



Le retour à la maison

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

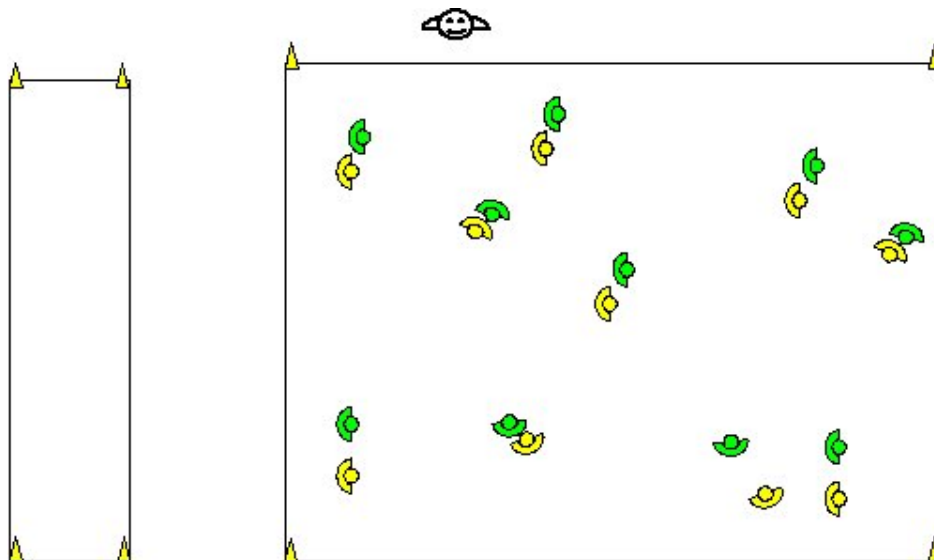
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

Objectifs

succession de courses, se préparer, réagir au signal

Organisation

Les enfants sont répartis dans un espace délimité par des plots. Un peu plus loin une zone délimitée par d'autres plots représentent la maison. Ils sont mis par paires et numérotés 1 et 2.



Matériel

plots de différentes couleurs, foulards

Consigne

Vous êtes par groupe de deux, un numéro 1, un numéro 2. Vous trottinez dans l'espace délimité

Si je dis numéro 1 les numéros 1 s'enfuient pour se réfugier dans la maison, les numéros 2 poursuivent leur camarade.

Si le numéro 1 arrive dans la maison sans se faire toucher par son numéro 2 il gagne.

Si le numéro 2 touche son adversaire avant qu'il n'arrive dans la maison, c'est lui qui gagne.

Si je dis numéro 2 c'est le numéro 2 qui s'enfuit poursuivi par le numéro 1.

Critères de réussite

regagner sa maison sans se faire attraper

Critères de réalisation

- être attentif
- ne pas s'éloigner trop de son vis à vis, mais ne pas s'en rapprocher trop non plus

Variables didactiques

dimension des espaces

- nombre de répétition

- surprise (annoncer plusieurs fois de suite le même numéro)

- comme pour chameau chamois, donner deux couleurs différentes (vert et rouge par exemple) et associer une couleur à un mot dans une histoire : chameau ce sont les rouges qui s'enfuient, chamois ce sont les verts (cidre-cèdre, bouge-rouge, sacre-sucre. palet-poulet...)

Trame de variance

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