



Défi 9 secondes

Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 2

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

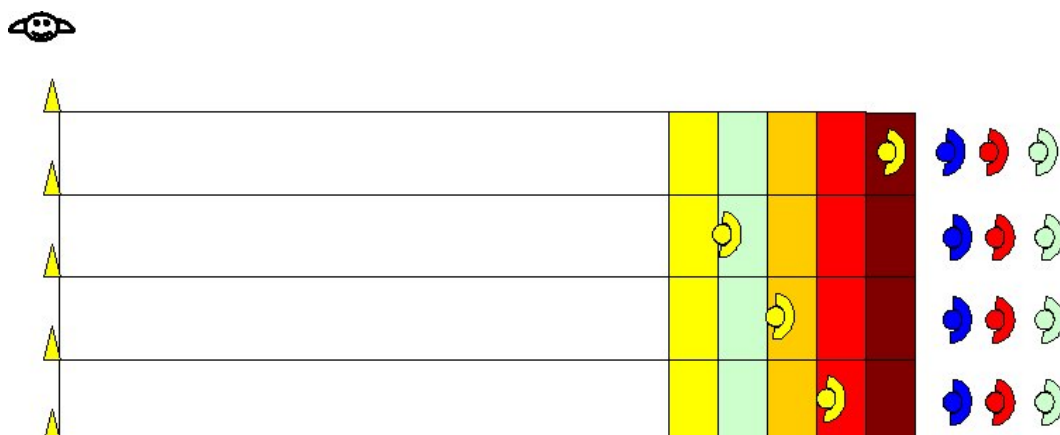
Motivation par la compétition, évaluation

Travail du départ, de la mise en action, du maintien de la vitesse et du finish

Organisation

A partir des performances obtenues dans l'exercice courir 7 secondes, il est possible de proposer un travail par binômes, ou par 4.

Chaque coureur se place dans la couleur qu'il a atteinte et ils ont tous les mêmes chances d'arriver en premier sur la ligne d'arrivée un coureur défie un autre coureur.



Les autres coureurs attendent leur tour. Il est possible de faire deux terrains parallèles.

Matériel

Plots et foulards de différentes couleurs, sifflet

Consigne

But de la tâche : améliorer sa performance sur 7 secondes en partant à égalité de chance avec un coureur plus fort ou plus faible que soi

Consigne :

Vous allez faire chacun au moins 4 défis. Vous compterez combien vous en gagnez.

Vous défiez un camarade, lors du défi vous vous placez derrière la ligne que vous avez atteint lors de l'évaluation. Ainsi si je défie quelqu'un de plus fort que moi, il va se placer derrière moi derrière sa ligne, si je défie quelqu'un de plus faible que moi il doit se trouver devant moi derrière sa ligne.

Mais vous pouvez défier quelqu'un d'aussi fort que vous, alors vous serez derrière la même ligne

Critères de réussite

gagner un défi

Critères de réalisation

- * être attentif au signal du départ
- * être dans une position de départ semi fléchi
- * travailler en fréquence dans la mise en action
- * trouver son rapport amplitude/fréquence
- * produire une foulée de course de vitesse (remontée du talon, montée du genou, amplitude des mouvements des bras...)
- * finir vite sa course

Variables didactiques

- 1- La largeur des zones : plus les zones sont larges et moins vous aurez une évaluation diagnostique de la performance précise, plus les zones sont étroites et plus l'évaluation est précise.
- 2- Le nombre de défis.
- 3- Les positions du départ.
- 4- Le signal du départ

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 ligne droite	Forme du départ	Durée 3 secondes	Talon fesse	
Trajectoire ligne courbe	Accroupi	5 secondes	Course en montée de genoux	
Zig Zag	Semi fléchi	7 secondes	Foulée bondissante	
	Assis	9 secondes	Pas chassés	
	A Genoux		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