



La course aux 4 vitesses

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

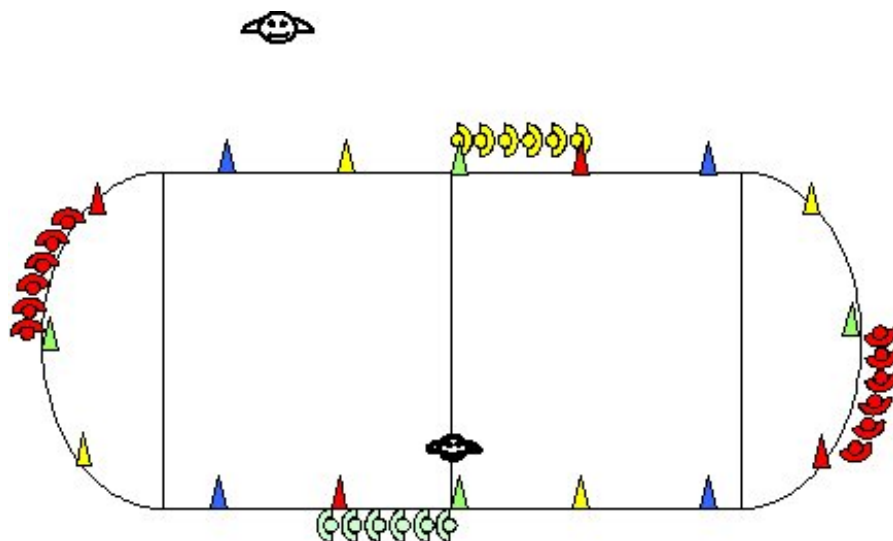
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

Placement du bassin, travail de l'accélération, savoir courir à différentes vitesses

Organisation

Les enfants sont en colonnes autour du terrain. Des plots de couleurs différentes sont placés, verts jaunes, bleus et rouges. Les plots sont distants d'une dizaine de mètres.



Matériel

Plots de couleurs différentes, sifflet,

Consigne

Au signal vous trottinez.

Lorsque vous dépassez un plot rouge, vous accélérez jusqu'au plot vert suivant.

Vous finissez dans 2 minutes, au coup de sifflet final. Vous vous reposez 2 minutes et vous recommencez encore 2 fois 2 minutes avec 2 minutes de récupération entre les courses.

Critères de réussite

réussir à accélérer tout de suite après le plot

Critères de réalisation

- s'incliner en avant au moment du passage
- être tonique sur ses appuis (pose du pied en avant)
- bassin placé (grainage ou image des fesses serrées)

Variables didactiques

Placement du bassin, travail de l'accélération

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