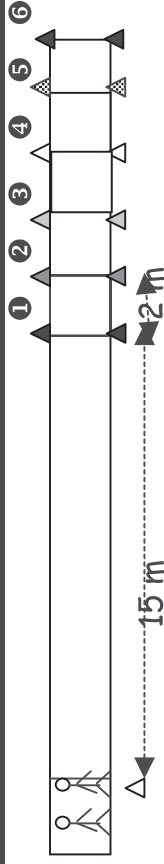


ACTIVITÉ COURSE AU CYCLE 2



CONTRE LA MONTRE

DISPOSITIF



1 ou plusieurs couloirs de 15 m de long

6 zones d'arrivée espacées de 2 m

Les enfants passent 1 par 1: départ toutes les 5 secondes.

Matériel :

- 1 chronomètre
- 1 sifflet (ou cassette enregistrée)
- 12 plots
- 1 fiche

Organisation de la classe :

- Les enfants en binôme, l'un court, l'autre note la zone d'arrivée et observe







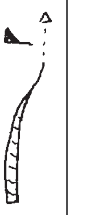
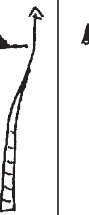




CONSIGNES

Partir au 1^{er} coup de sifflet.
Atteindre la zone la plus éloignée avant le 2^{ème} coup de sifflet

L'observateur note la zone d'arrivée.

Départ d'un élève à chaque coup de sifflet, toutes les 5 secondes

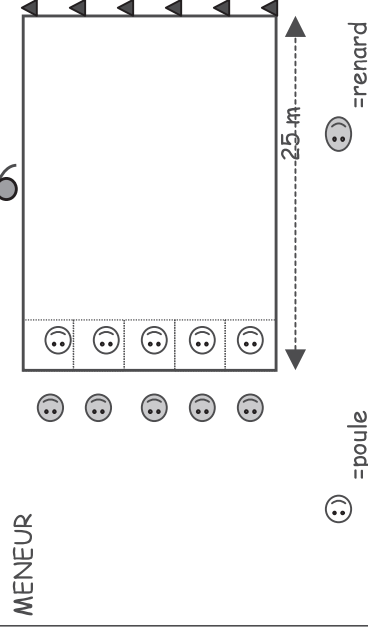
CYCLE 2 EXEMPLE D'UNITÉ D'APPRENTISSAGE EN COURSE DE VITESSE
SITUATION DE RÉFÉRENCE : CONTRE LA MONTRE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
ACQUISITION Courir droit SAVOIR VISÉ Regarder devant au delà de l'objectif à atteindre	1		La poule et le renard La course en entonnoir
	2		
	3		Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION Réagir à un signal SAVOIR VISÉ Mettre le poids du corps sur la jambe avant	1		Chameau - chamois
	2		Les 3 tapes
	3		Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION Terminer sa course SAVOIR VISÉ Courir au-delà de la ligne sans ralentir	1		La zone interdite
	2		La course aux points
	3		Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION Courir « grand » Améliorer sa foulée SAVOIR VISÉ Pousser complètement sur la jambe d'appui	1		Courir comme King Carl
	2		
	3		Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition

CYCLE 2	COURSE	COURIR DROIT	Regarder devant au delà de l'objectif à atteindre	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	X
				NIVEAU 3	

LA POULE ET LE RENARD

DISPOSITIF



Matériel :

- Lattes ou cônes pour matérialiser le camp de chaque poule

Organisation de la classe :

Élèves en binômes - 1 poule et 1 renard

CONSIGNES

Au signal du meneur

Pour les poules:

Atteindre son camp avant d'être rattrapées par le renard.

Pour les renards:

Rattraper sa poule avant qu'elle n'atteigne son camp.

RELANCES

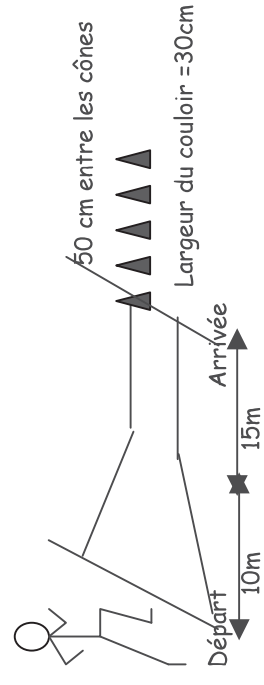
Suivre une ligne ou un couloir tracé au sol, en continu ou en pointillé

Modifier la distance à parcourir

CYCLE 2	COURSE	COURIR DROIT	Regarder devant au delà de l'objectif à atteindre	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	X
				NIVEAU 3	

LA COURSE EN ENTONNOIR

DISPOSITIF



Matériel :

- Des lattes (type Asco)
- Deux fanions sur deux piquets. pour la relance.

