

Fiche de suivi : Course de vitesse en cycle 3

Situation de référence : la course chronométrée

Coureur : _____



Juge : _____

Séance N°	Temps	Remarques éventuelles :	Progrès constatés :
			<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.
		<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.	
		<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.	
		<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.	
		<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.	

Fiche de suivi : Course de vitesse en cycle 3

Situation de référence : la course chronométrée

Coureur : _____



Juge : _____

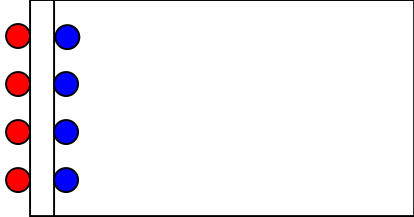
Séance N°	Temps	Remarques éventuelles :	Progrès constatés :
			<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.
		<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.	
		<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.	
		<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.	
		<input type="checkbox"/> La position de départ n'est pas adaptée. <input type="checkbox"/> La course n'est pas rectiligne. <input type="checkbox"/> Mon partenaire ralentit avant l'arrivée.	

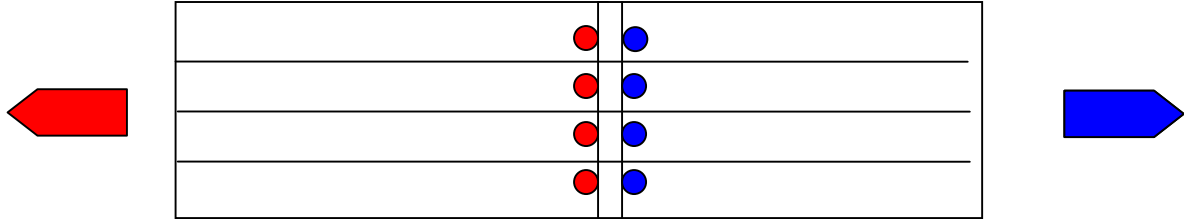
Course de vitesse en cycle 3


(Séance 2)

Durée : 1h

Compétence spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Réaliser une performance mesurée : <ul style="list-style-type: none"> ↳ mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse ↳ dans des types d'efforts variés
Objectif	☞ Réaliser un départ efficace

Situation 1	"La course aux vies"
But	Attraper la vie de son coéquipier
Matériel	Foulards (vies), marquage au sol
Dispositif	 <p>Par Groupes de 4 : 2 binômes, 1 observateur et 1 acteur. <u>Acteurs</u> : Dans une zone rectangulaire fermée, les deux partenaires se suivent avec un écart à déterminer. Le premier assis, le second debout, une vie à la taille. <u>Observateurs</u> : dire ce qui de permet de conserver sa vie ou de prendre une vie</p>
Déroulement	Au signal, les deux joueurs partent et le deuxième doit attraper la vie de son coéquipier qui le précède avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.
Critères de réussite	Si j'attrape le foulard : 2 points Si on ne prend pas mon foulard : 1 point
Variantes	Position de départ : assis, couché, face au partenaire, dos au partenaire, les yeux fermés, en appui sur une jambe... Ecart variable, varier les signaux (visuels, auditifs...)
Fin de séance : course chronométrée (cf. fiche de suivi)	

