



Courir 7_8_9 secondes

Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réaliser une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.

CE2

Réagir vite au signal de départ.

- Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course).
- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.

CM1

- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.
- Utiliser une position adaptée pour le départ.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

CM2

- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

Évaluation diagnostique, formative ou sommative : distance parcourue en 7 secondes

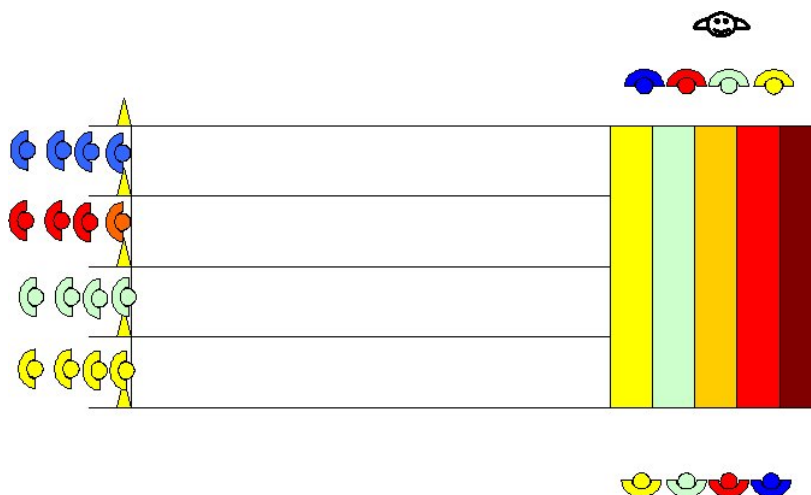
Organisation

4 équipes réparties : les enfants courent en binômes, 1 court l'autre observe.

Chaque coureur a un observateur désigné il a une marque qu'il devra déposer à l'endroit où le coureur est arrivé au bout de 7 secondes.



Il est possible d'organiser également par zone, dans ce cas les observateurs doivent repérer la zone dans laquelle est leur coureur.



C'est après 4 à 5 courses que les enfants doivent connaître leur distance ou leur zone .

Matériel

Plots de différentes couleurs, sifflet, chronomètre

Consigne

But

courir le plus vite possible pendant 5 secondes. L'observateur place des plots sur le côté pour matérialiser l'endroit où le coureur est arrivé.

Consigne :

Au coureur : " au signal (sifflet) vous courez le plus vite possible pendant 5 secondes (jusqu'au deuxième coup de sifflet. Attention les ordres du départ en course de vitesse sont " à vos marques (les coureurs s'approchent de la ligne sans la dépasser et s'installent

Prêt : à ce moment les coureurs sont dans leur position de départ et ne doivent plus bouger

Lorsque plus personne ne bouge, je donne le signal du départ : (un coup de sifflet)

Aux observateurs :

Au deuxième coup de sifflet vous repérez l'endroit où se trouve votre camarade sur la piste et vous y placez sa marque

(ou vous lui indiquez le numéro de la zone

Remarques :

Il faut recommencer plusieurs fois la situations pour valider la zone atteinte ou la distance courue en 7secondes

Critères de réussite

Chaque coureur sait où ils se trouve au bout de 7 secondes de course.

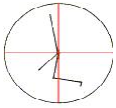
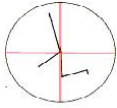
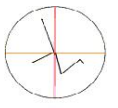
Critères de réalisation

- * Réagir vite
- * Courir vite
- * Repérer l'endroit qui marque les 7secondes

Variables didactiques

- 1- le temps : courir 6, 7, 8 secondes en fonction du niveau d'âge des enfants.
- 2- le nombre d'observateurs pour indiquer l'endroit atteint(ou la zone).
- 3- le nombre de répétition pour déterminer l'endroit atteint (ou la zone).
- 4- la largeur des zones : plus les zones sont larges et moins vous aurez une évaluation diagnostique de la performance précise, plus les zones sont étroites et plus l'évaluation est précise.

Niveau des foulées en course de vitesse

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		

v

Trame de variance

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

