



Les trois tapes

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

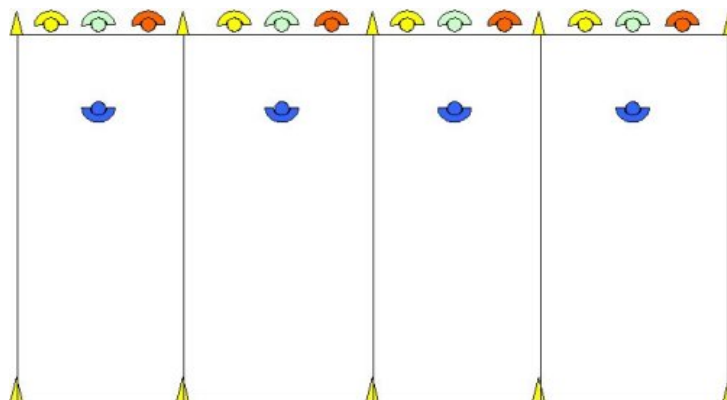
Objectifs

- améliorer la réaction au signal (améliorer les réflexes)
- améliorer la mise en action

Organisation

Terrain utilisé en longueur pour éviter les collisions. Il faut faire attention que les enfants aient de l'espace, ils ont tendance à courir en regardant derrière eux, donc pas droit et risquent de croiser la course d'un autre camarade.

Plusieurs organisations sont possibles, par groupe de 4, un joueur défie un autre joueur parmi 3 autres., Par groupe de 3, 5...(attention plus le groupe est nombreux moins les élèves ne courent.



Matériel

plots, foulards, sifflet

Consigne

Tâche :

Les défiés par groupe de 3 sont derrière une ligne et tendent la main.

Le "défieur" va taper 3 fois dans la main de 3 personnes ou d'une même personne (c'est sa tactique pour surprendre) de l'équipe adverse. Ensuite, il doit regagner le plus vite possible son camp sans se faire attraper par celui à qui il a donné la dernière tape.

Pour compter les points plusieurs solutions :

- Si le "défieur" gagne il reste "défieur"
- Par équipe, chaque équipe fait trois courses, puis c'est le tour d'une autre équipe. Chaque joueur qui réussit à échapper à son poursuivant fait marquer un point à son équipe. C'est l'équipe qui a marqué le plus de point qui a gagné.

Critères de réussite

- regagner son camp sans se faire toucher

Critères de réalisation

- attraper la personne qui a tapé dans notre main
- surprendre l'adversaire
- courir vite
- se mettre en position pour partir éviter
- choisir une personne qui court moins vite

Variables didactiques

- 1- l'équilibre entre les équipes
- 2- la distance de course
- 3- course dans un couloir

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