



Parcours amplitude

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

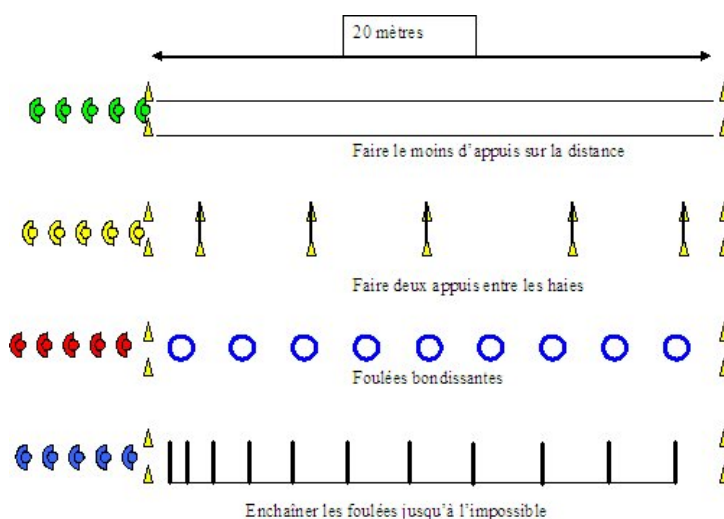
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

Travail de l'amplitude des foulées, du placement du bassin, tonicité

Organisation

Les enfants sont par groupe devant des ateliers différents. Ils courent sur un atelier, puis reviennent en marchant pour exécuter le suivant. Il est possible de faire une première série d'une dizaine de courses, puis après un repos de 3 minutes de refaire une deuxième, puis une troisième série.



Matériel

Lattes, cerceaux, plots,

Consigne

Au signal, vous enchaînez les différents parcours 3 fois. Sur les parcours vous le faites le plus vite possible, entre les ateliers, vous marchez.

On se reposera un petit peu, puis on refera les parcours encore une série de 3, repos puis une dernière série de 3.

Critères de réussite

Enchaîner 3 séries de 10 courses

Critères de réalisation

- respecter les différents pas demandés
- Travail sur l'avant pied,
- en se grandissant (bassin placé)
- ne pas ralentir sur les ateliers

Variables didactiques

- dimension des ateliers
- nombre de répétition

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