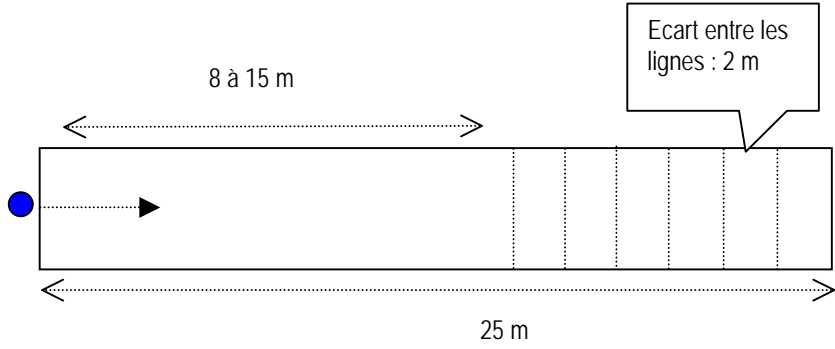


# Course de vitesse en cycle 2

## (Séance 1)

Durée : 45 min

<u>Compétence spécifique</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Réaliser une performance mesurée :             <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse</li> <li>☞ dans des types d'efforts variés</li> </ul> </li> </ul>
<u>Objectifs</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observer les capacités motrices</li> <li>- Définir des critères de réussite</li> </ul>

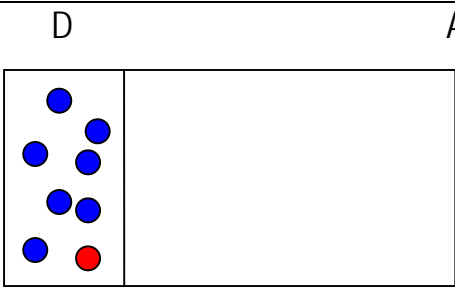
Situation de référence	
<b>But</b>	Franchir le plus grand nombre d'intervalles.
<b>Matériel</b>	Plots, ou marquage au sol, sifflet, fiche de prise de performances
<b>Dispositif</b>	 <p>Chaque enfant, dans une course individuelle, doit parcourir la plus grande distance en 5 secondes.            La zone de course est matérialisée par une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Des lignes intermédiaires permettent d'indiquer à l'observateur et à l'enfant la distance qu'il a réussie à parcourir.            L'enseignant chronomètre et repère la distance parcourue.            – (La distance parcourue est définie par la dernière ligne intermédiaire franchie.)</p>
<b>Déroulement</b>	Dès que l'enfant démarre, le chronomètre est déclenché. Quand les 5 secondes sont écoulées, le chronométreur siffle. L'observateur repère la zone atteinte par l'enfant qui vient d'effectuer sa course (repères de couleur pour les élèves de GS et CP).
<b>Critères de réussite</b>	Définir collectivement ce que signifie "courir vite" et les critères de réussite (temps de verbalisation).
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur.</li> <li>- Le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel.</li> <li>- Chaque enfant peut faire deux essais.</li> <li>- Augmenter la durée et la distance (&lt; à 7 sec)</li> </ul>

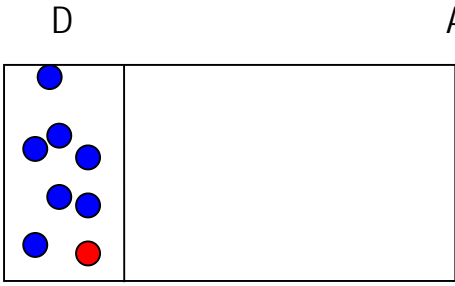
# Course de vitesse en cycle 2

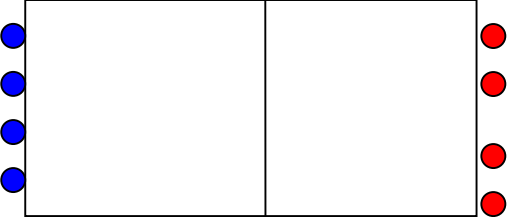
## (Séance 2)

Durée : 45mn

<b>Compétence spécifique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Réaliser une performance mesurée :             <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse</li> <li>☞ dans des types d'efforts variés</li> </ul> </li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Réagir à un signal</li> </ul>

