



Course en pas chassés

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

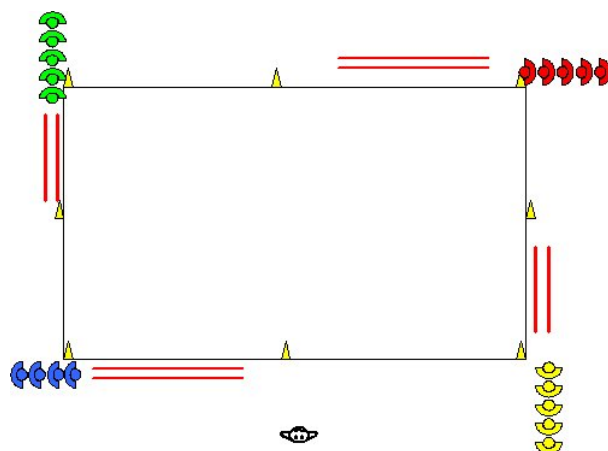
Objectifs

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. Chaque longueur ou largeur est divisée en deux parties par un plot.



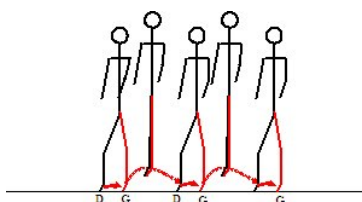
Matériel

Plots, foulards, sifflet, chronomètre, lattes, cordes

Consigne

Consigne :

Au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en pas chassé, puis vous marchez. Dans la largeur du terrain, sur 5 m vous courez en pas chassés, 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 pas chassés se font face au terrain, ou dos au terrain

La course est rythmée

Il faut rechercher la hauteur plutôt que la longueur des pas

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

Demander aux enfants de faire l'exercice en serrant les fesses. (placement du bassin)

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 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