

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

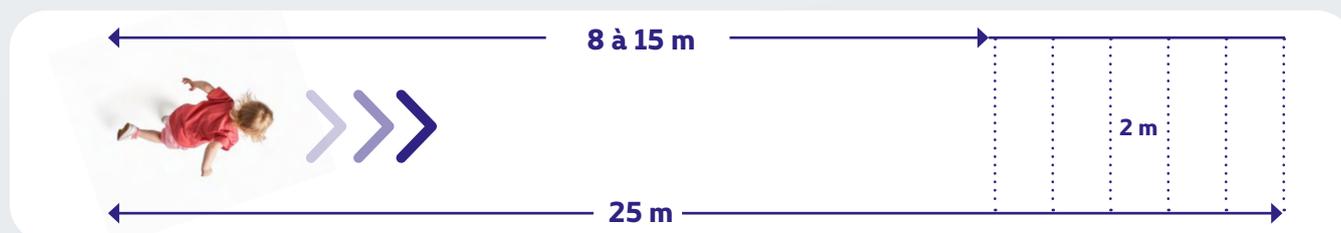
Franchir le plus grand nombre d'intervalles.

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 permettent 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 chronométreur 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 (< à 7 sec)

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 2



QUI ATTRAPE ?

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIF

Réagir à un signal

BUT

Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher.

MATÉRIEL

Aucun.

DISPOSITIF

Les joueurs sont groupés à une extrémité du terrain (D), le meneur est parmi eux. Les joueurs se déplacent dans cette partie délimitée.



DÉROULEMENT

Les joueurs demandent : qui attrape ? Le meneur répond ce qu'il veut (Blanche neige, César...) puis prononce le prénom d'un joueur : c'est Lucas. Tous les joueurs doivent alors courir pour arriver à l'autre extrémité du terrain (A) sans se faire toucher par Lucas.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Celui qui attrape marque 1 point par joueur touché.

VARIANTE

C'est un enfant qui est le meneur. Le meneur peut donner plusieurs prénoms.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 2



IL EST MINUIT DANS LA BERGERIE

BUT

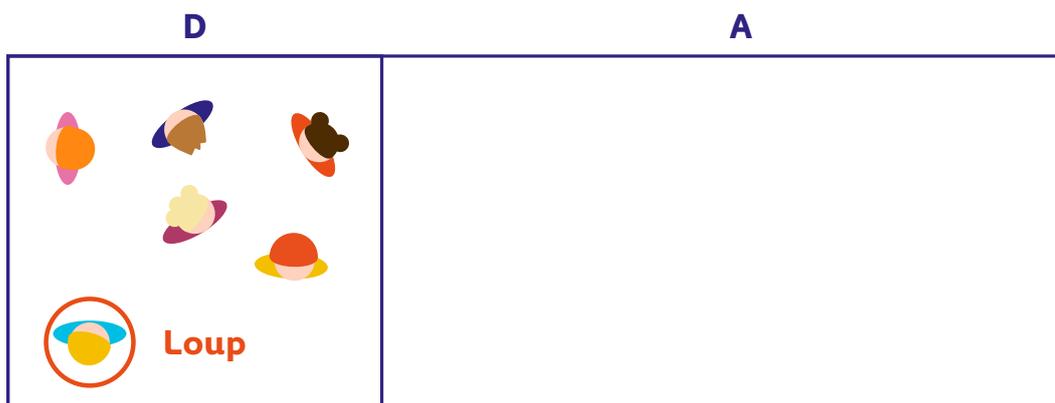
Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher.

MATÉRIEL

Aucun.

DISPOSITIF

Un loup et des moutons qui se promènent dans une partie délimitée du terrain.



DÉROULEMENT

Les moutons demandent au loup : quelle heure est-il ? Si le loup donne une heure quelconque les moutons continuent de se promener, si le loup répond : il est minuit ! les moutons doivent s'enfuir dans la bergerie sans se faire attraper. Les moutons touchés sont éliminés.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Ne pas se faire attraper.

