



Course pas de sioux

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

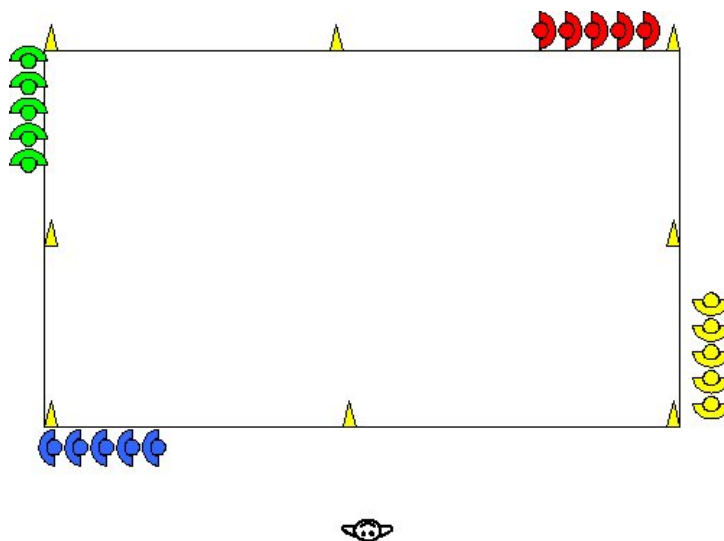
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

Travail de la foulée de course : pas de sioux (montée du genou)

Organisation

Travail individuel. Pour éviter les encombrements , répartir les élèves en 4 groupes autour du terrain



Terrain de 20/10 m

Durée de l'activité : au moins 5 minutes en échauffement en alternance avec le travail en pas de l'oie, talon-fesse et montée des genoux.

Matériel

Plots, sifflet, chronomètre, foulards

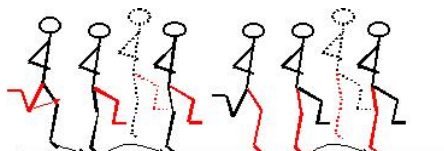
Consigne

But de la tâche :

courir en rebondissant sur une jambe et en montant le genou les talons vers les fesses.

Consigne :

au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en pas de sioux,, puis vous marchez. Dans la largeur du terrain, sur 5 m vous courez en pas de sioux puis vous marchez.



Durée de l'activité :

en alternance avec des flexions/ extensions, 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

courir en pas de sioux sur au moins une longueur

Critères de réalisation

- enchaîner marche et course
- le tronc n'est pas trop incliné
- le genou monte
- la course est rythmée

Variables didactiques

- 1- Dimensions du terrain
- 2- Durée de l'activité
- 3 - La hauteur de la montée des genou
- 4- L'amplitude du sursaut

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	
ligne courbe	Semi fléchi	5 secondes	Foulée bondissante	
Zig Zag	Assis	7 secondes	Pas chassés	
	A Genoux	9 secondes	Pas de sioux	
	Allongé par terre		Pas de l'oie	
			Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	Pour aller prendre un objet
				Pour remplir un contrat
				Pour jouer
				Pour battre un record