



# Lions gazelles

**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

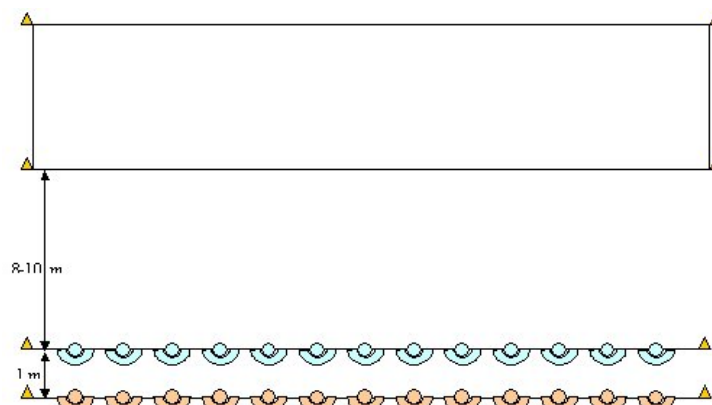
- comprendre des règles simples
- courir, réagir à un signal, poursuivre
- respecter les limites du terrain définies

## Organisation

La classe est divisée en deux groupes, les lions et les gazelles.

Les lions se mettent derrière une ligne tracée au sol. Les gazelles se mettent devant les lions

Remarque : ce jeu peut être utilisé en préparation athlétique en course de vitesse.



## Matériel

cordes ou tracé au sol, plots, chasubles, foulard ou chouchou

## Consigne

Les lions se mettent derrière leur ligne. Les gazelles se mettent devant les lions sur leur ligne.

Au signal, les gazelles s'enfuient vers leur refuge, les lions les poursuivent et essaient de les rattraper avant le refuge.

Un lion gagne s'il rattrape une gazelle. Une gazelle gagne si elle n'est pas rattrapée.

## Critères de réussite

Lion : rattraper une gazelle avant la ligne d'arrivée

Gazelle : ne pas être rattrapée

## Critères de réalisation

- respecter les règles et les espaces
- Être attentif
- prendre une position favorable au démarrage
- courir droit
- Ne pas regarder derrière quand on est gazelle

## Variables didactiques

- Distance entre les deux lignes de départ
- Règles : les lions peuvent choisir leurs gazelles
- Règle les gazelles choisissent leur lion
- Distance du refuge
- Signal de départ : auditif (tambourin, frappe dans les mains, sifflet), visuel (foulard qui touche le sol, balle qui touche le sol...)

### 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 <b>Durée</b> 3 secondes 5 secondes 7 secondes 9 secondes	Course "normale" Course en amplitude Course en fréquence <b>Formes de travail</b> 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