Situation 1	"Qui attrape ?"
<b>But</b>	Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher
<b>Matériel</b>	aucun
<b>Dispositif</b>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Les joueurs sont groupés à une extrémité du terrain (D), le meneur est parmi eux. Les joueurs se déplacent dans cette partie délimitée</p>
<b>Déroulement</b>	Les joueurs demandent : qui attrape ? Le meneur répond ce qu'il veut (Blanche neige, césar...) puis prononce le prénom d'un joueur : c'est Lucas. Tous les joueurs doivent alors courir pour arriver à l'autre extrémité du terrain (A) sans se faire toucher par Lucas.
<b>Critères de réussite</b>	Celui qui attrape marque 1 point par joueur touché.
<b>Variantes</b>	C'est un enfant qui est le meneur. Le meneur peut donner plusieurs prénoms.

Situation 2	"Il est minuit dans la bergerie"
<b>But</b>	Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher
<b>Matériel</b>	aucun
<b>Dispositif</b>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Un loup et des moutons qui se promènent dans une partie délimitée du terrain.</p>
<b>Déroulement</b>	Les moutons demandent au loup : quelle heure est-il ? Si le loup donne une heure quelconque les moutons continuent de se promener, si le loup répond : il est minuit ! les moutons doivent s'enfuir dans la bergerie sans se faire attraper. Les moutons touchés sont éliminés.
<b>Critères de réussite</b>	Ne pas se faire attraper
<b>Variantes</b>	Les moutons touchés deviennent loups.

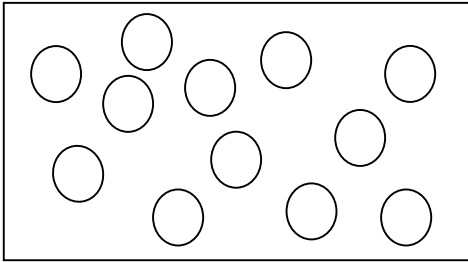
Situation 3	"Le béret"
<b>But</b>	Rapporter le foulard dans son camp.
<b>Matériel</b>	Un foulard
<b>Dispositif</b>	 <p data-bbox="316 775 890 819">Un terrain partagé en deux parties égales.</p>
<b>Déroulement</b>	Les joueurs sont répartis en 2 équipes à chaque extrémité du terrain, ils portent tous un numéro. Le foulard est déposé au centre du terrain. Lorsque le meneur annonce un numéro, les joueurs des deux équipes portant ce numéro doivent venir essayer d'attraper le foulard (garder une main dans le dos) et le ramener dans leur camp sans se faire toucher par l'adversaire.
<b>Critères de réussite</b>	Chaque foulard ramené donne un point à l'équipe. Chaque joueur qui touche l'adversaire donne un point à l'équipe.
<b>Variantes</b>	On peut annoncer plusieurs numéros en même temps. On peut annoncer les numéros en anglais. On peut varier la position de départ (assis, dos tourné...)

# Course de vitesse en cycle 2

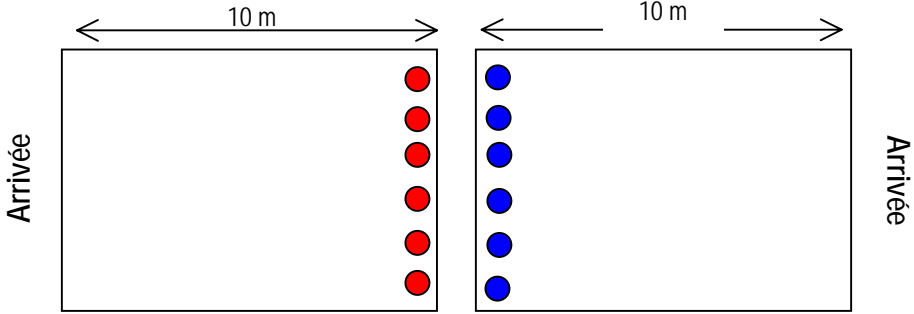
## (Séance 3)