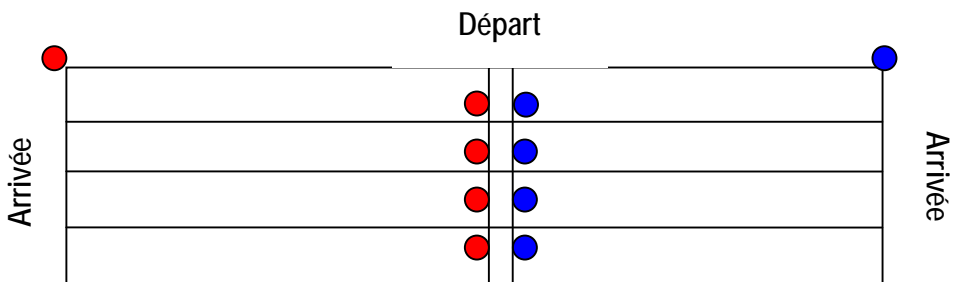
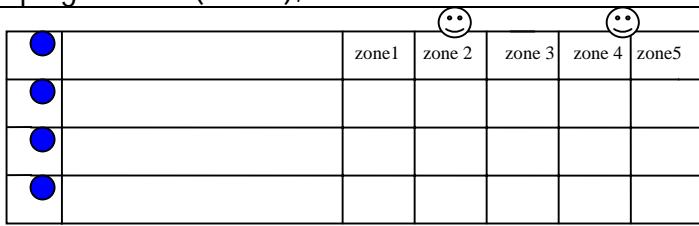
Situation 2	"La course aux vies dans un couloir"
But	Attraper la vie de son coéquipier
Matériel	Foulards (vies), marquage au sol
Dispositif	
	<p>Par groupes de 4 : 2 binômes, 1 observateur et 1 acteur.</p> <p><u>Acteurs</u> : Dans une zone rectangulaire fermée, les deux partenaires se suivent avec un écart à déterminer. Les deux enfants sont dans la même position, une vie à la taille.</p> <p><u>Observateurs</u> : dire ce qui permet de conserver sa vie ou de prendre une vie.</p>
Déroulement	Au signal, les joueurs partent dans la direction annoncée (noir ou blanc) et le poursuivant doit attraper la vie de son coéquipier qui le précède avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.
Critères de réussite	Si j'attrape le foulard : 2 points Si on ne prend pas mon foulard : 1 point
Variantes	Positions de départ : assis, couché, face au partenaire, dos au partenaire, les yeux fermés, en appui sur une jambe... Ecart variable

Situation 3	"Les rapides"
But	Réaliser le maximum de passages en un temps donné
Matériel	marquage au sol, plots
Dispositif	 <p>Constituer des équipes de 6 à 8 enfants séparés en deux colonnes, face à face. <i>(Temps : 1 minute)</i></p>
Déroulement	Au signal, le premier relayeur désigné court passer le relais à son coéquipier d'en face. Le second relayeur réalise la même opération en sens inverse et ainsi de suite. Après chaque relais effectué, le coureur se place derrière la colonne qu'il a rejointe. Chaque enfant compte le nombre de relais qu'il a donné.
Critères de réussite	1 point par relais passé marquer le plus de points en équipe
Variantes	Temps, distance entre chaque colonne, nature du relais (témoin...)

Course de vitesse en cycle 3

(Séance 3)


Compétence spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Réaliser une performance mesurée : <ul style="list-style-type: none"> ☞ mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse ☞ dans des types d'efforts variés
Objectif	☞ Courir en ligne droite


Situation 1	"Le rébet" (béret à la mode verlan)
But	Franchir sa ligne d'arrivée en premier
Matériel	marquage au sol, 2 sifflets
Dispositif	 <p>2 équipes dos à dos sur la même ligne de départ. Chaque enfant possède un numéro. 1 élève (juge) positionné à chaque ligne d'arrivée, un sifflet à la bouche.</p>
Déroulement	A l'annonce de leur numéro, les enfants partent pour franchir leur ligne d'arrivée avant leur adversaire. La ligne franchie, le juge siffle.
Critères de réussite	1 point pour mon équipe si je franchis la ligne avant mon adversaire. En cas d'égalité, l'enseignant se laisse le droit de distribuer les points.
Variante	Distance (moins de 20m)
Situation 2	"La course contre la montre"
But :	Parcourir la plus longue distance en un temps donné
Matériel :	Plots, sifflet, marquage au sol (craies), chronomètre
Dispositif	 <p>Les élèves sont 2 par 2 : un coureur et un juge. Chaque couloir est partagé en zones numérotées. 4 coureurs au départ de chaque zone et 4 juges.</p>
Déroulement	Au signal, chaque coureur prend son départ. Les juges doivent noter la zone atteinte par son binôme au coup de sifflet (durée approximative : 7 secondes).
Critère de réussite :	Atteindre la zone la plus éloignée possible
Variantes :	Temps, taille des zones
Fin de séance : course chronométrée (cf. fiche de suivi)	

Course de vitesse en cycle 3

(Séance 4)

Compétence spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Réaliser une performance mesurée : <ul style="list-style-type: none"> ↳ mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse ↳ dans des types d'efforts variés
Objectif	☞ Maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée

