

Trame de variance en course de vitesse

Espace	Temps	Forme corporelle	Repères pour le départ	But	Relation
<p>Milieu Terrain plat : - terrain de Hand Ball - cour Dans la nature : - parcours de santé, - chemin forestier... - Stade, en couloirs Descente Montée Escaliers</p> <p>Trajectoire Ligne droite Ligne courbe Zig zag</p> <p>Distance 8 à 12 m (mise en action) 15 en cycle 1 25 à 30m en cycle 2 30 à 50 m en cycle 3</p>	<p>Vitesse Plus vite que, moins vite que aussi vite que</p> <p>Durée : 3 secondes 5 secondes 6/7 secondes en cycle 2 8/9 secondes en cycle 3</p>	<p>Forme du départ Accroupi Semi fléchi Assis A genoux Allongés à terre</p> <p>Foulée de course Normale Foulée Talon fesse Foulée Montée de genoux Foulée bondissante</p> <p>En fréquence En amplitude</p>	<p>Sonores Visuels Sonores et visuels Kinesthésique</p> <p>Régulier Avec incertitude</p>	<p>Pour aller poser ou prendre un objet Pour aller prendre un objet Pour remplir un contrat Pour jouer ou attraper</p>	<p>Seul En groupes homogènes En groupes hétérogènes Pour un club En équipe Pour la classe</p>