

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 1



### COURS PLUS VITE

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIFS

Observer les capacités motrices de chaque enfant lors d'une course :

- Courir vite en ligne droite ;
- Réagir à un signal ;
- Franchir la ligne d'arrivée

#### BUT

Franchir la ligne d'arrivée avant le ballon.

#### MATÉRIEL

4 plots, 1 ballon de basket-ball, un terrain rectangulaire.

#### DISPOSITIF

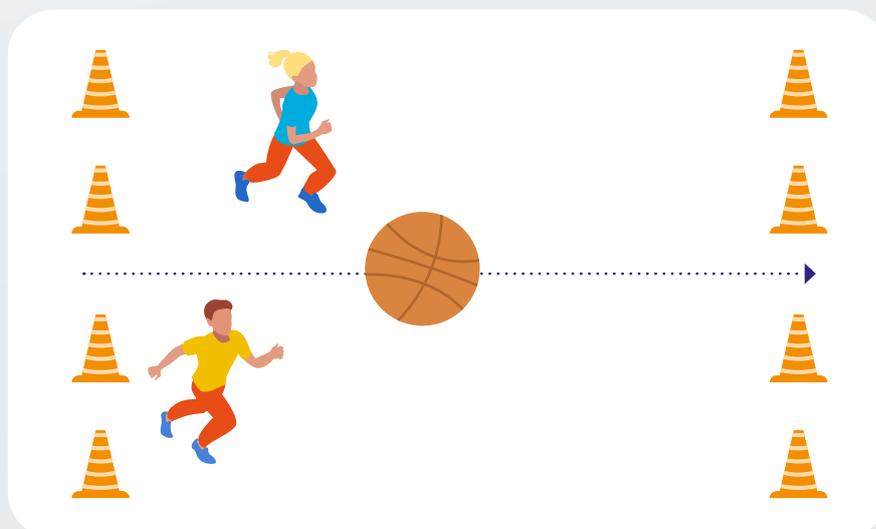
La distance varie en fonction du niveau des élèves :

**PS : 5 m**

**MS : 7,5 m**

**GS : 10 m**

Prévoir d'autres ateliers en même temps pour pouvoir observer chaque enfant à celui-ci.



#### DÉROULEMENT

Un enfant donne le signal de départ (sifflet, cloche, etc.). L'enseignant fait rouler le ballon en ligne droite et les enfants courent jusqu'aux plots posés sur la ligne d'arrivée. Les enfants doivent essayer d'arriver avant le ballon.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant a franchi la ligne d'arrivée avant le ballon.

#### OBSERVATION

Utiliser la fiche d'évaluation pour chaque enfant.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 2 - Situation 1



### LES VOITURES AU GARAGE

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIF

Réagir à un signal visuel, auditif et tactile

#### BUT

Au signal sonore, rejoindre le garage le plus vite possible.

#### MATÉRIEL

4 plots, 1 ballon de basket-ball, un terrain rectangulaire.

#### DISPOSITIF

Chaque cerceau représente le garage, chaque enfant est le pilote d'une voiture. L'enseignant est le gendarme.



#### DÉROULEMENT

D'un coup de sifflet le gendarme donne le départ pour que chaque pilote rentre sa voiture au garage le plus rapidement possible.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Le pilote a immédiatement conduit sa voiture au garage.

#### VARIANTES

Changer d'instrument sonore : une clochette, un tambourin...

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 2 - Situation 2



### CRIC CRAC BOUM

#### BUT

Adapter son geste au signal sonore.

#### MATÉRIEL

Un sifflet, un maraca, un grelot.

#### DISPOSITIF

Les enfants sont disposés dans la salle. L'enseignant se place face aux enfants.



#### DÉROULEMENT

L'enseignant donne les consignes : un geste pour chaque instrument.

Exemples possibles : Au son du grelot : lever les bras. Au son du maraca : se mettre accroupi. Au son du sifflet : lever un pied. L'enseignant observe les réactions des enfants.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant a fait le bon geste correspondant au signal sonore.

#### VARIANTES

Augmenter le nombre de signaux. L'enseignant peut se cacher. Les enfants peuvent rechercher les gestes adaptés à chaque signal.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 2 - Situation 3



### LES FÉES

#### BUT

! Au signal tactile, rejoindre sa maison le plus vite possible.

#### MATÉRIEL

! Cerceaux, baguettes magiques pour les fées.

#### DISPOSITIF

! La classe est divisée en 2 groupes : les fées et les statues. Chaque fée est derrière sa statue. L'enseignant(e) est le roi (la reine) des fées.



