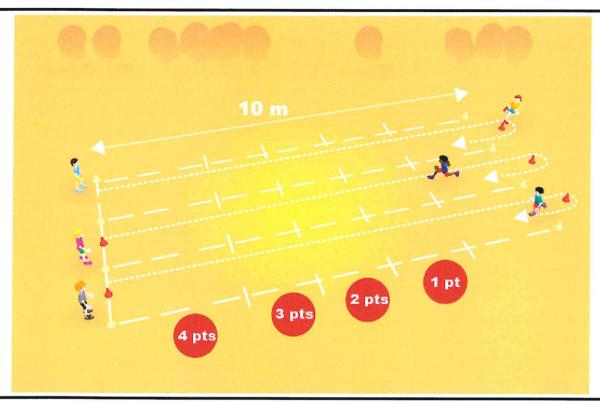


plots * chronomètre

OBJECTIF: Réagir vite et se mettre en action. Courir le plus vite possible.

RESSOURCES: VITESSE / ÉQUILIBRE / CITOYEN



CONSIGNES:

Au 1er signal, cours le plus vite possible vers le plot,

fais le tour du plot,

reviens le plus vite possible vers la ligne de départ.

Au 2è signal (5" après le départ) repère (seul ou avec un observateur) la zone atteinte. retiens le nombre de points gagnés en fonction de la zone atteinte.

Varier les positions de départ

3 passages par position de départ

CRITÈRES DE RÉUSSITE : Repère la zone de passage lors du 2è signal à 5". Contourne bien le plot avant de repartir. Réagit vite au signal de départ. Accélère après le tour du plot.

COMPORTEMENT ATTENDU:

Accélérer dès le signal de départ et après avoir contourné le plot. Repèrer la zone de passage à 5" et aide les autres coureurs à repérer cette zone. Respecter la position de départ et réagit au bon signal de départ.

ASTUCES:

On peut varier les positions de départ, le type de signal de départ

Organiser des rencontres en tenant compte du nombre de points obtenus lors d'une 1ère manche











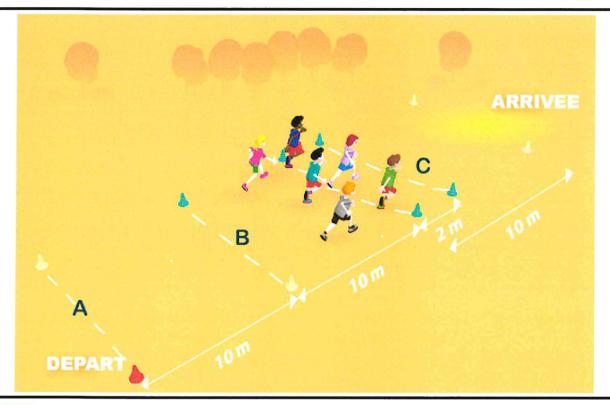


MATERIEL lattes * plots

OBJECTIF: Réagir et partir vite à différents signaux (visuels,

tactiles et sonores)

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES:

A : pars au signal sonore et touche B. B : pars quand A te touche et cours vers C.

C : pars quand B passe sur la ligne et franchis la ligne d'arrivée le plus vite possible.

L'équipe gagnante est celle qui franchit en 1er la ligne d'arrivée.

Courir 3 fois au même poste

Changer les postes

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Personne n'anticipe le départ . Chacun part au bon signal en fonction de son poste.

C passe la ligne d'arrivée le plus vite possible.

COMPORTEMENT ATTENDU:

Enchaîner les actions dans le bon ordre. Gagner en efficacité au fil des répétitions.

En faisant courir des séries de 3 à 4 équipes en même temps, l'attente est très réduite.

Si l'enseignant donne le départ depuis la ligne d'arrivée il peut facilement établir le classement.













