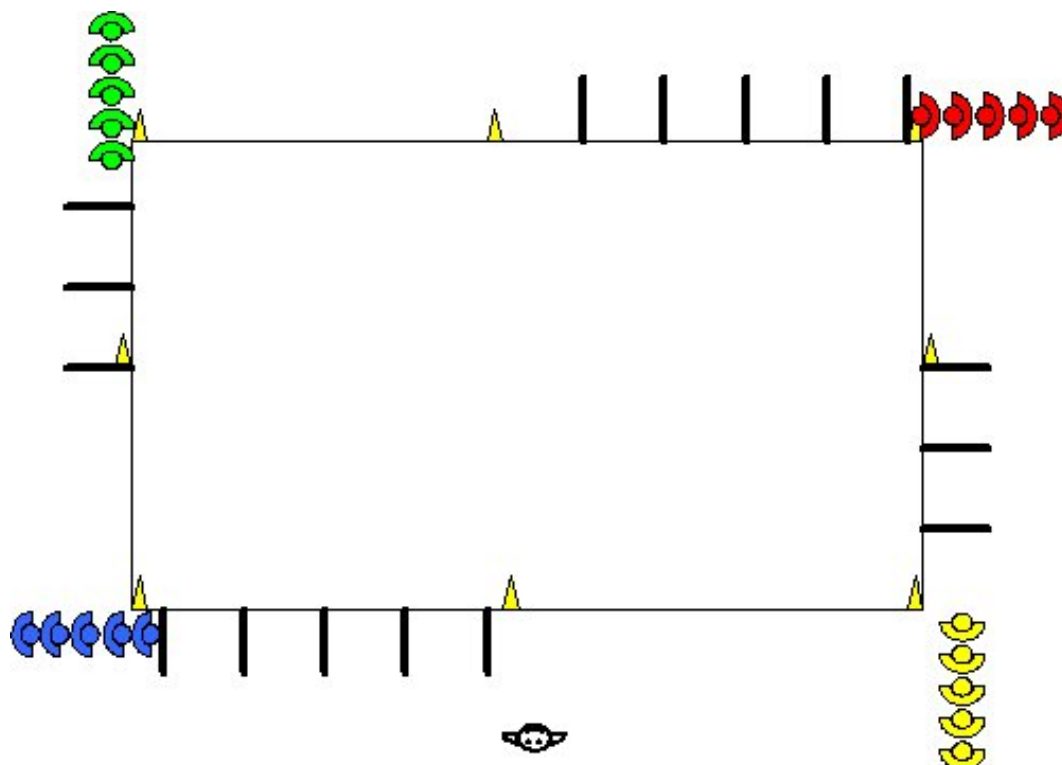
Objectifs

Travail de la foulée de course : monter les genoux

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 cerceaux espacés de 1,5 m à 2 m. . Dimension du terrain : 20/10.



Matériel

plots, foulards, sifflet, chronomètre, lattes

Consigne

But de la tâche :

Courir en montant les genoux devant soi.

Consigne :

Au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en foulées bondissantes, puis vous marchez. Dans la largeur du terrain, sur 5 m vous courez en foulées bondissantes, 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 sur la pointe des pieds.

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds

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
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	Formes de travail	
Trajectoire	Forme du départ	Durée	Talon fesse	
ligne droite	Accroupi	3 secondes	Course en montée de genoux	Pour aller prendre un objet
ligne courbe	Semi fléchi	5 secondes	Foulée bondissante	Pour remplir un contrat
Zig Zag	Assis	7 secondes	Pas chassés	Pour jouer
	A Genoux	9 secondes	Pas de sioux	Pour battre un record
	Allongé par terre		Pas de l'oie	
			Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	