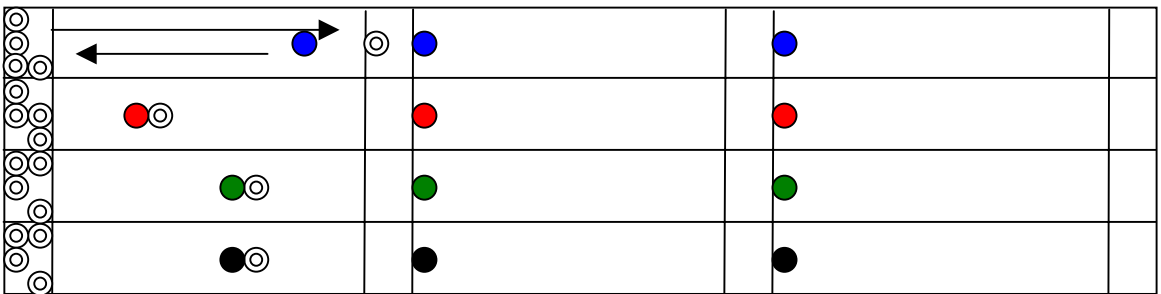
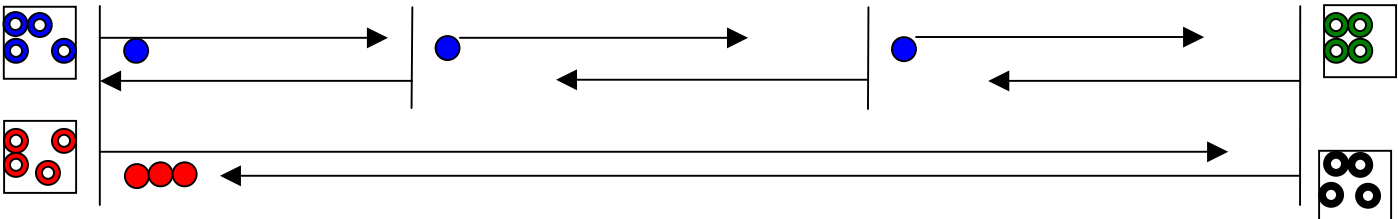
Situation 1	"Aller le plus loin possible"
But	Franchir sa ligne d'arrivée en premier
Matériel	marquage au sol, plots, 1 sifflet
Dispositif	 <p>Les enfants sont répartis par équipe. Un ou plusieurs couloirs de course avec au bout de 20 mètres des zones tous les 5 mètres. Une équipe assume le rôle des juges et précise la zone atteinte par chaque coureur au signal indiquant la fin de la course.</p>
Déroulement	La performance réalisée correspond à la zone atteinte au bout de 6 à 8 secondes. Chaque équipe fait le total des distances parcourues.
Critères de réussite	L'équipe qui a parcouru la plus grande distance remporte la manche.
Variante	Augmenter/ réduire le temps de course.

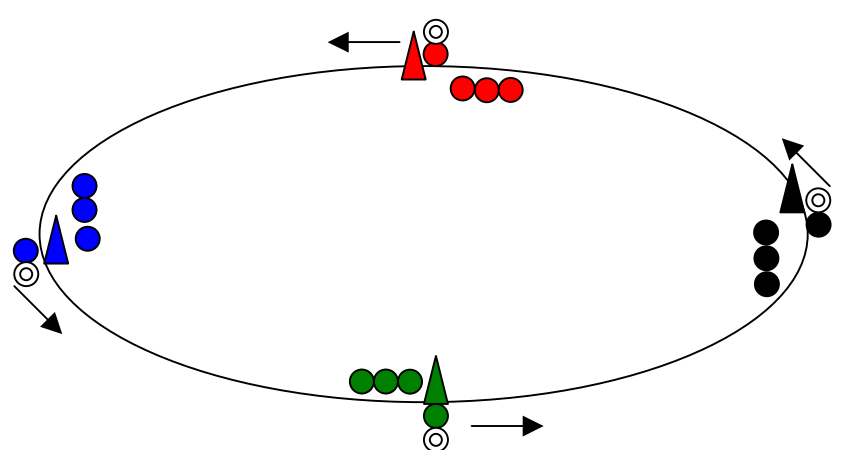
Situation 2	"La course handicap"
But	Franchir la ligne d'arrivée en premier
Matériel	Marquage au sol, sifflet
Dispositif	 <p>Course de 30 mètres. Plusieurs lignes espacées de 1 mètre. Deux enfants courent, 1 juge.</p>
Déroulement	Première course, le binôme part sur la même ligne. Les courses suivantes, le plus rapide prend un départ plus en retrait (environ 50 cm) après chaque victoire.
Critère de réussite :	Chercher à arriver en même temps que son partenaire.
Variante :	Augmenter/réduire la distance de retrait après chaque victoire.
Fin de séance : course chronométrée (cf. fiche de suivi)	