VARIANTES

Les moutons touchés deviennent loups.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 1



LE BÉRET

BUT

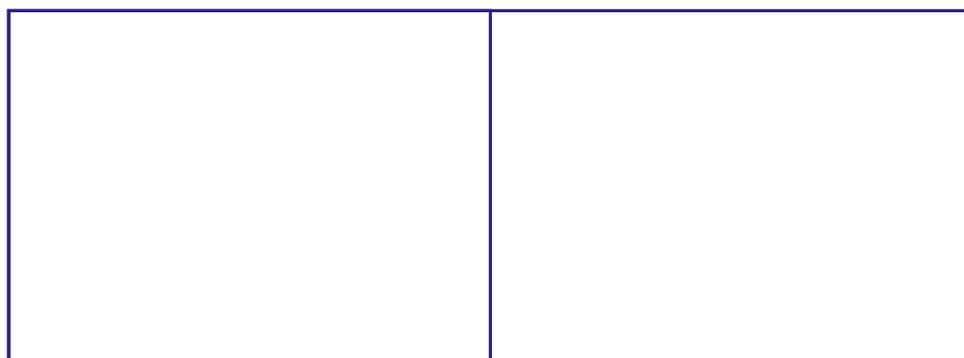
Reporter le foulard dans son camp.

MATÉRIEL

Un foulard.

DISPOSITIF

Un terrain partagé en deux parties égales.



DÉROULEMENT

Les joueurs sont répartis en 2 équipes à chaque extrémité du terrain, ils portent tous un numéro. Le foulard est déposé au centre du terrain. Lorsque le meneur annonce un numéro, les joueurs des deux équipes portant ce numéro doivent venir essayer d'attraper le foulard (garder une main dans le dos) et le ramener dans leur camp sans se faire toucher par l'adversaire.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Chaque foulard ramené donne un point à l'équipe. Chaque joueur qui touche l'adversaire donne un point à l'équipe.

VARIANTES

On peut annoncer plusieurs numéros en même temps. On peut annoncer les numéros en anglais. On peut varier la position de départ (assis, dos tourné...).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 2



MON ÎLE DÉSERTE

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

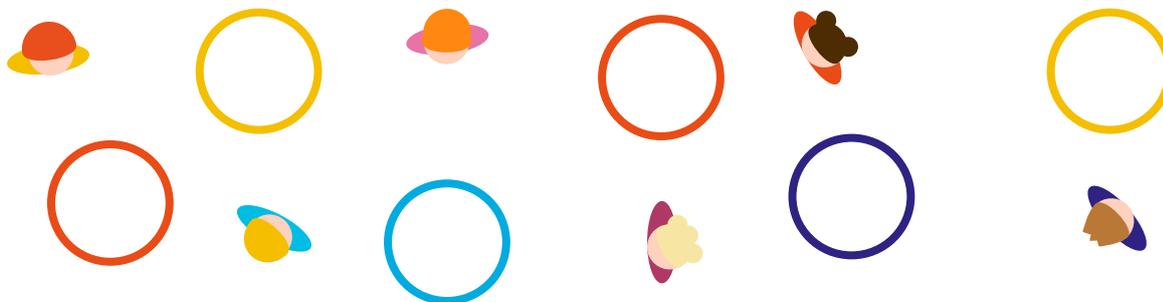
Se réfugier dans une île.

MATÉRIEL

Cerceaux (le même nombre que d'élèves), sifflet, tambour. Les cerceaux peuvent être remplacés par des plots ou des marquages au sol.

DISPOSITIF

Une aire de jeu, des cerceaux répartis sur cette aire de jeu.



DÉROULEMENT

Les enfants trottinent dans l'aire de jeu, au signal préétabli (auditif ou visuel) du meneur de jeu, ils doivent se réfugier sur une île le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Etre dans une île le plus rapidement possible.

