Courir vite

Matériel :
12 foulards bleus
12 foulards rouges
12 plots - 12 cerceaux
10 lattes

COMPÉTENCES : DÉMARRER VITE AU SIGNAL
COURIR VITE
NE PAS RALENTIR AVANT LA FIN

MISE EN TRAIN

5 minutes

CP-CE1 (sf Cindy) -> ou y a déjà joué l'année dernière

Jeu créatif pour courir vite

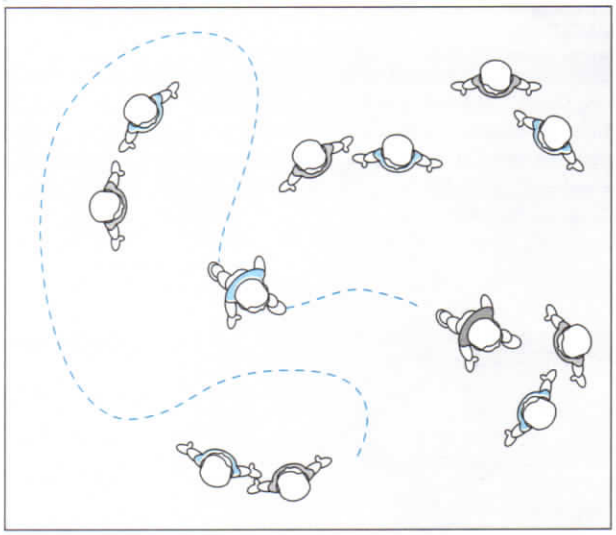
GS + Cindy : joué 1 fois

Objectif :

- Prendre conscience d'un déplacement à vitesse maximale sur une distance courte.

Déroulement :

- Placer les enfants par 2, côte à côte. Désigner un poursuivi (la souris) et un poursuivant (le chat).
- Au signal de l'enseignant, la poursuite commence.
- La souris, si elle est menacée ou fatiguée, peut, à tout moment, s'arrêter et s'accrocher à une paire. Le joueur opposé en surnombre devient la nouvelle souris et s'enfuit, etc. Toute souris touchée devient chat. Il peut y avoir plusieurs chats et souris. Changer le chat s'il tarde à toucher la souris.

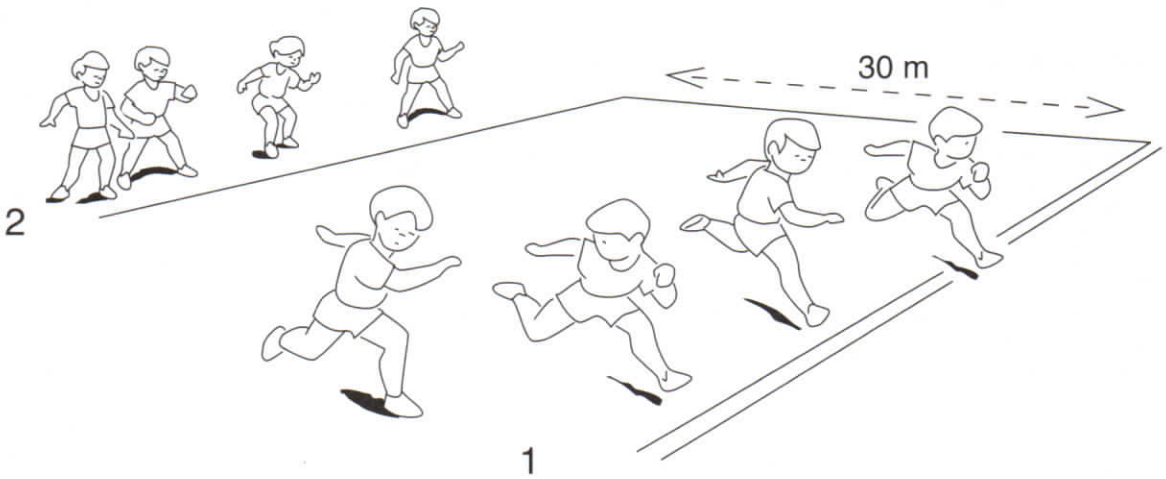


PHASE DE DÉCOUVERTE

5 minutes

Organisation de la classe :
course en ligne par vagues de 4 sur 30 mètres.

fait mardi



Situation globale

Objectif :

- Courir le plus vite possible sur une courte distance (20 à 30 mètres).
- S'opposer individuellement et collectivement

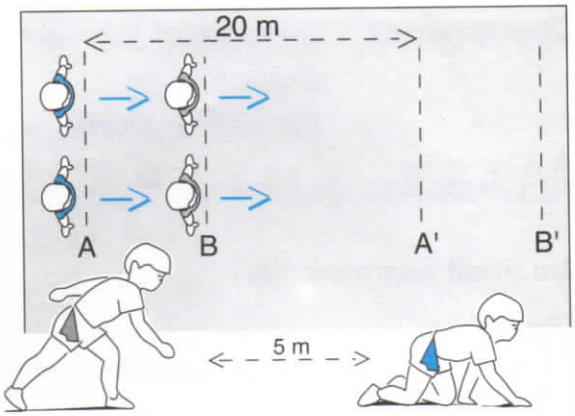
Déroulement :

- Les enfants sont répartis en quatre colonnes derrière une ligne de départ. Ils sont confrontés à une situation de compétition.
- Au signal de l'enseignant, les n°1 partent. Le 1er qui franchit la ligne d'arrivée apporte 1 point à son équipe. Puis les numéros 2, 3, etc. partent.
- Comportements observés, à corriger : les enfants répondent trop lentement au signal ; les enfants ne courent pas en ligne droite ; certains courent mal : bras, jambes, troncs trop raides, trop crispés ; d'autres ralentissent avant la ligne d'arrivée.

