



# Parcours course

**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

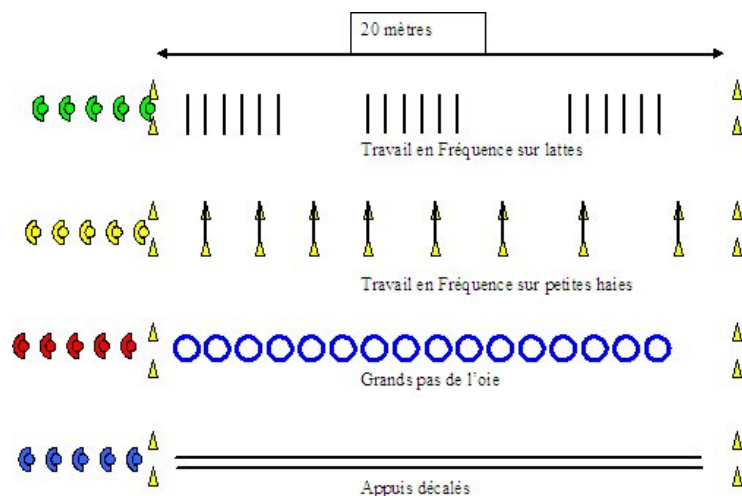
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ

## Objectifs

Travail de la foulée, montée de genoux, retour arrière, travail des capacités aérobies.

# Organisation

Les enfants sont par groupe devant des ateliers différents. Ils courent sur un atelier, puis reviennent en marchant pour exécuter le suivant. Il est possible de faire une première série d'une dizaine de courses, puis après un repos de 3 minutes de refaire une deuxième, puis une troisième série.



## Matériel

Lattes, plots, petites haies, cerceaux, cordes, sifflet, chronomètre

## Consigne

Au signal, vous enchaînez les différents parcours 2 fois. Sur les parcours vous le faites le plus vite possible, entre les ateliers, vous marchez.

## Critères de réussite

Enchaîner 3 séries de 10 courses

## Critères de réalisation

- respecter les différents pas demandés
- être tonique, bassin placé (impression des courir fesses serrées)

## Variables didactiques

- différents pas , chassés, foulées bondissantes, pas de sioux, petits pas de l'oie
- dimension du parcours( 1 à 30m)
- différenciation des parcours en fonction des résultats aux tests VMA, ou aux tests de vitesse

### 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 <b>Durée</b> 3 secondes 5 secondes 7 secondes 9 secondes	Course "normale" Course en amplitude Course en fréquence <b>Formes de travail</b> 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