



Réagir à un signal visuel

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.

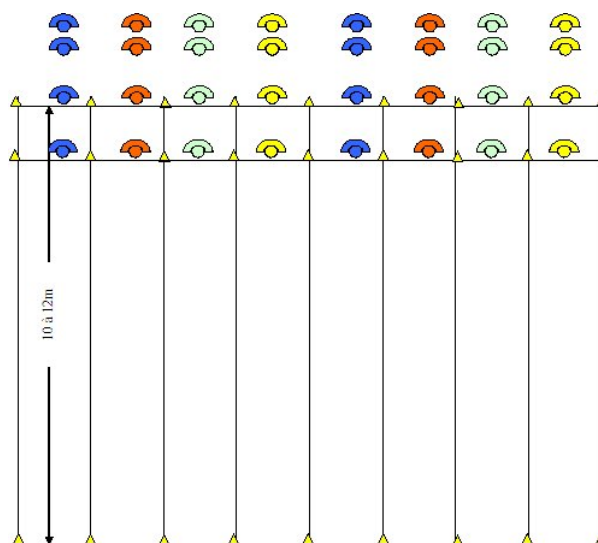
Objectifs

- améliorer la réaction au signal (améliorer les réflexes)
- améliorer l'attention

Organisation

Les enfants travaillent par vague, en équipe de niveau. Le maître se place devant vers la ligne d'arrivée pour donner le signal du départ et que les élèves relèvent la tête pour le voir.

Les enfants doivent faire entre 6 et 8 courses au cours de cet exercice. Il est possible de répéter cet exercice 3 fois.



Matériel

Plots, foulards de plusieurs couleurs, balles de tennis et de ping-pong...

Consigne

But de la tâche :

Réagir au signal visuel et partir vite pour gagner la course.

Consigne :

Par équipe, vous partirez au signal que je donnerai.

1 temps : lorsque je lâche la balle de tennis

2 temps : le maître tient 2 balles, une de tennis et une en mousse, le signal est la chute de la balle en mousse.

3 temps : le signal est la chute d'un foulard.

4 temps : le maître tient un foulard rouge et un foulard vert, le signal est la chute du foulard vert

Critères de réussite

Gagner une course

Critères de réalisation

- Réagir vite au signal visuel
- Être attentif
- Être en position pour partir vite
- Bloquer sa respiration en attendant le signal
- la position semi fléchie est la suivante buste légèrement incliné, en déséquilibre avant, en appui sur la jambe avant , et en appui sur la partie avant du pied pour la jambe en arrière.



Variables didactiques

- 1- l'incertitude du signal, foulard vert ou balle
- 2- l'équilibre entre les équipes
- 3- la distance de course
- 4- course dans un couloir
- 5- Apprentissage : observation/imitation, aménagement du milieu, questionnement, conseils, jeu, 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