



Courir dans une montée

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

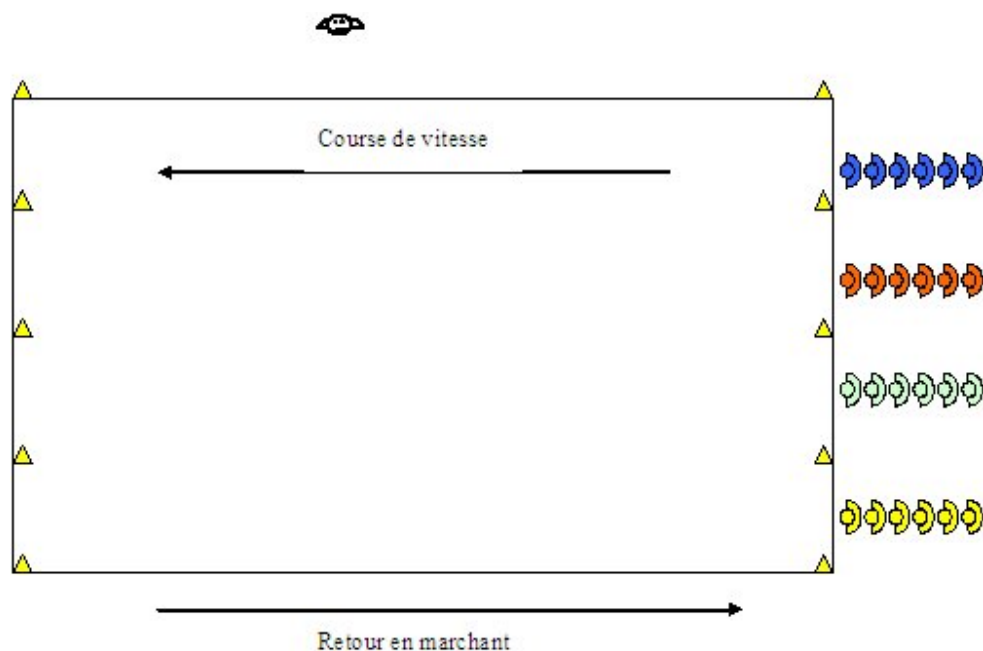
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

travail de la foulée de course, placement du bassin, extension arrière de la jambe d'appui, montée de genoux

Organisation

Les enfants sont par vagues ou en colonne face à une côte de 20 à 50m.

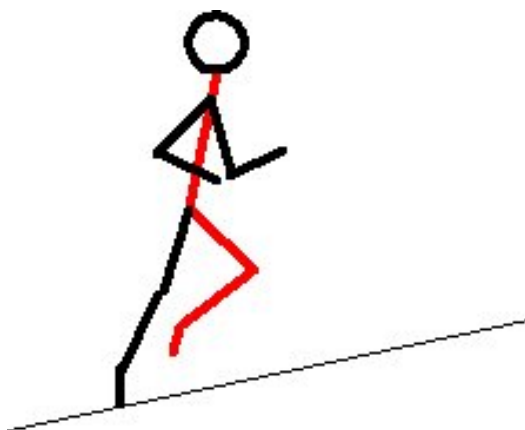


Matériel

lattes, foulards, sifflet

Consigne

Vous courez en montant et vous redescendez en marchant. Vous le faites une dizaine de fois, puis vous vous reposez 3 minutes et vous recommencez. Vous ferez 3 séries.



Critères de réussite

Enchaîner les 3 séries

Critères de réalisation

- courir en montant les genoux
- chercher à pousser loin derrière avec la jambe d'appui

Variables didactiques

- inclinaison de la pente
- il est possible de le faire dans des escaliers
- ajouter des lattes pour un travail en fréquence ou en amplitude

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