Organisation de la classe :

Par deux, un coureur, un observateur

CONSIGNES

Au signal du meneur :

Atteindre le cône le plus éloigné en 5'', sans mettre les pieds sur les lignes du couloir.

RELANCES

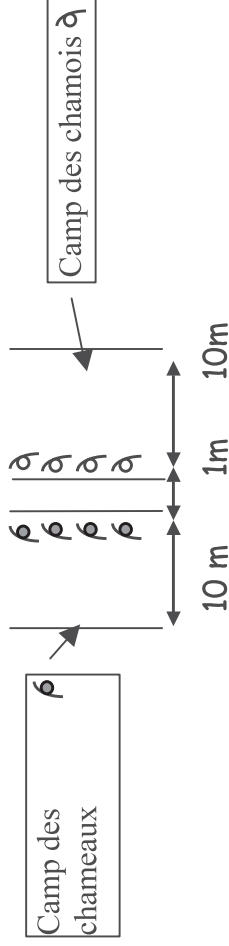
Modifier la longueur et/ou la largeur du couloir.

Installer deux piquets au-delà du couloir. L'élève doit courir en les alignant du regard.

CYCLE 2	COURSE	RÉAGIR A UN SIGNAL	Mettre le poids du corps sur la jambe avant			NIVEAU 1	X
			NIVEAU 2				
			NIVEAU 3				

CHAMEAU - CHAMOIS

DISPOSITIF



Matériel:

- Un couloir central
- 2 zones d'arrivée distantes de 10 m.

Organisation de la classe:

La classe est divisée en 2 équipes différenciées. Les enfants sont face à face.

CONSIGNES

Le meneur raconte une histoire contenant les mots « chameau » et « chamois »

A l'annonce de leur nom (chameau ou chamois) les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire toucher par leur adversaire direct.

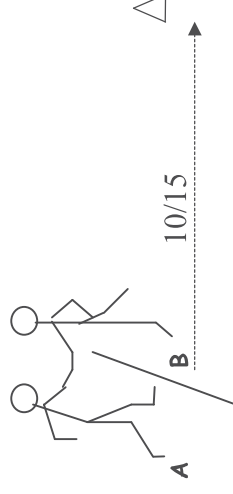
RELANCES

Signal visuel (jaune - bleu)
 Varier les positions de départ.
 Varier l'écart entre les adversaires.
 Varier l'éloignement des camps.

CYCLE 2	COURSE	RÉAGIR A UN SIGNAL	Mettre le poids du corps sur la jambe avant			NIVEAU 1	X
			NIVEAU 2				
			NIVEAU 3				

LES 3 TAPES

DISPOSITIF



Matériel:

Une zone de départ matérialisée au sol par une ligne.
 Une zone d'arrivée

Organisation de la classe:

La classe est divisée en groupes de 2
 Les élèves sont face à face

CONSIGNES

B tape 3 fois dans la main de A,
 à la 3ème tape, B s'enfuit.

A doit le rattraper avant le repère situé à 10 - 15m.

B doit courir droit.

A : Si je rattrape B, je marque 1 point.

B : Si je ne suis pas rattrapé, je marque 1 point.

Le premier qui marque 5 points a gagné

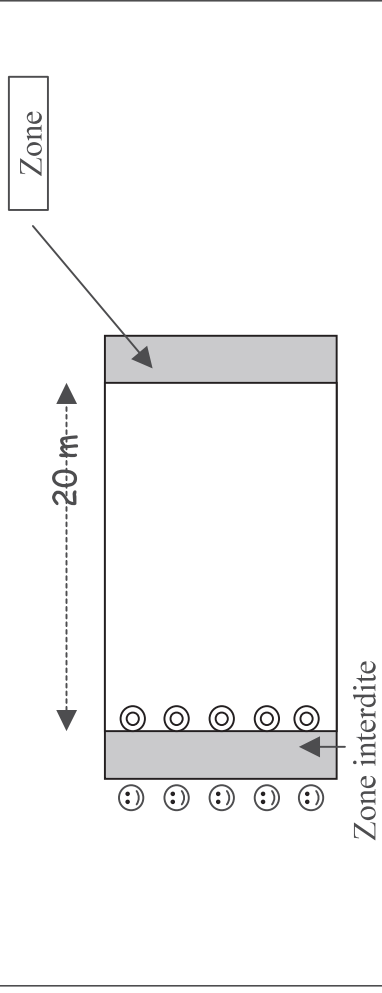
RELANCES

Par équipes face à face.
 Le pied arrière de A est en appui sur un élément fixe (starting-block, lice, mur...)

