



Franchir la ligne

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

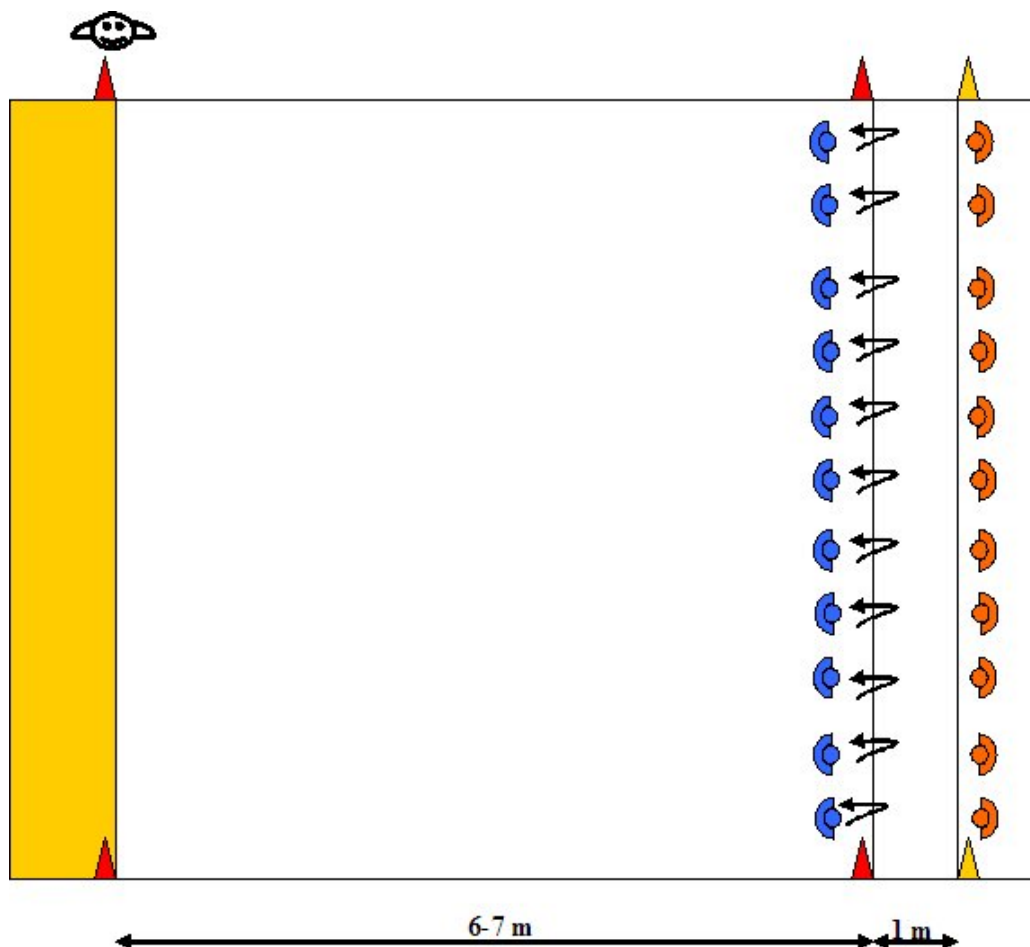
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

Travail de la mise en action, travail de réaction au signal, finir sa course

Organisation

Dans une leçon il est intéressant de faire au moins 3 parties. Les enfants sont par deux de part et d'autre d'un espace de 1 à 2 mètres. Lorsque le joueur bleu franchit la ligne, il se retourne et s'enfuit, le joueur jaune le poursuit.



Les enfants doivent faire une première partie (série de 8 courses), puis au moins une autre série sinon deux, la revanche et la belle).

Matériel

plots, sifflet, dossards

Consigne

Le rouge est près de la ligne du départ. Son adversaire bleu s'approche de lui, quand il touche une ligne c'est le signal du départ, il s'enfuit, poursuivi par le joueur rouge. Si le rouge rattrape le jaune, il marque un point. Si le jaune n'est pas rattrapé c'est lui qui marque un point. Le joueur qui gagne est celui qui a marqué le plus de points

Le jeu se répète 2 fois, puis les rôles sont inversés.

Ensuite pour les autres parties les joueurs changent d'adversaires.

Critères de réussite

Marquer plus de points que son adversaire.

Critères de réalisation

Le poursuiveur :

- être dans une position favorable au départ (semi fléchi)
- être attentif

Le poursuivi :

- feinter pour surprendre son adversaire
- se mettre dos à la ligne en position semi fléchi et franchir la ligne juste avec un pied, rebondir sur ce pied pour se "lancer" dans la mise en action

Variables didactiques

- Distance entre les deux lignes
- Choix des adversaires (affinité, taille, résultats de l'évaluation diagnostique...)
- Position du départ

Trame de variance

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