



Course en marche avant et en marche arrière

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

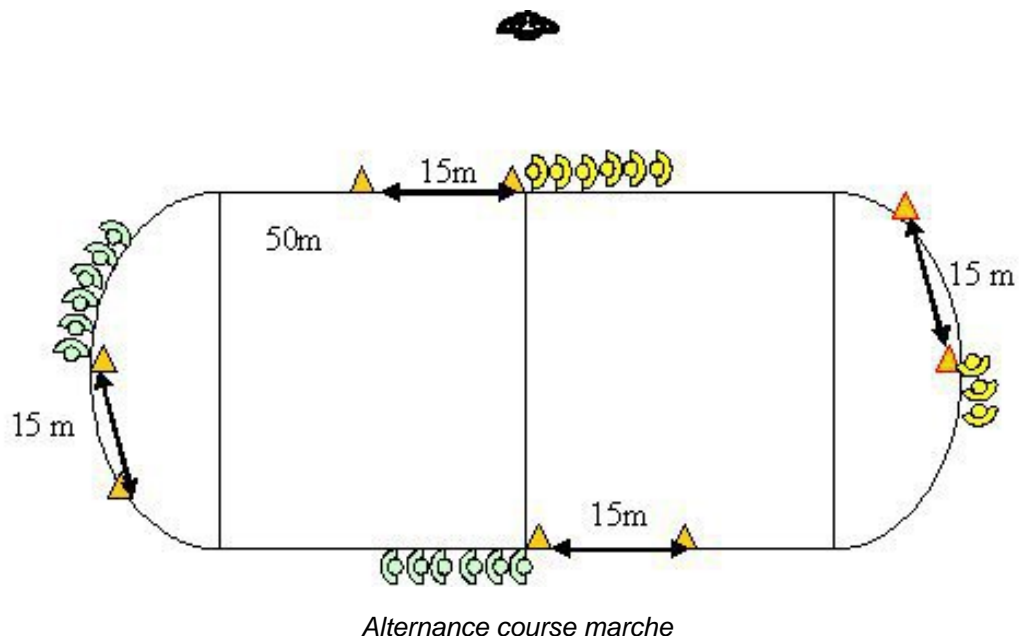
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Échauffement
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en petite foulées puis au signal courent en marche arrière. Puis ils marchent jusqu'au



plot suivant.

Matériel

Plots, sifflet, chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en petites foulées jusqu'au signal (15m) puis en courant en arrière en montant les pieds comme si vous enfileriez un pantalon en arrière jusqu'au deuxième signal (sur 5, 6 mètres), puis à nouveau en marche avant, jusqu'au plot suivant. Puis vous attendez les nouveaux signaux.

Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

Variables didactiques

Dimensions du terrain, dimension de la zone de travail de la foulée

Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de l'oie...