



Endurance sprint

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

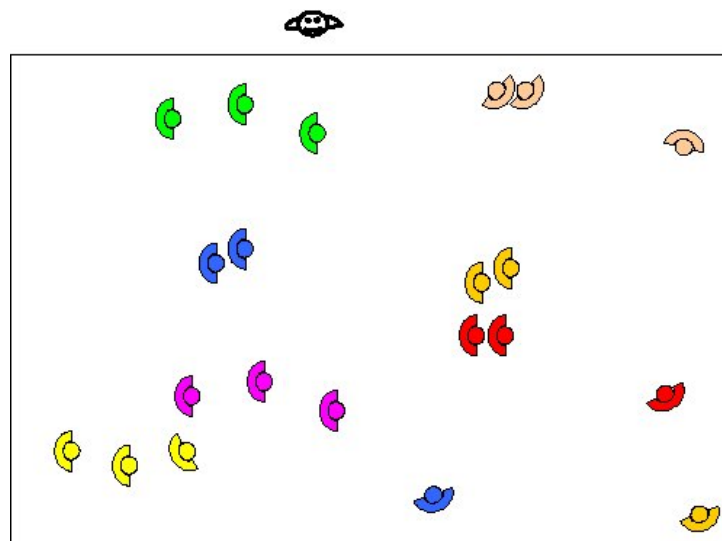
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

courir vite, esquiver, démarrer vite

Organisation

Les enfants sont par groupe de 3 et jouent par groupe de 3. Il est préférable de les appairer, c'est à dire de faire les groupes en fonction de leurs résultats aux tests de vitesse. Le jeu dure 2 minutes.



Il faut faire trois parties pour que chaque enfant passe au moins une fois au début au rôle de poursuiveur.

Matériel

foulards de différentes couleurs pour chaque groupe de 3 élèves.

Consigne

Vous êtes par 3, au signal celui qui a le foulard cherche à toucher un des deux autres. Dès qu'il touche quelqu'un il lui donne le foulard et il s'enfuit

Critères de réussite

Ne pas avoir le foulard à la fin des 2 minutes

Critères de réalisation

- courir vite
- utiliser l'espace en passant vers le 3ème par exemple quand on est poursuivi ou en se servant des autres coureurs des autres groupes
- démarrer vite
- feinter

Variables didactiques

Durée du jeu (entre 1 et 3 minutes)

- nombre de joueurs par groupe (2,3,4,5...)

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 |