



# Course en petits 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

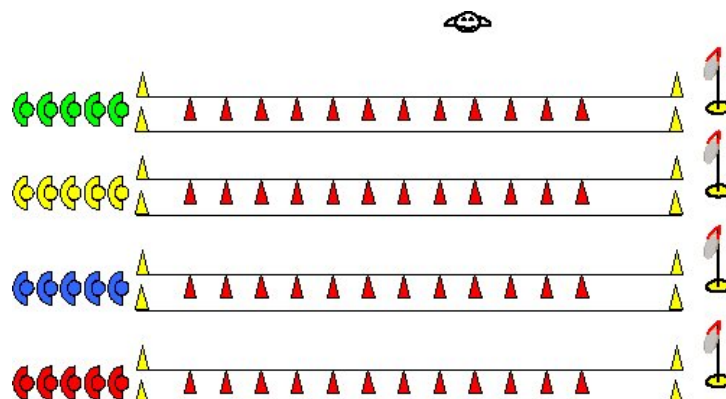
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

## Objectifs

faire des virages, slalomer

## Organisation

Les enfants sont en colonne (4-5 maximum) sur le terrain face à des parcours. Les parcours sont composés d'un alignement de plots ou de poteaux resserrés avec un limite sur le côté à ne pas dépasser (corde, ligne tracées sur le terrain...).



## 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

# Variables didactiques

Distance entre les plots,  
Écartement par rapport à une ligne des plots  
Nombre de plots  
Type d'obstacles (plus ou moins haut)

## 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 P a s chassés Pas de sioux Pas de l'oie Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	Pour aller poser u n objet Pour aller prendre u n objet Pour remplir u n contrat Pour jouer Pour battre u n record