MATÉRIE

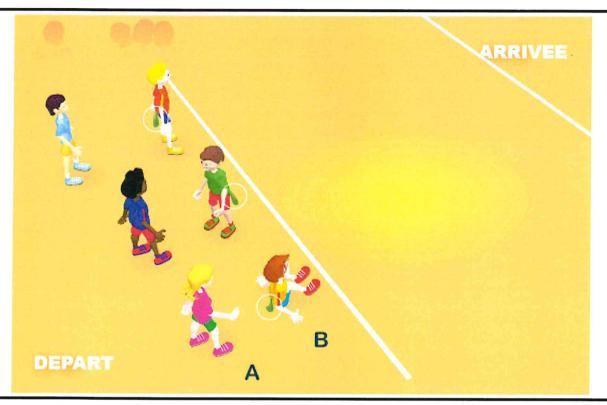
* 1 foulard pour 2

* ligne de départ et d'arrivée * signaux visuels et auditifs

OBJECTIF: Réagir à différents types de signaux (visuels et

auditifs)

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES:

1/ Au signal: - A: tente de rattaper B et de le toucher.

B: tente de franchir la ligne d'arrivée sans être touché.

2/ A et B sont face à face.

- B: dès que tu le veux, tape dans les mains de A et cours vers la ligne d'arrivée sans te faire attraper.
 A: dès que B est parti, essaie de le rattraper avant la ligne d'arrivée.

Changer les rôles

Changer de signal de départ

CRITÈRES DE RÉUSSITE : A et B ne "volent" pas le départ A et B réagissent au bon signal A rattrape B

B passe la ligne sans être rattrapé

COMPORTEMENT ATTENDU:

Ne pas partir avant le signal. Réagir au bon signal.

Respecter les zones de départ et d'arrivée.

Eloigner le plus rapide de la ligne d'arrivée ou rapprocher le moins rapide de cette même ligne, permet de rétablir l'équilibre entre deux coureurs de niveaux différents.

Demander aux enfants d'attraper 1 foulard plutôt que de toucher est plus motivant.













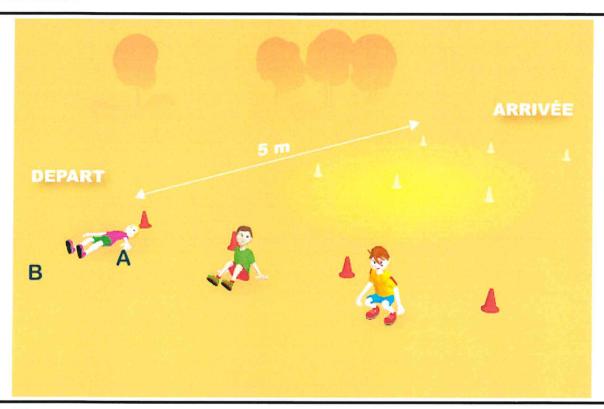


MATÉRIEL

* fiche coureur * plots * matérialiser une ligne d'arrivée

OBJECTIF: Réagir vite. Se mettre en action le plus vite possible. Latéralisation (déterminer bonne et mauvaise jambe)

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / CITOYEN



CONSIGNES:

Au signal,

A : retourne toi et cours le plus vite possible vers la ligne d'arrivée.

B : observe et note de quel côté se tourne le coureur pour démarrer sa course.

3 fois dans chaque position de départ en changeant le signal de départ. Changer les rôles (A coureur et B observateur)

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

A : respecte la position de départ

A : passe très vite la ligne d'arrivée

B : repère le côté de rotation du coureur

B: note la bonne information sur la fiche coureur

COMPORTEMENT ATTENDU:

Prendre conscience du côté de rotation utilisé pour démarrer la course; ce côté correspond au pied d'impulsion qui sera utilisé à de nombreuses occasions par la suite.

ASTUCES:

Accrocher un repère sur une cheville pour faciliter l'observation (foulard, relever 1 jambe de pantalon, 1 chaussette...)

Varier le type de signal pour chacun des 3 départs dans la même position.