<b>Compétence spécifique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Réaliser une performance mesurée :             <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Partir vite à un signal.</li> <li>☞ Maintenir sa vitesse pendant 6/7 secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Objectifs</b>	☞ Réaliser un départ efficace

### Situation 1 "Mon île déserte"

<b>But</b>	Se réfugier dans une île.
<b>Matériel</b>	Cerceaux (le même nombre que d'élèves), sifflet, tambour. Les cerceaux peuvent être remplacés par des plots ou des marquages au sol.
<b>Dispositif</b>	Une aire de jeu, des cerceaux répartis sur cette aire de jeu.
<b>Déroulement</b>	 <p>Les enfants trottinent dans l'aire de jeu, au signal préétabli (auditif ou visuel) du meneur de jeu, ils doivent se réfugier sur une île le plus vite possible.</p>
<b>Critères de réussite</b>	Etre dans une île le plus rapidement possible.
<b>Variantes</b>	Supprimer une île à chaque fois. Indiquer une couleur d'île. Deux enfants par île.

### Situation 2 "Chameaux / chamois"

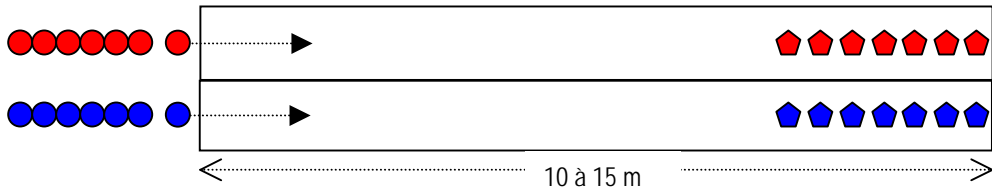
<b>But</b>	Rejoindre son camp sans se faire prendre son foulard par son binôme.
<b>Matériel</b>	Sifflet, tambour, 1 foulard par enfant
<b>Dispositif</b>	 <p>2 zones d'arrivée distantes de 10 mètres La classe est divisée en deux équipes différenciées. Les enfants sont face à face. Chaque enfant à un foulard coincé derrière lui au niveau de la taille.</p>
<b>Déroulement</b>	Le meneur raconte une histoire contenant les mots chameau et chamois. A l'annonce de leur nom (chameau, chamois), les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire arracher le foulard par leur adversaire.
<b>Critères de réussite</b>	Je réussis à rejoindre mon camp 5 fois sans me faire prendre mon foulard.
<b>Variantes</b>	Varié les signaux (visuel, couleur de drapeaux par exemple) Varié les positions de départ (assis, allongé, à genoux...) Varié l'écart entre les enfants Varié l'éloignement des camps.

