



# Etalonnons notre pas en marchant

**Activité : Orientation**

**Niveau : Cycle 3**

## Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

## Compétence de fin de cycle

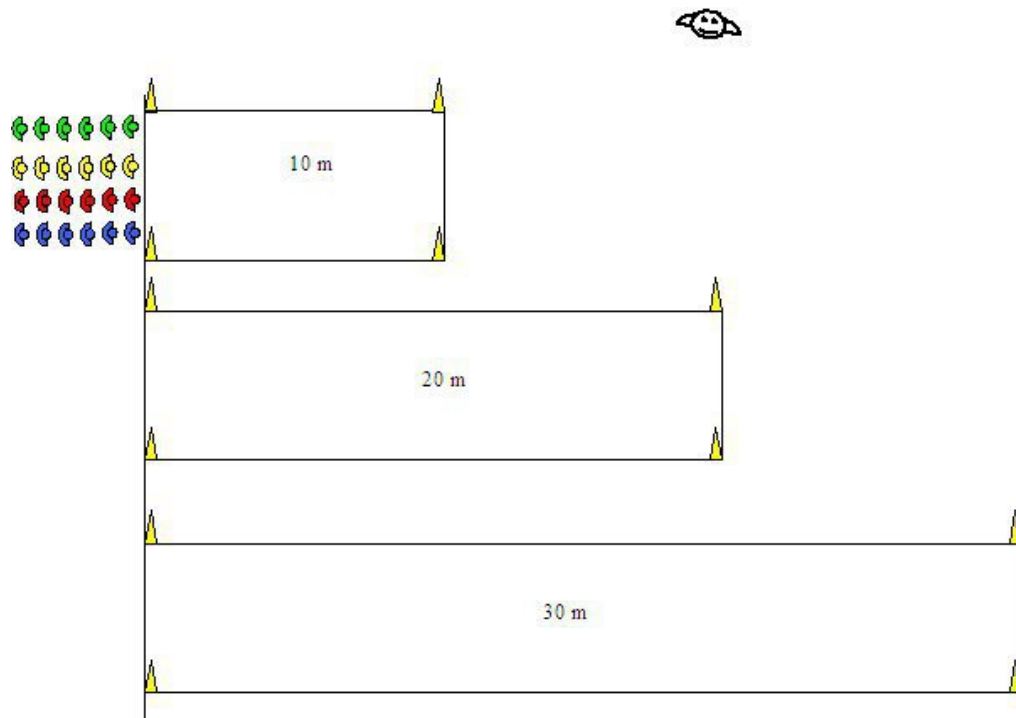
Marcher et courir dans un espace semi-naturel (forêt domaniale, parc...) pour retrouver dans un temps imparti 5 balises sur un parcours, d'après une carte où figurent des indices

## Objectifs

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

## Organisation

Sur un terrain des plots sont disposés à 10, 20, 30m.  
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 pas que vous faites pour atteindre la première ligne. Celle-ci est à 10 m. Vous recommencez au moins 3 fois, et vous notez les résultats sur votre fiche.

Deuxième temps :

Vous marchez maintenant jusqu'à la deuxième ligne qui est située à 20m, 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 30m

Quatrième temps :

Pour chaque ligne vous faites la moyenne du nombre de pas

nombre de pas	Premier essai	deuxième essai	Troisième essai
10 m			
20 m			
30 m			

## Critères de réussite

Obtenir sa moyenne pour chaque ligne

## Critères de réalisation

marcher régulièrement

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

# Variables didactiques

compter en double pas

compter en foulée de course

compter en double foulée

## 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>