



Course en grands lacets

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

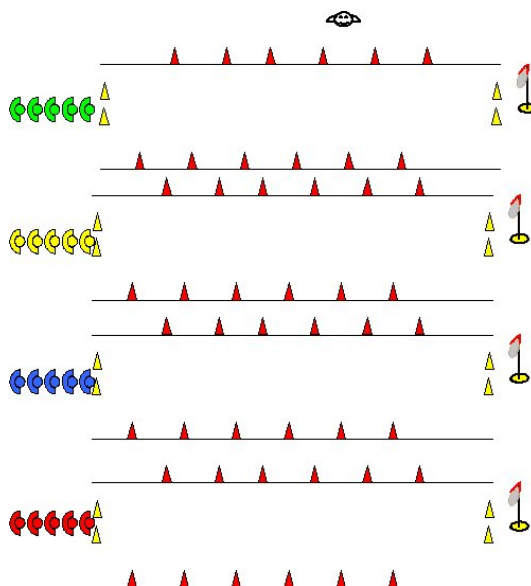
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

faire des grands virages, slalomer, travail du gainage

Organisation

Les enfants sont en colonne (4-5 maximum) sur le terrain face à des parcours. Les parcours sont composés de deux alignements de plots ou de poteaux resserrés. Les alignements sont distants



de 4 m, les plots sur chaque ligne sont espacés de 1 m.

Matériel

Poteaux, plots, sifflet, tambourin ou clochette

Consigne

Au signal le premier de chaque groupe s'élance, et effectue le parcours le plus vite possible. Il va toucher la cloche, ou le tambourin, c'est le signal pour le suivant. Il revient se replacer derrière sa colonne et se tient prêt à repartir. Chaque élève doit faire 4 courses.

Critères de réussite

terminer ses 4 courses en slalom

Critères de réalisation

- esquiver les poteaux et les plots
- se renvoyer d'un pied sur l'autre pour franchir les
- être très tonique (bassin placé), (image des fesses serrées)

Variables didactiques

Nombre de plots,

Dimension des plots (poteaux)

Écartement par rapport à la ligne médiane

Distance entre les plots sur une même ligne ou entre les deux lignes.

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