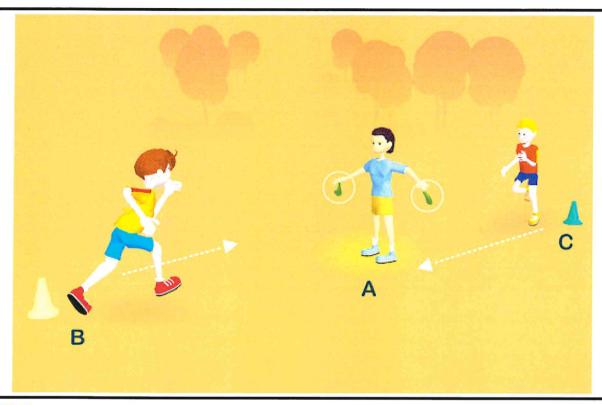
MATERIE

foulards plots

OBJECTIF: Réagir vite à un signal et se mettre rapidement en

* matérialiser une ligne d'arrivée

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / CITOYEN



CONSIGNES:

A : tiens un foulard dans chaque main sur la ligne médiane (arrivée).

Au signal,

B et C: courez le plus vite possible décrocher le foulard.

Celui qui le décroche le premier remporte le point.

Changer les rôles

Passer au moins 3 fois à chaque poste

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

J'attends le signal pour partir.

Je décroche le foulard en passant la ligne.

COMPORTEMENT ATTENDU:

Garder les foulards à hauteur des yeux.

Passer la ligne sans ralentir.

STUCES:

Désigner un starter pour un groupe de 3 trinômes Eloigner le plus rapide de la ligne d'arrivée ou rapprocher le moins rapide de cette même ligne, permet de rétablir l'équilibre entre deux coureurs de niveaux différents.













MATERIEL

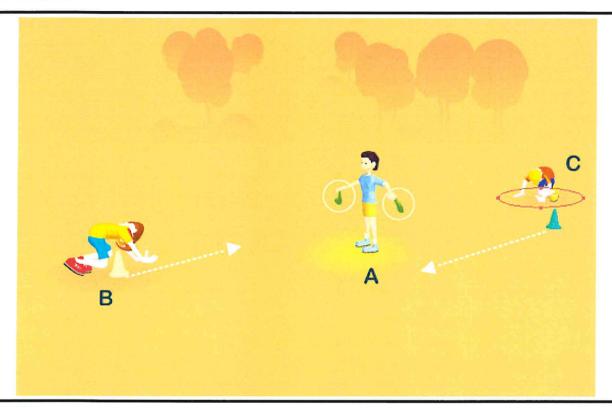
* foulards

* plots

* tapis mousse

OBJECTIF: Améliorer la mise en action. Conserver sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

RESSOURCES: VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES:

A : tiens un foulard dans chaque main sur la ligne médiane (arrivée).

Au signal,

B et Č: Faites une roulade avant et courez le plus vite possible décrocher le foulard.

Celui qui le décroche le premier remporte le point.

Changer les rôles

Passer au moins 3 fois chaque poste

CRITERES DE RÉUSSITE:

Décroche en 1er le foulard.

Utilise la roulade pour te mettre en action.

Passe dans les 3 rôles successifs.

COMPORTEMENT ATTENDU:

Enchainer la roulade et la course.

Maintenir sa vitesse jusqu'au foulard même si l'adversaire l'a déjà décroché.

ASTUCES:

Organiser des rencontres en tenant compte du nombre de points obtenus lors d'une 1ère manche

La roulade au départ permet de vivre le deséquilibre et l'accelération d'un départ.











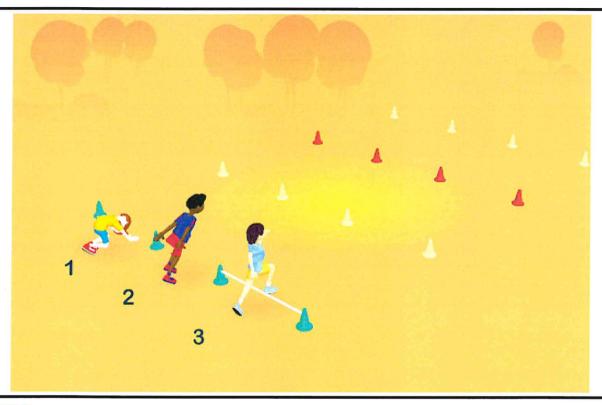


MATÉRIEI

* Plots et lattes ou briques de départ * Chronos

OBJECTIF: Réagir vite. Se mettre en action rapidement.

