



Étalonnons notre double pas en courant

Activité : Orientation

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Compétence de fin de cycle

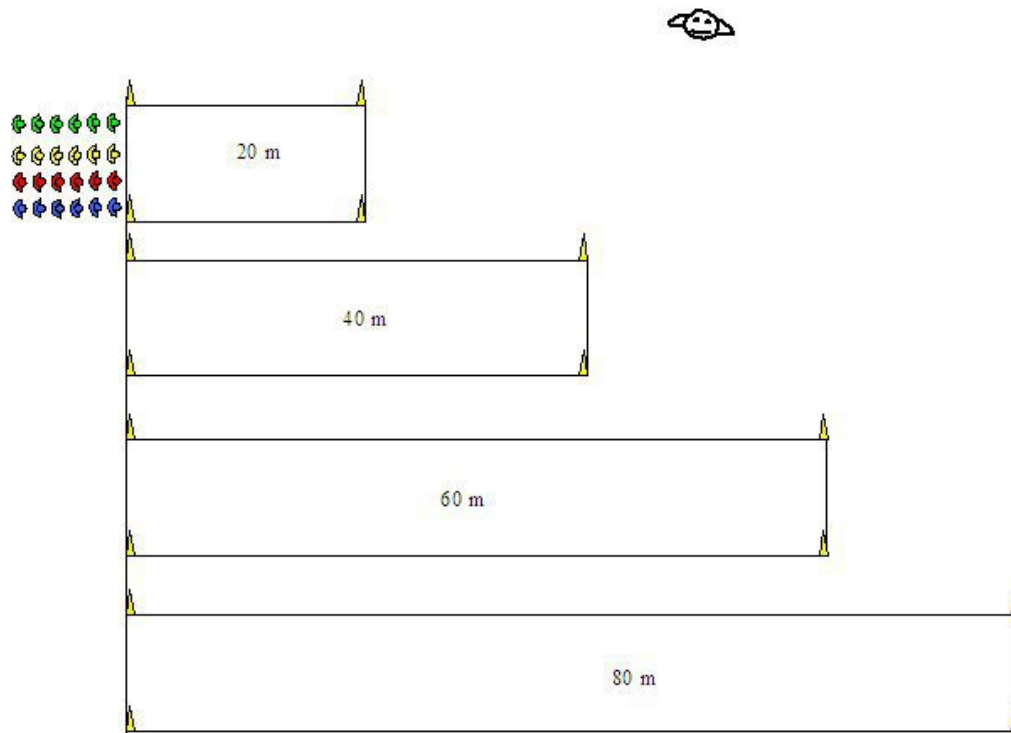
Marcher et courir dans un espace semi-naturel (forêt domaniale, parc...) pour retrouver dans un temps imparti 5 balises sur un parcours, d'après une carte où figurent des indices

Objectifs

- Suivre un parcours imposé à partir d'un plan.
- construire des outils d'orientation

Organisation

Sur un terrain des plots sont disposés à 20, 40, 60, 80 m.
Les élèves sont par vagues.



Matériel

Plots, fiche pour noter le nombre de pas, double décimètre

Consigne

Premier temps :

Vous partez de la base et en marchant vous comptez le nombre de double pas que vous faites pour atteindre la première ligne. Celle ci est à 20 m. Vous recommencez au moins 3 fois, et vous notez les résultats sur votre fiche.

Deuxième temps :

Vous le faites maintenant jusqu'à la deuxième ligne qui est située à 40m, Vous recommencez également au moins 3 fois, et vous notez les résultats sur votre fiche.

Troisième temps

Vous recommencez la même chose pour la troisième ligne située à 60m, puis 80m.

Quatrième temps :

Pour chaque ligne vous faites la moyenne du nombre de pas

Nombre de double pas	1er essai	2ème essai	3ème essai	Moyenne
20m				
40m				
60m				
80m				

Critères de réussite

Obtenir sa moyenne pour chaque ligne

Critères de réalisation

courir régulièrement

Penser son doublepas , c'est à dire prendre des informations sur son corps pendant la marche (tension sensation...)

Variables didactiques

terrain plat, terrain varié

Trame de variance

espace	Organisation du groupe	mode de guidage	Type de balise	Forme des déplacements
<p>Terrain + ou - connu : Salle de classe, Cour de l'école, terrain de jeu, quartier</p> <p>Espace inconnu</p> <p>Découvert ou arboré</p> <p>Terrain + ou - grand</p>	<p>En groupe avec ou sans adulte</p> <p>A 3 ou 4</p> <p>En collaboration en opposition</p>	<p>Flèches ou traces (lignes ou objets à suivre)</p> <p>Verbal, nombre restreint de mots</p> <p>Sonore</p> <p>Gestuel</p> <p>Rébus ou écrit</p> <p>Photos</p> <p>Dessin, plan, carte</p> <p>Azimut et distance</p> <p>Photo du lieu ou point de prise de vue</p>	<p>Gommette</p> <p>Tampon</p> <p>Mots ou phrase</p> <p>Action à réaliser</p> <p>Questions</p> <p>Rébus</p> <p>Ramener un objet ou une plante</p> <p>Reconnaître un végétal ou un paysage</p> <p>Dessin à faire</p> <p>Poinçon</p>	<p>Marcher ;</p> <p>Courir</p> <p>Aller plus vite que</p> <p>Aller le plus vite possible</p>
<p>Du plus petit et connu au plus grand et plus inconnu</p>	<p>Du grand groupe au trio</p>	<p>Du plus concret au plus abstrait</p>	<p>Du plus long (pour se reposer) au plus rapide et plus abstrait</p>	<p>De la marche à la course</p>