



Défi finish

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

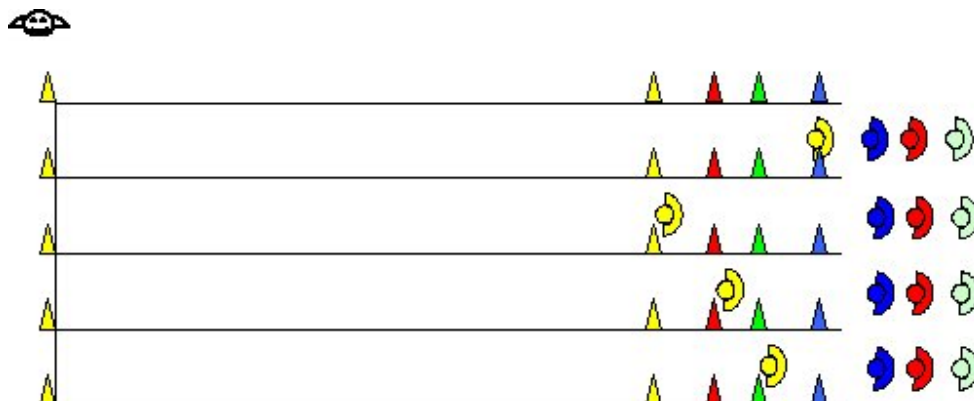
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ.

Objectifs

Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée

Organisation

Les enfants sont par couloir, répartis en fonction de leur test d'évaluation diagnostique . Les défis peuvent se faire par 2, 3 ou 4).



Matériel

Plots de couleurs, sifflet, chronomètre

Consigne

Au signal, vous partez et vous essayez de franchir la ligne d'arrivée en premier. Sinon vous essayez de ne pas être le dernier.

Critères de réussite

Arriver avant les autres

Ne pas arriver le dernier

Critères de réalisation

Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée

Variables didactiques

- Courses de 5, 6, 7, 8, 9 secondes
- écart entre les coureurs plus ou moins grands

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