RESSOURCES: VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES:

Au signal:

1/ fais une roulade avant et cours le plus vite possible vers la ligne d'arrivée.

2/ debout pieds joints, bascule tout le corps vers l'avant et cours le plus vite possible vers la ligne d'arrivée.

3/ chaque pied de part et d'autre de l'obstacle, cours le plus vite possible vers la ligne d'arrivée.

Repère au fur et à mesure des 3 passages ta meilleure position de départ.

3 fois chaque situation.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

1/ réussit la roulade avec ou sans plan incliné.

3/ parvient à dégager son pied arrière pour partir.

2/ ose la bascule du corps vers l'avant.

3/ détermine le meilleur pied devant.

COMPORTEMENT ATTENDU:

Enchaine les actions de départ et de course quelque soit la position de départ.

Dans le départ en bascule, conserve un corps droit sans cassure au niveau du bassin.

En 3/, alterne pied droit/gauche devant pour déterminer une préférence.

ASTUCES:

Accrocher un repère sur une cheville pour faciliter l'observation de la 3è situation. (foulard, relever 1 jambe de pantalon, 1 chaussette...)

Varier le type de signal pour chacun des 3 départs dans la même position.













MATERIE

* chronomètre * lignes de couleurs

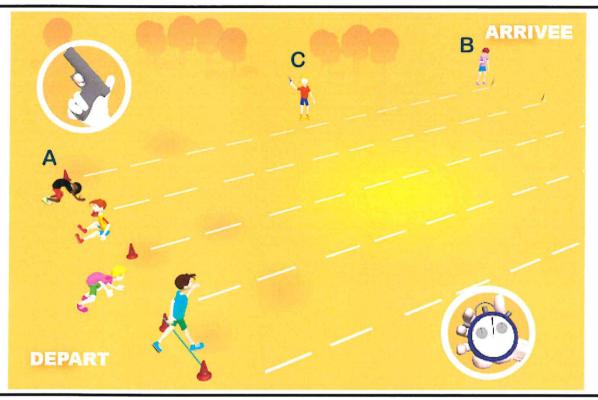
départ

- arrivée * tapis pour roulade

* mini obstacles (20cm) * divers objets pour donner le départ

OBJECTIF: Associer vitesse de réaction et mise en action. Découvrir le rôle d'officiel.

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / CITOYEN



CONSIGNES:

A : Au signal, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée (40 m)

B : Déclenche le chronomètre au signal du starter C. C : Donne le départ en changeant le signal (visuel, auditif,,,)

3 fois chaque position de départ : roulade avant; assis de dos; trepieds; plots entre 2 pieds. Changer les rôles.

CRITÉRES DE REUSSITE :

A: réagis au bon signal enchaîne départ et course. B: déclenche et arrête le chrono donne son temps au coureur.

COMPORTEMENT ATTENDU:

A : Etre concentré pour partir au bon signal. A : Améliorer son temps d'une course à l'autre.

B : Etre concentré et attentif à l'arrivée.

ASTUCES:

Mémoriser le meilleur temps pour chaque type de départ.