#### DÉROULEMENT

! D'un coup de baguette magique, la reine des fées (l'enseignant) touche au fur et à mesure les petites fées dans le dos. Les fées à leur tour transforment leur statue en coureur par un coup de baguette magique dans le dos. Celui-ci doit rejoindre sa maison le plus vite possible. L'enseignant peut alors observer la réaction de la fée (donner immédiatement le coup de baguette) et ensuite celle de la statue (rejoindre immédiatement sa maison).

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

! La fée a immédiatement donné le coup de baguette.  
La statue s'est mise immédiatement à courir.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 2 - Situation 4



### LA MAISON DES COULEURS

#### BUT

Rejoindre au signal visuel sa maison le plus vite possible.

#### MATÉRIEL

Plots de couleur, cartons de couleur.

#### DISPOSITIF

Des plots de couleurs sont disposés dans la salle. Les enfants sont disposés au centre de la salle.



#### DÉROULEMENT

L'enseignant montre un carton de couleur pour que l'enfant rejoigne une maison de même couleur symbolisée par un plot.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant est allé vers le plot de la bonne couleur.

#### FIN DE SÉANCE

Refaire la situation de référence « Cours plus vite » et observer si chaque enfant réagit à un signal.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 3



### LES FACTEURS

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIF

Courir en ligne droite

#### BUT

Distribuer le courrier le plus rapidement possible.

#### MATÉRIEL

De vieilles enveloppes, des boîtes à chaussures, des cerceaux.

#### DISPOSITIF

Autant d'enfants facteurs que d'enfants « boîtes aux lettres ». Chaque facteur devra mettre son enveloppe dans la « boîte aux lettres » placée en face de lui.



#### DÉROULEMENT

Au signal chaque enfant facteur part distribuer le courrier le plus rapidement possible.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Le facteur a mis l'enveloppe dans la bonne « boîte aux lettres ».

#### VARIANTES

Augmenter la distance à parcourir, augmenter le nombre d'enveloppes à distribuer.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 3



## LA COURSE DE CHEVAUX DE COULEURS

### BUT

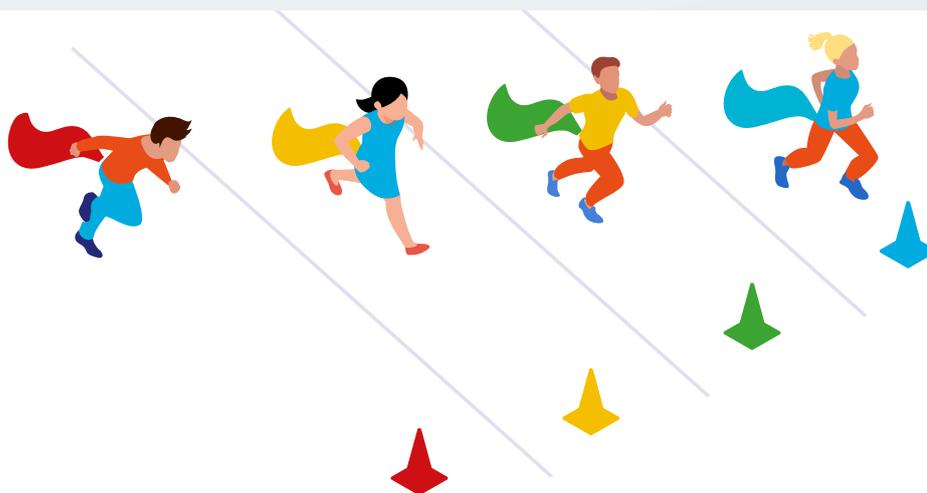
Rejoindre son écurie le plus rapidement possible sans sortir de son couloir.

### MATÉRIEL

Cerceaux, foulards, plots : bleus, jaunes, rouges, verts. Craies, pour tracer les couloirs.

### DISPOSITIF

Les enfants sont des chevaux de couleur. Chaque enfant a un foulard derrière lui symbolisant la queue du cheval



### DÉROULEMENT

Au signal, les chevaux partent rejoindre leur écurie le plus vite possible en restant dans leur couloir.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Chaque cheval a respecté son couloir de course pour rejoindre son écurie.

### VARIANTES

Augmenter la distance à parcourir, diminuer la largeur des couloirs.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 3