PHASE DE CONSOLIDATION

20 minutes

Courses à handicap (10 mn)



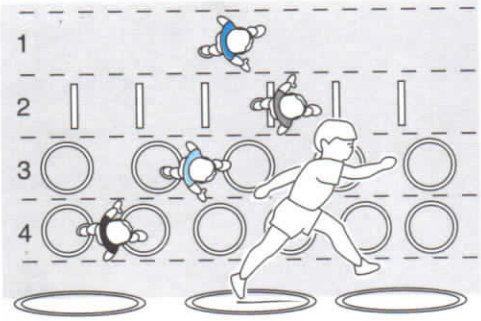
Objectif :

– Passer le plus vite possible, à un signal donné, d'une station immobile à une course.

Déroulement :

– La classe est divisée et répartie sur deux lignes de départ parallèles A et B, éloignées de 5 mètres. À 20 mètres, deux autres lignes A' B' sont matérialisées.

– Les enfants des deux lignes partent vite au même signal de l'enseignant. En A, départ debout : pieds décalés, jambes fléchies, buste légèrement penché en avant ; en B, départ handicap : accroupi, à genoux, assis. Au signal, les enfants de la 2e ligne (A) essaient de saisir les foulards rouges des enfants de la 1ère ligne (B) avant la ligne A'. Dans l'autre sens de B' à B, inverser les rôles.



Courses en couloir (10 mn)

Objectifs :

– Courir droit, bien en ligne.

– Courir sans raideur.

Déroulement :

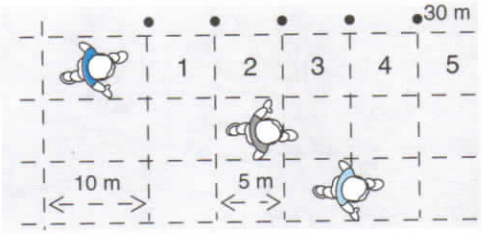
– Tracer ou baliser quatre couloirs à l'aide de plots, de lattes de bois, ou de cerceaux.

– Courir bien en ligne dans les 4 couloirs tracés.

– Couloir n°1 : courir droit devant soi ; couloir n°2 : courir en cadence, genou haut ; couloir n°3 : courir vite, un appui par cerceau ; couloir n°4 : courir vite, en cadence accélérée.

– La classe est divisée en quatre groupes, changer de couloirs toutes les minutes. Passer plusieurs fois dans chaque couloir.

Courses contre le chronomètre (5 mn)



Objectif :

– Finir sa course à pleine vitesse.

Déroulement :

– Utiliser trois couloirs jalonnés aux 10, 15, 20, 25, 30 mètres.

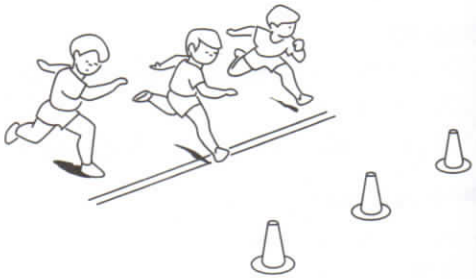
– Faire courir les enfants trois par trois.

– Ils doivent courir vite du départ à l'arrivée et au-delà de l'arrivée. L'objectif est d'aller le plus loin possible en 6 secondes. Repérer les zones atteintes par chacun. Deux essais pour tenter d'améliorer le 1er résultat.

PHASE DE MAÎTRISE

10 minutes

Compétition sur 30 mètres



Objectif :

– Évaluation des apprentissages.

Déroulement :

– Courir vite sur 30 mètres par trois.

– Faire une première série de courses à trois : classement 1er, 2e, 3e.

– Faire une 2e série de trois courses : course des 3e, des 2e, puis des 1ers.

RETOUR AU CALME

5 minutes

Marche et regroupement

Objectif :

– Apaisement corporel.

Déroulement :

– Groupés par trois, les enfants marchent lentement et silencieusement.
– Au signal, les n°1 viennent se ranger, suivis des n°2, puis des n°3.

AUTRES SITUATIONS EXPLOITABLES

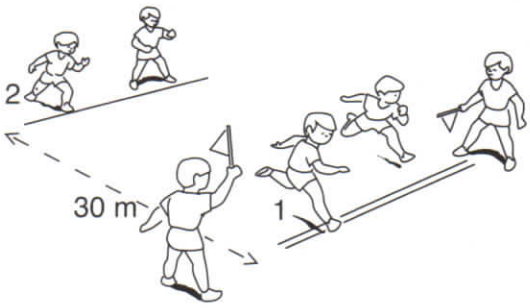
Course aux drapeaux

Objectifs :

– Courir le plus droit et le plus vite possible.
– Réagir aux signaux.

Déroulement :

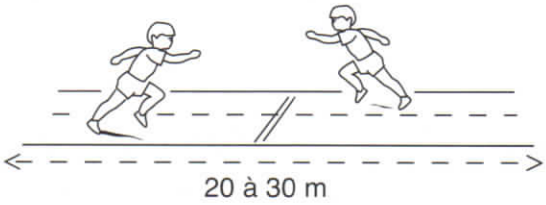
– Les juges baissent leur drapeau pour indiquer à la fois l'arrivée du 1er et le départ du 2e. Et ainsi de suite.



Course à la rencontre

Objectif :

– Courir vite et droit.

Déroulement :

– Deux équipes A et B en deux colonnes face à face sur deux lignes côte à côte. À chaque course, l'enseignant contrôle qui passe en 1er.