
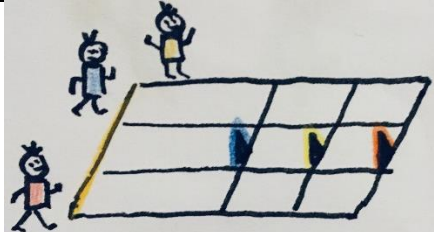




1	2	Titre : Courir vite
3	4	

Cycles 2 et 3	Temps 20 à 30 min 	En groupe de 15 élèves maximum	Lieu de pratique - cour, plateau sportif ou gymnase	Matériel - Craie, scotch pour marquer l'emplacement de chaque élève. - Foulards de différentes couleurs, sifflet poire, plots pour le départ, les couloirs et l'arrivée	Dans le cahier d'activité en lien avec la santé : faire noter l'échauffement, le ressenti les efforts, les progrès
Descriptif				Critères de réalisation et/ou de réussite	
<ul style="list-style-type: none"> - S'échauffer sur place : articulations, montée de genou, talon fesse, trépignements - Se placer à 2 pas de son emplacement repéré au sol, tout en gardant un espacement réglementaire. Juste avant le signal, prévenir « Prêts ? » et au signal revenir à sa place. - Varier les signaux : auditifs (sifflet, arrêt d'une comptine, claquement de mains, onomatopée, réagir à un mot d'une histoire (chat, chameau, chamois)...), et visuels « la fée » (laisser tomber une feuille, un objet au sol, bras écartés tendus se réunissent au-dessus de la tête, agiter un foulard de couleur, baisser un bras, changer de position rapidement (saut, debout, accroupi) ...). - Les signaux peuvent être proposés par un adulte, un élève ou par binôme. - Courir sur 10m en ligne droite en réagissant vite à un signal. Varier les signaux. - Faire la course par 2, chacun dans son couloir et revenir en marchant à l'extérieur. - Varier les façons de partir : pieds joints, pieds décalés, poids du corps sur la jambe arrière, jambes tendues, jambes fléchies, accroupi, de dos... Trouver la manière la plus efficace d'être réactif. 				<p>Activer le corps</p> <p><u>Coureur</u> : rester concentré, sautiller sur place pour être prêt à partir</p> <p><u>Starter</u> : prévenir avant le signal « Prêts ? », être précis sur le signal (ex : contact de l'objet au sol)</p> <p><u>Coureur</u> : Regarder devant soi, corps aligné (pied, bassin, épaule), poussée complète des jambes lors de la foulée, courir jusqu'à la ligne d'arrivée</p> <p>Arriver le 1^{er}</p> <p>Partir jambes fléchies, poids du corps sur le pied avant.</p>	
Schéma/ organisation matérielle			Evolutions		
			<ul style="list-style-type: none"> - Sur 20 m, proposer 3 zones. Courir 5 secondes et voir la zone atteinte. - Courir en aller-retour sur 10m ou 9m en fonction de sa vitesse afin de revenir à l'arrivée en même temps - Courir en franchissant des obstacles (rivière aux crocodiles à la craie (longueur) ou par-dessus un plot (hauteur) 		