Donner plusieurs signaux de départ; l'enfant ne doit réagir qu'au bon signal (concentration)











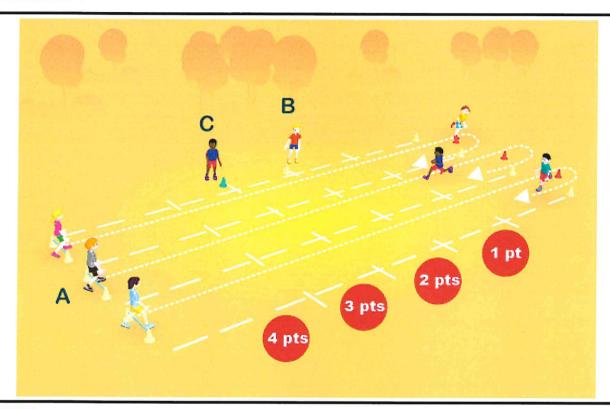


MATERIE

* plots + lattes ou briques de départ chronomètre

OBJECTIF: Réagir vite et se mettre en action. Courir le plus vite possible.

RESSOURCES: VITESSE / ÉQUILIBRE / CITOYEN



CONSIGNES:

Position de départ : chaque pied de part et d'autre de l'obstacle selon préférence prédéterminée.

Au 1er signal,

A : cours le plus vite possible vers le plot, fais le tour du plot

reviens le plus vite possible vers la ligne de départ.

retiens le nombre de points gagnés en fonction de la zone atteinte.

B : observe quel coureur passe le 1er au plot et attribue 3pts au 1er, 2pts au 2è, 1pt au 3è.

Au 2è signal (5" après le départ)

C : observe là zone atteinte par les coureurs et attribue 3pts au 1er, 2pts au 2è, 1pt au 3è.

3 passages par type de signal de départ.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Repère la zone de passage lors du 2è signal à 5". Contourne bien le plot avant de repartir. Réagit vite au signal de départ.

Accélère après le tour du plot.

COMPORTEMENT ATTENDU:

Accélérer dès le signal de départ et après avoir contourné le plot. Repèrer la zone de passage à 5" et aide les autres coureurs à repérer cette zone. Choisir sa position de départ selon préférence identifiée lors des séances précédentes.

L'ordre de passage au plot permet de distinguer une bonne mise en action d'une bonne vitesse globale. Rencontres en fonction du nombre de points obtenus lors d'une 1ère manche.









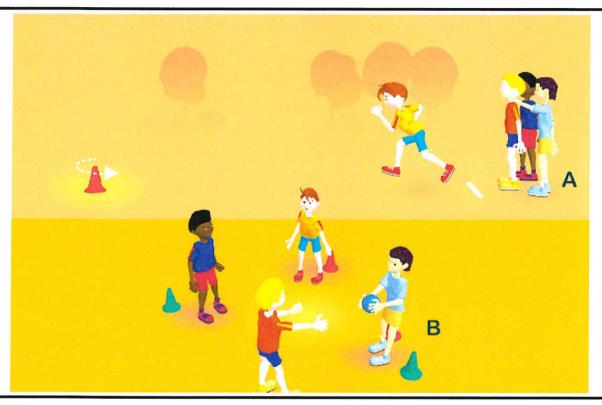






* Objets à transmettre

OBJECTIF: Courir vite et se transmettre un objet RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES:

Les équipiers B se transmettent un objet de main en main sans se déplacer.

Les équipiers A, les uns après les autres, courent sur 10 m,

touchent le plot,

reviennent et passent le relais au suivant.

Le jeu s'arrête quand tous les A ont couru.

On compte alors le nombre d'objets que les B se sont transmis pendant le relais des A.

Changer les rôles.

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Ne fait pas tomber l'objet transmis.

Améliore le temps du relais d'une partie à l'autre.

COMPORTEMENT ATTENDU:

B attend qu'un objet ait fait tout le tour pour transmettre le suivant.

A touche le plot à 10 m.

A attend qu'on lui passe le relais pour partir.

ASTUCES:

Organiser plusieurs "horloges" en parallèle.

S'il y a 4 équipes ou plus:

- les vainqueurs rencontrent les vainqueurs

- les vaincus rencontrent les vaincus etc...

