



# Course en marche avant, marche arrière

**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

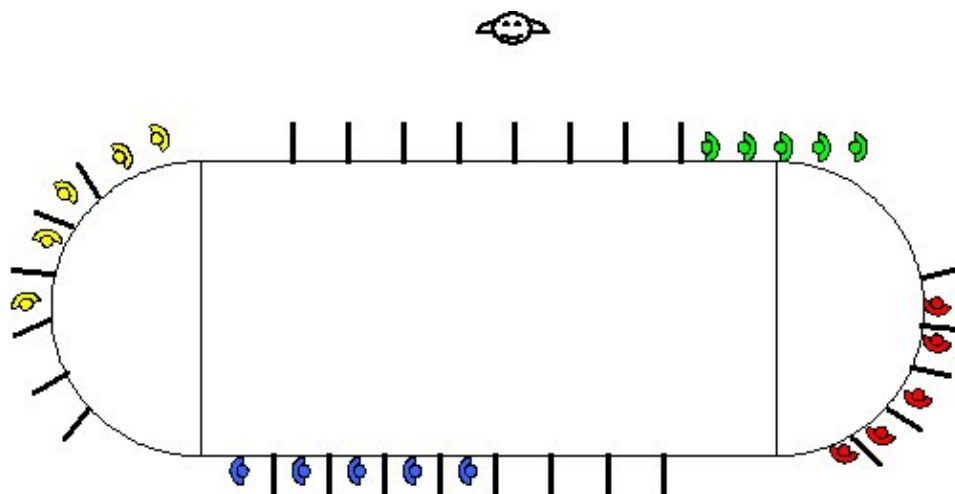
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

## Objectifs

Placement du bassin, travail de la foulée

## Organisation

Autour du terrain, des lattes sont disposées tous les 5 m. Les enfants sont répartis autour du terrain et commencent à courir au signal du maître



. Le travail peut se faire autour du terrain ou par vague ou en peloton.

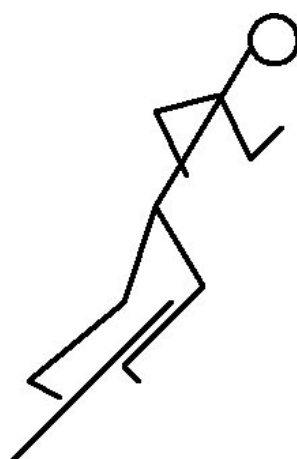
## Matériel

Plots chronomètre, sifflet, foulards

## Consigne

Sur le parcours, des lattes sont disposées tous les 10 m. Chaque fois que vous dépassez une latte vous vous arrêtez devant à 2 pieds joints, puis vous remettez un pied derrière la latte et vous faites comme un départ de vitesse.

Attention la position est celle du départ semi fléchi pour rebondir.



## Critères de réussite

Enchaîner les arrêts et les courses, sans temps d'arrêt

## Critères de réalisation

- travailler bassin placé ( serrer les fesses)
- rebondir derrière la ligne sans temps d'arrêt
- être incliné comme en position semi fléchie

## Variables didactiques

- nombre et espacement des lattes
- sans repère mais réagir au coup de sifflet du maître

### *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 <b>Durée</b> 3 secondes 5 secondes 7 secondes 9 secondes	Course "normale" Course en amplitude Course en fréquence <b>Formes de travail</b> 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