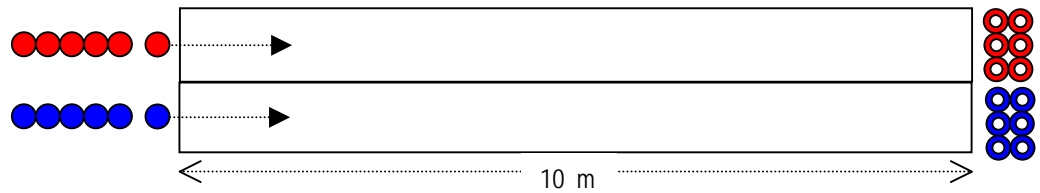
# Course de vitesse en cycle 2

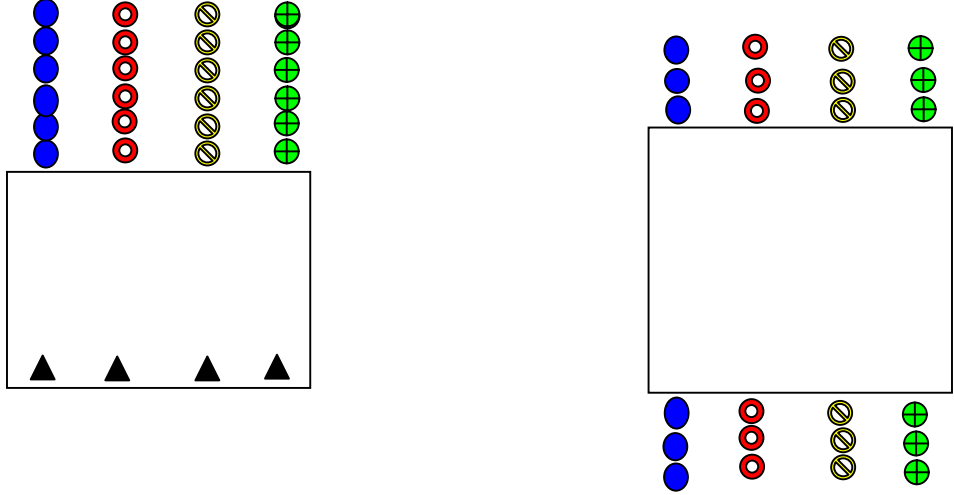
## (Séance 4)

Durée : 45 min

<b>Compétence spécifique</b>	☞ Réaliser une performance mesurée
<b>Objectif</b>	☞ Courir en ligne droite

Situation 1	"La course aux galets"
<b>But</b>	Etre la première équipe à ramener tous les objets un par un derrière la ligne de départ.
<b>Matériel</b>	des pierres (galets), des plots, marquage au sol ou cordes
<b>Dispositif</b>	 <p>2 ou 3 équipes de 6 à 8. Les moins rapides en premières positions.</p>
<b>Déroulement</b>	Les joueurs sont sur la ligne de départ. Au signal, le premier coureur va chercher le premier galet. A son arrivée, le second va chercher le suivant... jusqu'à ce que tous les objets soient revenus au départ.
<b>Critères de réussite</b>	Avoir ramené tous les galets Ne pas avoir fait tomber de galets
<b>Variante</b>	Chaque coureur peut faire le choix d'aller chercher n'importe quel galet.

Situation 2	"Le relais déménageur"
<b>But</b>	Déménager des objets plus vite que les adversaires.
<b>Matériel</b>	Des objets (anneau, bâton, sac de graines, cerceau, ballon, foulard), des plots, marquage au sol ou cordes
<b>Dispositif</b>	 <p>2 équipes de 6 à 8</p>
<b>Déroulement</b>	Les joueurs sont sur la ligne de départ. Au signal, le premier coureur effectue son trajet aller retour avec son objet et le transmet au coureur 2 qui effectue à son tour le même trajet avec les 2 objets et ainsi de suite... jusqu'au coureur 6 qui effectue son trajet avec tous les objets.
<b>Critères de réussite</b>	Avoir ramené tous les objets avant l'autre équipe Ne pas avoir fait tomber d'objets
<b>Variante</b>	Varier les distances et les objets. Poser les objets dans une caisse au lieu de les donner à un partenaire.

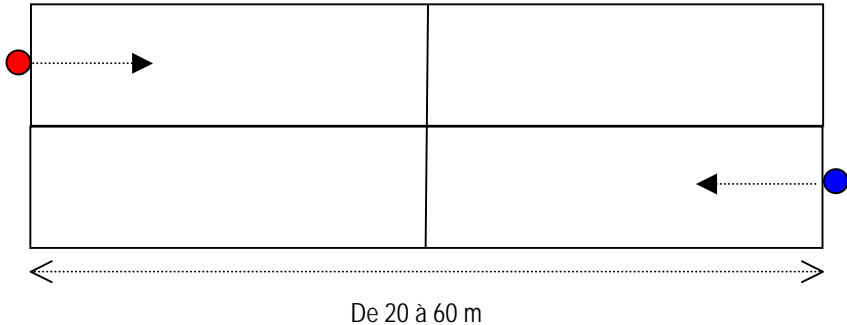
Situation 3	"Les relais"
<b>But</b>	Terminer le relais avant les équipes adverses.
<b>Matériel</b>	Plots, ou marquage au sol.
<b>Dispositif</b>	
<b>Déroulement</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Au signal, les premiers élèves de chaque équipe s'élancent, contournent le plot avant de revenir et de transmettre le relais aux deuxièmes.</li> <li>2. Chaque équipe est partagée en deux groupes qui se font face. Le premier s'élance et transmet le relais à l'équipier situé en face de lui. Quand tous les membres ont changé de côté, le relais est terminé.</li> </ol>
<b>Critères de réussite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Contourner le plot</li> <li>– Transmettre le témoin dans de bonnes conditions</li> </ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les distances à parcourir.</li> <li>– Les positions de départ : debout, assis, dos au sens de la course, etc</li> <li>– Ajouter des obstacles : plot à contourner, haie à franchir, etc.</li> <li>– Le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel.</li> <li>– Varier les témoins à transmettre : bâton, balle, tissu, anneau, etc.</li> </ul> <p>Définir un nombre de courses selon le niveau d'entraînement des élèves.</p>

