

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

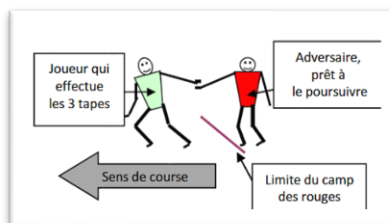
ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : VITESSE (CYCLES 2 & 3)



Jeu Chameau/Chamois ([lien](#)) / Camels and chamois (en anglais) ([lien](#))

Course poursuite royale ([lien](#))

Jeu des 3 tapes ([lien](#))



Accélération (en avant – en arrière) ([lien](#))

De la marche de l'ours au sprint ([lien](#))

Relais ([Prim'Relais – 52 relais avec vidéos](#))



La course de vitesse en cycle 2

FICHE INTERDISCIPLINAIRE

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 1

SITUATION DE RÉFÉRENCE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :
- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIFS

Observer les capacités motrices
Définir des critères de réussite

BUT

Franchir le plus grand nombre d'intervalles.

MATÉRIEL

Plots, ou marquage au sol, sifflet, fiche de prise de performances.

DISPOSITIF

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 permettant 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).

DÉROULEMENT

Dès que l'enfant démarre, le chronomètre est déclenché. Quand les 5 secondes sont écoulées, le chronométrateur 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).

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Définir collectivement ce que signifie « courir vite » et les critères de réussite (temps de verbalisation).

VARIANTES

Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur
- le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel
- chaque enfant peut faire deux essais
- augmenter la durée et la distance (c à 7 sec)

La course de vitesse en cycle 3

FICHE INTERDISCIPLINAIRE

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 2 - situation 1

LA COURSE AUX VIES

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :
- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIF

Réaliser un départ efficace

BUT

Attraper la vie de son coéquipier.

MATÉRIEL

Foulards (vies), marquage au sol.

DISPOSITIF

Par groupes de 4 : 2 élèves, 1 observateur et 1 acteur. Acteurs : 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. Observateurs : dire ce qui permet de conserver sa vie ou de prendre une vie.

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...).