



# Réagir à un signal sonore

**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

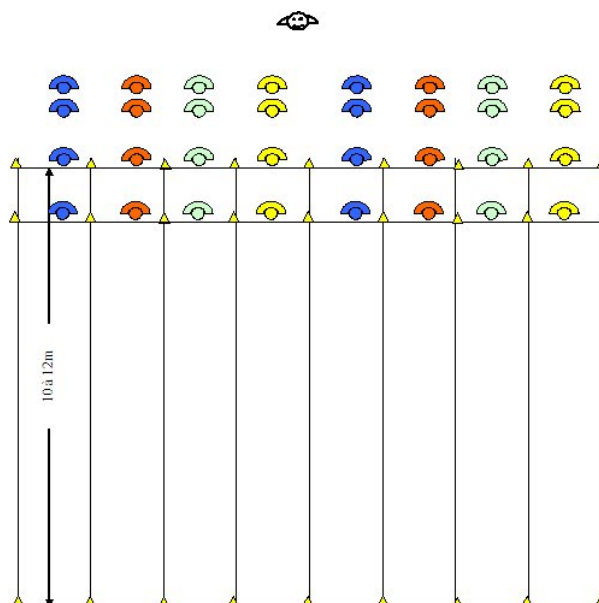
- Courir vite sur 40 mètres.
- Se propulser plus efficacement au départ.

## Objectifs

- améliorer la réaction au signal (améliorer les réflexes)
- améliorer l'attention

## Organisation

Les enfants travaillent par vague, en équipe de niveau. Le maître se place derrière les vagues pour donner le signal du départ et que les élèves ne le voient pas. Chaque enfant doit faire entre 6 et 10 courses au cours de la situation d'apprentissage.



## Matériel

Plots, foulards, balles de tennis, balle de ping-pong, tambourin, sifflet, maracas, claves...

## Consigne

But de la tâche :

porter une grande attention au signal de départ pour être réactif et réagir vite

Consigne :

"Par vague, vous partez au signal sonore un coup de sifflet. Vous vous préparez pendant les ordres de départ qui précèdent le coup de sifflet. "A vos marques" "prêt".

Vous essayez de courir le plus vite pour gagner contre vos camarades.

Remarques :

Le signal peut être unique et convenu (bruit du maracas..) ou désigné parmi deux bruits différents (tambourin sifflet) ou proches (balle de tennis et balle de ping-pong).

Le signal peut être précédé d'annonces classiques (a vos marques, prêts...) ou simple (attention vous êtes prêts) .

Le signal peut ne pas être précédé d'annonce.

## Critères de réussite

Gagner du temps au départ

## Critères de réalisation

- Réagir vite au signal sonore
- Être attentif
- Être en position pour partir vite
- Bloquer sa respiration en attendant le signal

## Variables didactiques

- annonce avant le signal ou non
- l'amplitude sonore du signal
- l'équilibre entre les équipes
- la distance de course
- course dans un couloir

### 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	
Cour d'école.	Kinesthésique	30m en ce1	<b>Formes de travail</b>	
Trajectoire ligne droite	Forme du départ	<b>Durée</b> 3 secondes	Talon fesse	
ligne courbe	Accroupi	5 secondes	Course en montée de genoux	
Zig Zag	Semi fléchi	7 secondes	Foulée bondissante	
	Assis	9 secondes	Pas chassés	
	A Genoux		Pas de sioux	
	Allongé par terre		Pas de l'oie	
			Courir 3 foulées en avant et 3 foulées en arrière	Pour aller prendre un objet
				Pour remplir un contrat
				Pour jouer
				Pour battre un record