### LAPINS-RENARDS

#### BUT

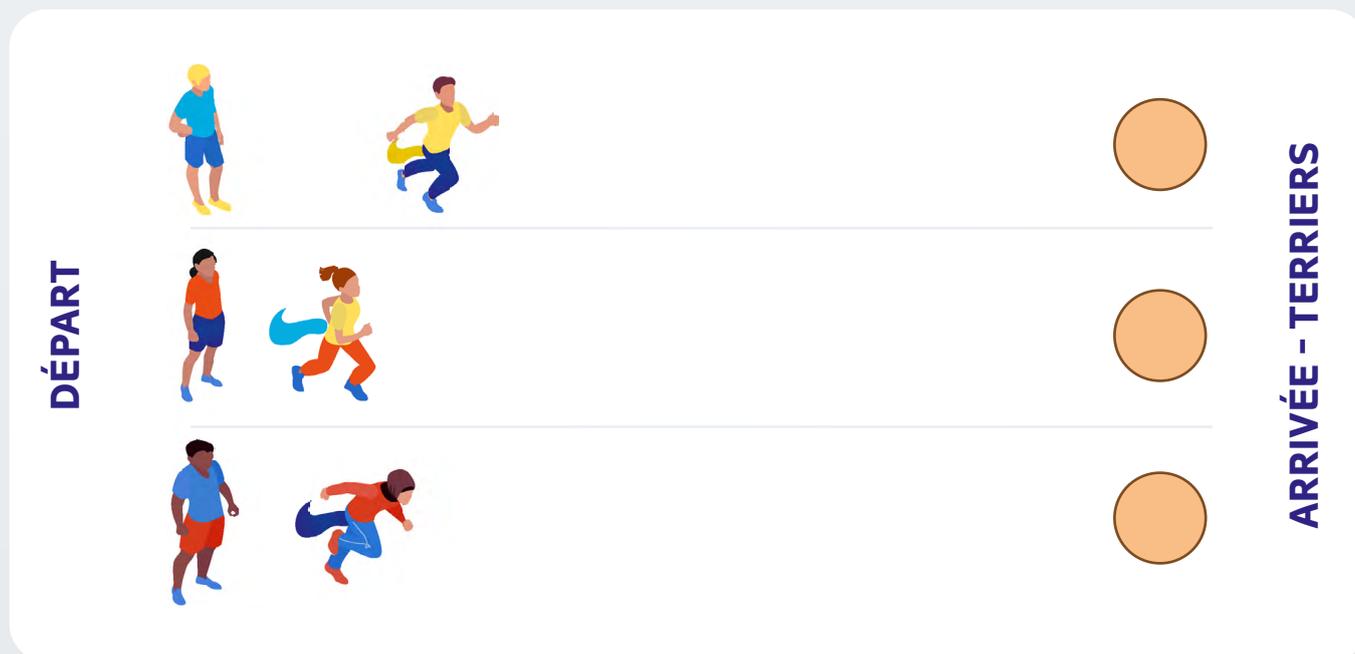
Rejoindre son terrier le plus vite possible avant le renard.

#### MATÉRIEL

Foulards, craie, plots pour les couloirs, matérialiser les terriers.

#### DISPOSITIF

Chaque lapin a un foulard derrière son dos symbolisant sa queue. Le renard est derrière son lapin à une distance de 2m.



#### DÉROULEMENT

Au signal, tous les animaux partent. Le renard doit attraper la queue du lapin avant qu'il ne rejoigne son terrier.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Les lapins ont gardé leur queue jusqu'au terrier.

#### FIN DE SÉANCE

Refaire la situation de référence « Cours plus vite » et observer si chaque enfant court en ligne droite.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 4



### ATTRAPE LA MARACA

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIF

Terminer sa course

#### BUT

Aller chercher la maraca et l'agiter.

#### MATÉRIEL

Maracas, chaises, craies.

#### DISPOSITIF

Une maraca est posée sur une chaise (banc, objet à hauteur d'enfant). Objectif : continuer la course jusqu'à la ligne d'arrivée, ne pas ralentir sa course. courir par 2 au delà de la ligne d'arrivée et agite la maraca posée sur une chaise.



ARRIVÉE



#### DÉROULEMENT

Au signal, les deux enfants partent. Le premier qui agite la maraca a gagné.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant a secoué le premier la maraca.

#### VARIANTES

Mettre deux instruments différents pour que chaque enfant termine bien sa course. Augmenter le nombre d'enfants et le nombre d'instruments différents.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

## Séance 4



### FRANCHIR LA LIGNE

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIF

Terminer sa course

#### BUT

Franchir la ligne d'arrivée en déchirant la bande de papier.

#### MATÉRIEL

Bandes de papier crépon (ou papier toilette), scotch, socles+bâtons de grande taille.

#### DISPOSITIF

Une maraca est posée sur une chaise (banc, objet à hauteur d'enfant). Objectif : continuer la course jusqu'à la ligne d'arrivée, ne pas ralentir sa course. Courir par 2 au-delà de la ligne d'arrivée et agite la maraca posée sur une chaise.



Bande de papier crépon accrochée à hauteur de la taille des enfants

#### DÉROULEMENT

Au signal, les deux enfants partent. Le premier qui déchire la bande de papier a gagné.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant a déchiré le papier.

#### FIN DE SÉANCE

Refaire la situation de référence «Cours plus vite» et observer si chaque enfant court en ligne droite.