



Course en pas de l'oie

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

Travail de la foulée de course : pas de sioux (cycle avant)

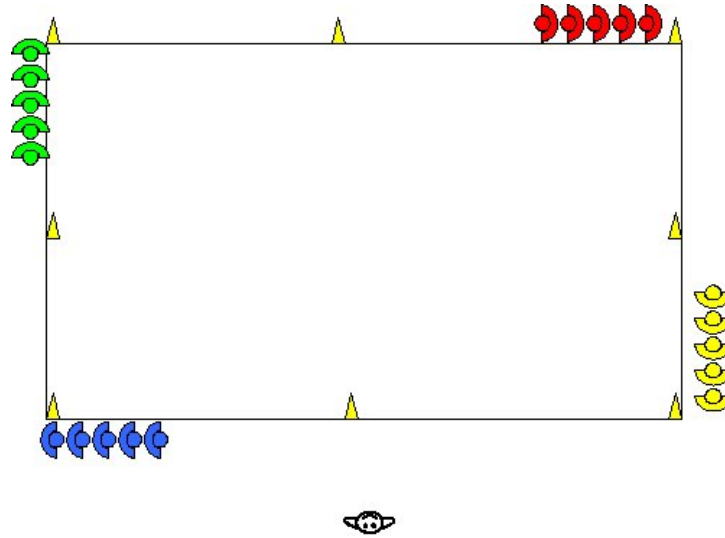
Organisation

Organisation

Travail individuel. Pour éviter les encombrements , répartir les élèves en 4 groupes autour du terrain.

Terrain de 20/10 m

Durée de l'activité : au moins 5 minutes en échauffement en alternance avec le travail en pas de l'oie, talon-fesse et montée des genoux.



Matériel

Plots, foulards, chronomètre, sifflet

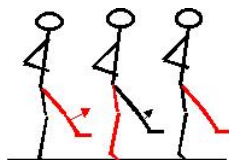
Consigne

But de la tâche :

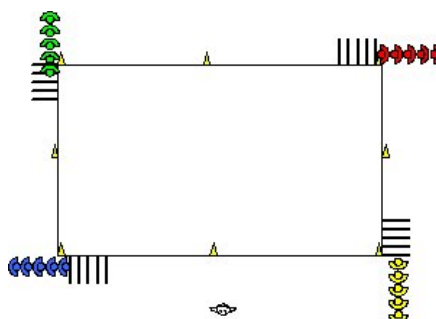
courir en rebondissant sur une jambe et en montant le pied devant jambe tendue vers les fesses.

Consigne :

au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en petit pas de l'oie, puis vous marchez dans la largeur du terrain, sur 5 m vous courez en petits pas de l'oie puis vous marchez



Pour aider il est possible de mettre quelques lattes au début de chaque secteur de course. Les lattes doivent être très proches 30 à 40 cm maximum



Durée de l'activité :

en alternance avec des flexion/ extension, des talons fesses, des pas de sioux ou des pas de l'oie pendant au moins 5 minutes au début de chaque leçon sur la course de vitesse.

Critères de réussite

courir en pas de sioux sur au moins une longueur

Critères de réalisation

- enchaîner marche et course
- le tronc n'est pas trop incliné en arrière
- Le pied monte bien devant
- la jambe est tendue
- La course est rythmée

Variables didactiques

- 1- Dimensions du terrain
- 2- Durée de l'activité
- 3 - La hauteur de la montée des genoux.

Trame de variance

Milieu	Signal	Distance	Foulée	But
Stade Terrain plat Terrain de Handball 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 P a s chassés Pas de sioux Pas de l'oie Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	Pour aller poser u n objet Pour aller prendre u n objet Pour remplir u n contrat Pour jouer Pour battre u n record