



Terminer après la ligne

Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réaliser une performance

Compétence de fin de cycle

Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.

Courir vite au CP

- Courir vite sur une vingtaine de mètres.
- Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.
- Maintenir une trajectoire rectiligne

Courir vite au CE1

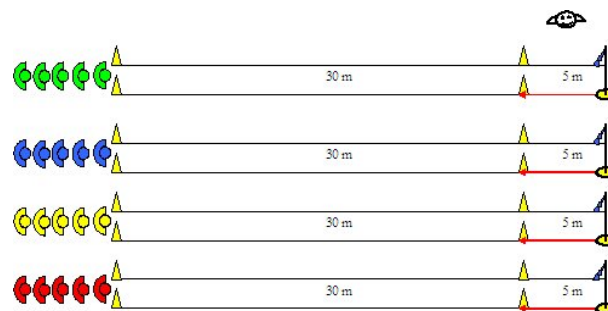
- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

Objectifs

travail du finish

Organisation

Les élèves sont par groupe face à un couloir de course. Au signal ils courent jusqu'à la ligne d'arrivée et arrêtent de courir lorsqu'ils ont dépassés le foulard placé à 5 m de la ligne d'arrivée.



Matériel

Plots, sifflet, chronomètre, foulards

Consigne

"Vous allez faire une course de 30m. mais vous devez arrêter de courir seulement après avoir dépassé le foulard rouge situé à 5 m de la ligne d'arrivée.

Attention vous êtes chronométré aux 30m. Nous comparerons votre performance aujourd'hui à celle de l'évaluation diagnostique.

Critères de réussite

- améliorer son temps de course sur 30m

Critères de réalisation

- courir jusqu'au bout
- ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée

Variables didactiques

- Foulard à une plus ou moins grande distance de la ligne d'arrivée
- Course de 30, 40 ou 50 m

Trame de variance

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

