



Les renards et les poules

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

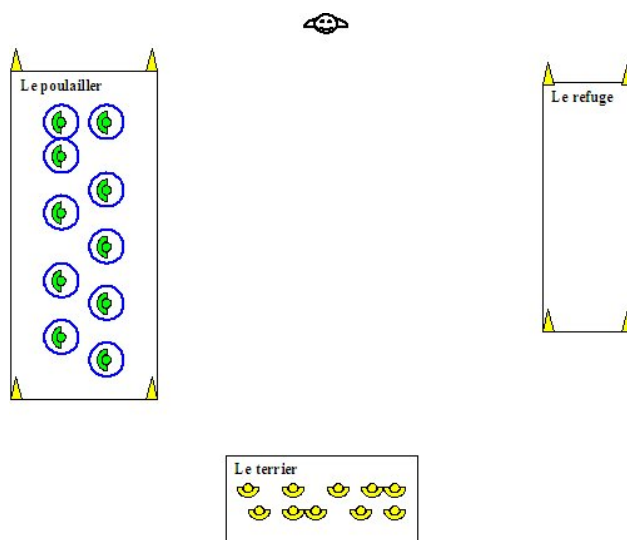
Objectifs

Réagir vite, courir vite, travail de la mise en action

Organisation

La classe est divisée en deux groupes, les renards et les poules. Le terrain est divisé en trois zones, le terrier des renards, le refuge et le poulailler. Les renards sont dans leur terrier, les poules sont sur leur nid, elles couvent. Le poulailler se trouve à une dizaine de mètres du refuge.

Une partie se compose de trois fois un rôle, puis on inverse les rôles. Il faut au moins faire 3 à 4 parties.



Matériel

Foulards ou dossards, plots, sifflet

Consigne

Les poules sont sur leurs nids, les renards sont dans leur terrier. Au signal, attention, vous êtes prêts, hop, les renards sortent de leur terrier et poursuivent les poules qui doivent courir vers le refuge

Critères de réussite

Ne pas être rattrapé lorsque je suis poule, rattraper la poule si je suis renard

Critères de réalisation

- vigilance
- attention
- réaction au signal
- position de départ
- compréhension des règles

Variables didactiques

- 1- Les dimensions du pré,
- 2- La distance entre le pré et le poulailler
- 3- La position des poules et des renards dans leur cerceau : assis, debout, couchés, à genou...

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