# Course de vitesse en cycle 2

## (Séance 5)

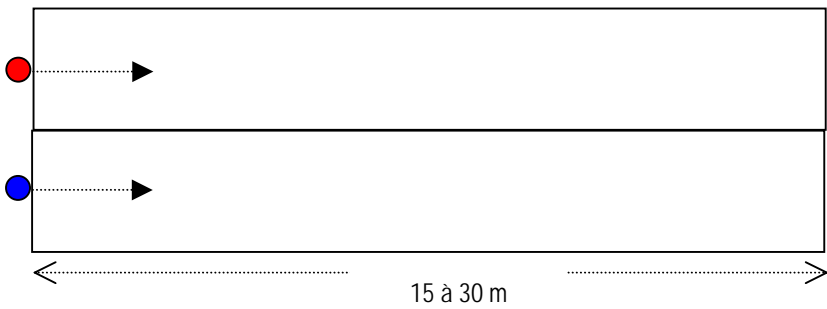
Durée : 1h

<u>Compétence spécifique</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Réaliser une performance mesurée :             <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse</li> <li>☞ dans des types d'efforts variés</li> </ul> </li> </ul>
<u>Objectifs</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse de course sur toute la distance.</li> <li>- Courir en ligne droite</li> </ul>

Situation 1	"La course miroir"
<b>But</b>	Franchir la ligne avant l'adversaire
<b>Matériel</b>	Plots, ou marquage au sol, sifflet, fiche de prise de performances
<b>Dispositif</b>	<p style="text-align: center;">Arrivée</p>  <p style="text-align: center;">De 20 à 60 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deux enfants, chacun dans leur couloir, s'affrontent dans une course duelle.</li> <li>- Les couloirs sont matérialisés par une ligne centrale délimitant chaque couloir.</li> <li>- Le starter est placé à la ligne d'arrivée (A). Les observateurs vérifient que les coureurs restent dans leur couloir.</li> </ul>
<b>Déroulement</b>	Les deux enfants sont placés sur leur ligne de départ respective. Au signal, ils s'élancent. Celui qui franchit la ligne centrale en premier a gagné la course.
<b>Critères de réussite</b>	Rester dans son couloir et franchir la ligne d'arrivée en premier.
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur.</li> <li>- Le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel.</li> </ul>
<u>Point d'attentions :</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veiller à constituer des binômes équilibrés</li> <li>- Définir un nombre de courses et une distance adaptés au niveau des élèves.</li> </ul>	

Situation 2

"La course en duel"

<b>But</b>	Franchir la ligne avant l'adversaire
<b>Matériel</b>	Plots, ou marquage au sol, sifflet, fiche de prise de performances
<b>Dispositif</b>	 <p>15 à 30 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Deux enfants, chacun dans leur couloir, s'affrontent dans une course duelle.</li> <li>– Les couloirs sont matérialisés par une ligne de départ, une ligne d'arrivée et une ligne centrale délimitant chaque couloir.</li> <li>– L'enseignant donne le signal de départ et détermine le vainqueur. Les observateurs vérifient que les coureurs restent dans leur couloir.</li> </ul>
<b>Déroulement</b>	Les deux enfants sont placés sur leur ligne de départ respective. Au signal, ils s'élancent. Celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier a gagné la course.
<b>Critères de réussite</b>	Rester dans son couloir et franchir la ligne d'arrivée en premier.
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur.</li> <li>– Le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel.</li> </ul>



