



Rester dans son couloir

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

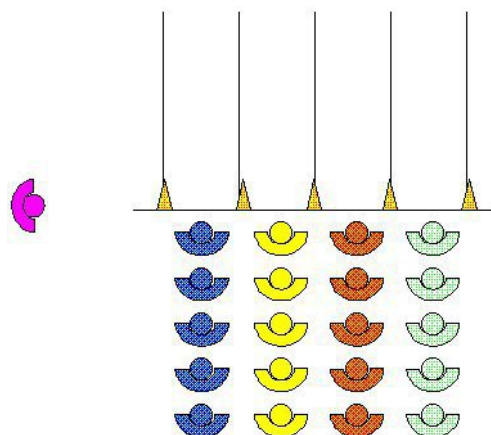
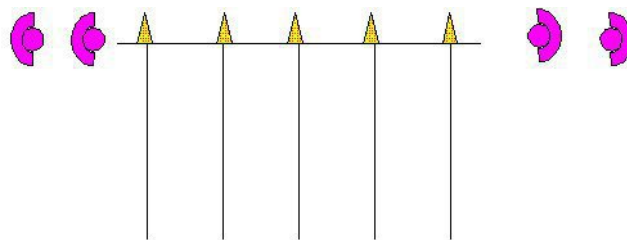
Objectifs

courir droit

Organisation

Les enfants sont par 4 face à un couloir. Le couloir est tracé au début de la course et s'interrompt au milieu de la course pour reprendre 10 m plus loin.

Le maître donne le signal du départ, un groupe d'enfants chronomètre ou donne le résultat à l'arrivée.



Matériel

Plots, dossards, sifflet, corde au besoin, lignes tracées

Consigne

But de la tâche : rester dans son couloir de course

Consigne : "au signal du départ, vous devez courir le plus vite possible en restant dans votre couloir"

Déroulement : Les enfants doivent faire au moins 6 courses de 30 mètres. Il y a rotation entre les enfants chronométreurs et les coureurs lorsque tous les groupes sont passés.

Critères de réussite

Rester au milieu de son couloir

Critères de réalisation

- courir droit
- regarder devant soi
- éviter de regarder les autres en train de courir
- avoir le plus possible les pieds dans l'axe de la course

Variables didactiques

- Distance sans marquage au sol(10 m, 15 m, 20 m...)
- Marquage au sol du milieu du couloir
- plots repère à l'entrée de la deuxième partie du couloir

Trame de variance

Milieu	Signal	Distance	Foulée	But
Stade	Auditif	8 à 12 m (mise en action)	Course "normale"	Pour aller poser un objet Pour aller prendre un objet Pour remplir un contrat Pour jouer Pour battre un record
Terrain plat	Visuel	15m en cycle 1	Course en amplitude	
Terrain de Handball	Auditif et visuel	20m en cp	Course en fréquence	
Cour d'école.	Kinesthésique	30m en ce1	Formes de travail	
Trajectoire	Forme du départ	Durée	Talon fesse	
ligne droite	Accroupi	3 secondes	Course en montée de genoux	
ligne courbe	Semi fléchi	5 secondes	Foulée bondissante	
Zig Zag	Assis	7 secondes	Pas chassés	
	A Genoux	9 secondes	Pas de sioux	
	Allongé par terre		Pas de l'oie	
			Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	