Course de vitesse en cycle 3

(Séance 5)

Compétence spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Réaliser une performance mesurée : <ul style="list-style-type: none"> ☞ mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse ☞ dans des types d'efforts variés
Objectif	☞ Transmettre un relais

Situation 1	"Le relais des déménageurs"
But	Déposer les objets-témoins dans la dernière zone à l'aide des coéquipiers
Matériel	5 à 6 anneaux (témoins) par équipe, bancs, marquage au sol
Dispositif	 <p>Par Groupes de 3 5 à 6 anneaux sur chaque banc. Ne transporter qu'un seul objet à la fois.</p>
Déroulement	Au signal, les premiers joueurs de chaque équipe doivent transporter un anneau sur le banc de leur coéquipier, puis reviennent chercher un autre anneau, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'en reste plus. Le second coéquipier fait de même, puis le troisième.
Critère de réussite	La première équipe qui a transporté tous ses objets jusqu'au dernier banc a gagné.
Variantes	En un temps donné (1 min), apporter le plus grand nombre d'anneaux sur le dernier banc. Ecart variable entre les bancs (de 20 à 30 m), Objets-témoins (bâtons, foulards)
Situation 2	Les contrebandiers
But	Transmettre le plus rapidement possible des objets, sans les faire tomber
Matériel	Caisses, anneaux, marquage au sol, plots
Dispositif	
<p>Constituer des équipes de 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Une équipe dispose ses relayeurs dans chacune des trois zones d'échange ✓ L'équipe voisine place ses relayeurs en file indienne, ils n'ont pas de zones d'échange <p>On peut aussi ajouter des observateurs qui vont comparer les deux équipes</p>	
Déroulement	Au signal, le premier relayeur transporte l'anneau pour qu'il soit déposé le plus rapidement possible dans la caisse opposée (dans une équipe les joueurs se transmettent l'anneau d'une zone à l'autre, dans l'équipe voisine, les joueurs vont directement à la caisse opposée). En déposant l'anneau, ils récupèrent dans cette même

	<p>caisse, un anneau qui s'y trouvait déjà pour, lui aussi, le transporter dans l'autre caisse. Ne transporter qu'un objet à la fois. Ne pas lancer les objets Les observateurs jugent quelle équipe gagne et disent pourquoi.</p>
Critère de réussite	La première équipe qui a rempli les deux caisses des objets-témoins qui se trouvaient à l'origine dans la caisse opposée, a gagné.
Variantes	<p>En un temps donné (1 min), transporter le plus grand nombre d'anneaux d'une caisse à l'autre. Ecart variable entre les bancs (de 20 à 30 m), Objets-témoins (bâtons, foulards) Ajouter une zone de transmission de l'objet-témoin</p>
Situation 3	Le relais
But	Courir le plus vite possible en se relayant dans une course en boucle
Matériel	Anneaux-témoins, plots
Dispositif	 <p>Constituer des équipes de 4, disposées chacune derrière un plot</p>
Déroulement	Au signal, le premier relayeur transporte l'anneau, effectue un tour complet et transmet l'anneau-témoin au second relayeur avant de dépasser le plot de départ de son équipe.
Critère de réussite	La première équipe dont tous les relayeurs ont effectué le tour de la piste a gagné.
Variantes	<p>Objets-témoins (bâtons, foulards) Ajouter une zone de transmission de l'objet-témoin..</p>
Fin de séance : course chronométrée (cf. fiche suivi)	