CYCLE 2	COURSE	TERMINER SA COURSE	Courir au delà de la ligne sans ralentir	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

LA ZONE INTERDITE

DISPOSITIF



Matériel:

- Terrain matérialisé, exemple terrain de basket.

Organisation de la classe:

Les élèves sont placés par couple de force sensiblement équivalente de part et d'autre d'une zone interdite.

CONSIGNES

Dès que le 😊 pose son pied dans la zone interdite il s'échappe et le 😊 doit le rattraper avant son refuge.

Les 😊 doivent atteindre leur zone refuge sans être touchés par les 😊

Inverser les rôles.

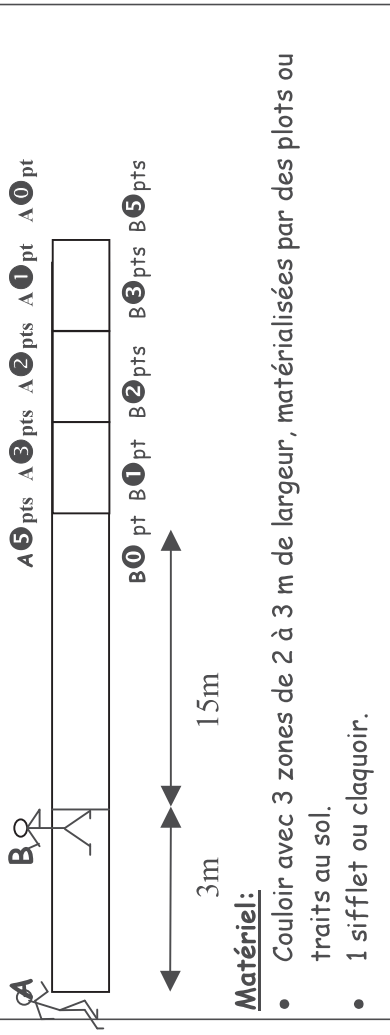
RELANCES

Faire varier la largeur de la zone interdite.
Mettre plusieurs zones refuges avec un nombre de points différents

CYCLE 2	COURSE	TERMINER SA COURSE	Courir au delà de la ligne sans ralentir	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

LA COURSE AUX POINTS

DISPOSITIF



Matériel:

- Couloir avec 3 zones de 2 à 3 m de largeur, matérialisées par des plots ou traits au sol.
- 1 sifflet ou claquoir.

Organisation de la classe:

Autant de groupes de 2 élèves que de couloirs.

A et B face à face

1 binôme de coureurs associé à un binôme d'observateurs qui jugent l'arrivée

CONSIGNES

Au signal de départ, les 2 coureurs partent vers les zones.

Pour le poursuivant A, toucher son adversaire B le plus vite possible pour marquer 5, 3, 2 1 ou 0 points selon la zone dans laquelle il touche.
Pour le poursuivi B, se faire toucher le plus tard possible pour marquer 0, 1, 2, 3 ou 5 points.

Échanger les rôles à chaque passage.

Le gagnant est celui qui a marqué 10 points ou plus en premier.


RELANCES

Ajouter des zones.
Moduler les distances et/ou les handicaps.

CYCLE 2	COURSE	COURIR "GRAND", AMÉLIORER SA FOULÉE.	Pousser complètement sur la jambe d'appui	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	X
				NIVEAU 3	

CYCLE 2	COURSE	COURIR "GRAND", AMÉLIORER SA FOULÉE.	Pousser complètement sur la jambe d'appui	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	X
				NIVEAU 3	

COURIR COMME...	
DISPOSITIF	
<p><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • aucun 	
CONSIGNES	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Courir comme :</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Un chat, • Une souris, • Un éléphant • Une gazelle, • Un cheval, • Bip-bip (The road runner)... 	
RELANCES	

KING CARL	
DISPOSITIF	
<p>D </p> <p><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs couloirs, une quinzaine de lattes espacées régulièrement dans chaque couloir. • Varier l'espacement des lattes de 1 m à 1,60m suivant les couloirs. <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves par groupe de deux : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 observateur ▪ 1 coureur ▪ 	
CONSIGNES	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Le coureur : Effectuer le parcours rapidement en mettant un appui dans chaque intervalle entre les lattes.</p> </div>	
RELANCES	
<ul style="list-style-type: none"> • Parcours chronométré. • Modifier les intervalles. 	