Comme dans la vidéo, la transmission des objets peut se faire en se déplaçant









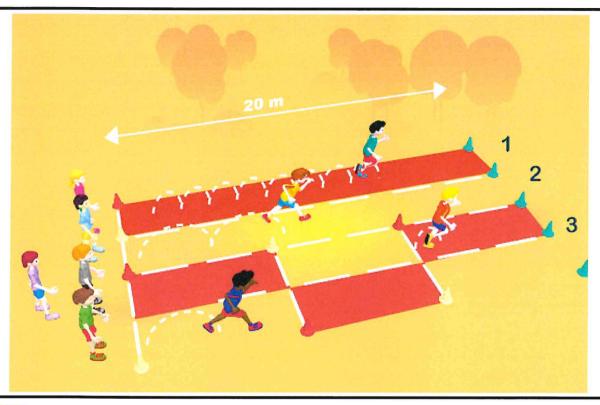




MATÉRIEL * Plots

OBJECTIF: Adapter la foulée à la nature du sol, en courant

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES:

- 1/ Cours sur la braise sans te brûler.
- 2/ Cours dans les sables mouvants sans t'enfoncer.
- 3/ Adapte ta course aux zones de braise et de sables mouvants.
- 3 fois chaque situation.

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Courir vite quelque soit la matérialisation du parcours.

COMPORTEMENT ATTENDU:

Braise : course en fréquence (petites foulées brèves et rapprochées).

Sables mouvants : course plus ample (le moins de foulées possibles pour traverser).

ASTUCES:

Varier les parcours en mixant les situations.









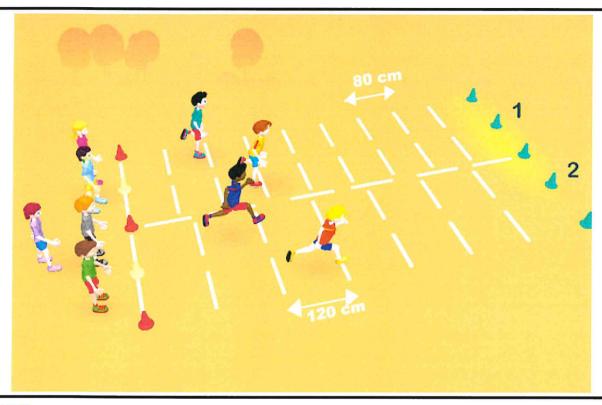




MATÉRIEL * Lattes * Plots

OBJECTIF: Varier la vitesse d'execution gestuelle

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES:

Passer 3 fois sur chaque situation

1/ cours le plus vite possible en faisant des pas de souris.

2/ cours le plus vite possible en faisant des pas de géant.

3/ cours le plus vite possible en choisissant d'être souris ou géant.

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Accélère ou maintiens la vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée. Respecte la gestuelle du parcours du départ à l'arrivée.

COMPORTEMENT ATTENDU:

Souris = petits pas rapprochés (fréquence)

Géant = grands pas (amplitude)

ASTUCES:

Matérialiser le parcours pour aider à respecter la consigne, puis essayer sans matérialiser. Défi : le géant rencontre la souris.













MATÉRIEI

plots * Matérialiser les lignes d'arrivée - de repère 1, 2, 3

OBJECTIF: Se mettre en action le plus vite possible. Maintenir sa vitesse maximale.

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES:

1/2/ B : Dès que A passe sur le repère 1, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée, sans te faire rattraper.

B : Si A ne t'a pas rattrapé, attend qu'il passe sur le repère 2 avant de partir, puis idem 1/. B : Si A t'a rattrapé en 1/, pars dès qu'il passe sur le repère 3, puis idem 1/.

1/2/3/ A : au signal, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée et essaie de rattraper B. 3 fois A et 3 fois B.

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

B part au bon moment

A court vite sans tenir compte du démarrage de B

A: arrive avant B B: arrive avant A

COMPORTEMENT ATTENDU:

Trouver pour A et B les marques qui leur permettent d'arriver quasi simultanément sur la ligne d'arrivée.

ASTUCES:

Un observateur peut veiller à ce que B parte au passage de A sur le bon repère.











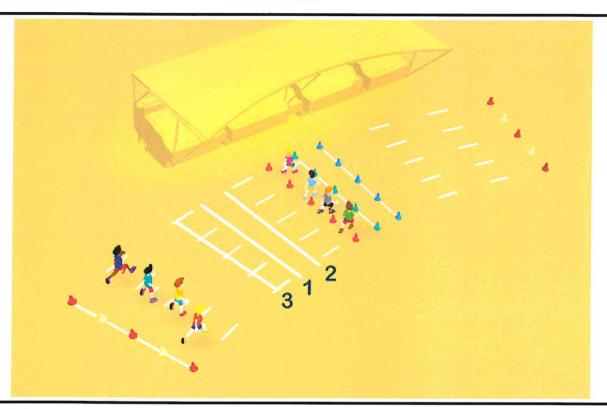


MATÉRIE

plots * matérialiser les lignes - de repère 1, 2, 3,

OBJECTIF: Se mettre en action le plus vite possible. Maintenir sa vitesse maximale. Adapter sa course en virage.

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES:

1/ B : Dès que A passe sur le repère 1, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée, sans te faire rattraper.

B : Si A ne t'a pas rattrapé, attend qu'il passe sur le repère 2 avant de partir, puis idem 1/. B : Si A t'a rattrapé en 1/, pars dès qu'il passe sur le repère 3, puis idem 1/. 2/

1/2/3/ A : au signal, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée et essaie de rattraper B.

3 fois A et 3 fois B

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

B part au bon moment

A court vite sans tenir compte du démarrage de B

A: arrive avant B B: arrive avant A

Trouver pour A et B les marques qui leur permette d'arriver quasi simultanément sur la ligne d'arrivée. Placer les équipes à l'exterieur ou à l'interieur du virage selon leur "valeur".

Un observateur peut veiller à ce que B parte au passage de A sur le bon repère.

La course en virage permet de rétablir l'équilibre "moins forts/plus forts".(distance à l'intérieur inférieure à celle courue à l'exterieur)











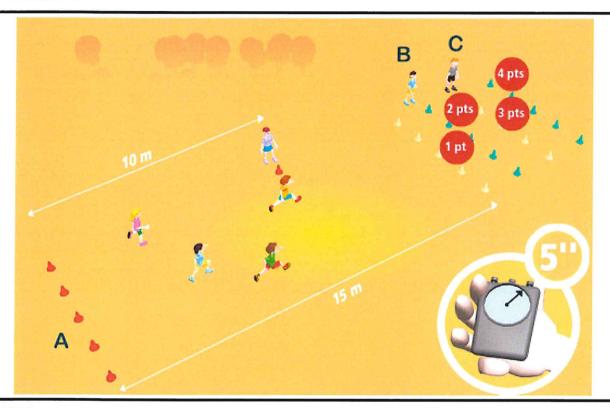


plots * matérialiser les zones d'arrivée chronomètre

OBJECTIF: Réagir vite et se mettre en action rapidement.

Courir vite.

RESSOURCES: VITESSE / COORDINATION / CITOYEN



CONSIGNES:

A: au signal pars et cours le plus loin possible en 5".

B: observe l'ordre de passage sur la ligne des 10m et attribue 3 pts au 1er, 2 pts au 2è et 1 pt au 3è.

C: attribue un nombre de points en fonction de la zone d'arrivée atteinte par A.

3 passages de suite

Changer les rôles

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

B et C: attribuent le bon nombre de points

A : améliore la zone atteinte d'une course à l'autre

COMPORTEMENT ATTENDU:

Maintenir la vitesse pour conserver son classement de la ligne des 10 m à la zone d'arrivée. Maintenir sa vitesse jusqu'au 2è signal annonçant la fin de la course

Postion de départ debout, pieds décalés de part et d'autre de l'obstacle.

Organiser des rencontres en fonction des totaux de points obtenus.