VARIANTES

Supprimer une île à chaque fois. Indiquer une couleur d'île. Deux enfants par île.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 3



CHAMEAUX / CHAMOIS

BUT

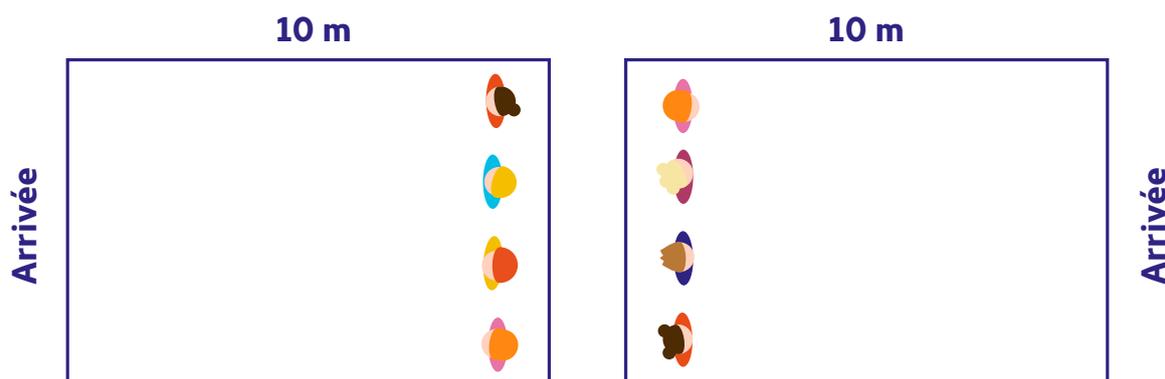
Rejoindre son camp sans se faire prendre son foulard par son binôme.

MATÉRIEL

Sifflet, tambour, 1 foulard par enfant.

DISPOSITIF

2 zones d'arrivée distantes de 10 mètres. La classe est divisée en deux équipes différenciées. Les enfants sont face à face. Chaque enfant à un foulard coincé derrière lui au niveau de la taille.



DÉROULEMENT

Le meneur raconte une histoire contenant les mots chameau et chamois. A l'annonce de leur nom (chameau, chamois), les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire arracher le foulard par leur adversaire.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Je réussis à rejoindre mon camp 5 fois sans me faire prendre mon foulard.

VARIANTES

Varié les signaux (visuel, couleur de drapeaux par exemple).

Varié les positions de départ (assis, allongé, à genoux...).

Varié l'écart entre les enfants.

Varié l'éloignement des camps.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 4 - situation 1



LA COURSE AUX GALETS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIF

Courir en ligne droite

BUT

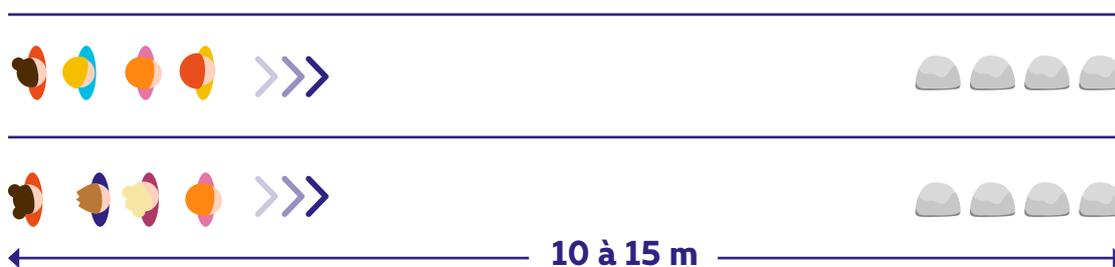
Être la première équipe à ramener tous les objets un par un derrière la ligne de départ.

MATÉRIEL

Des pierres (galets), des plots, marquage au sol ou cordes.

DISPOSITIF

2 ou 3 équipes de 6 à 8. Les moins rapides en premières positions.



DÉROULEMENT

Les joueurs sont sur la ligne de départ. Au signal, le premier coureur va chercher le premier galet. A son arrivée, le second va chercher le suivant... jusqu'à ce que tous les objets soient revenus au départ.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Avoir ramené tous les galets. Ne pas avoir fait tomber de galets.

VARIANTES

Chaque coureur peut faire le choix d'aller chercher n'importe quel galet.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 4 - situation 2



LE RELAI DÉMÉNAGEUR

BUT

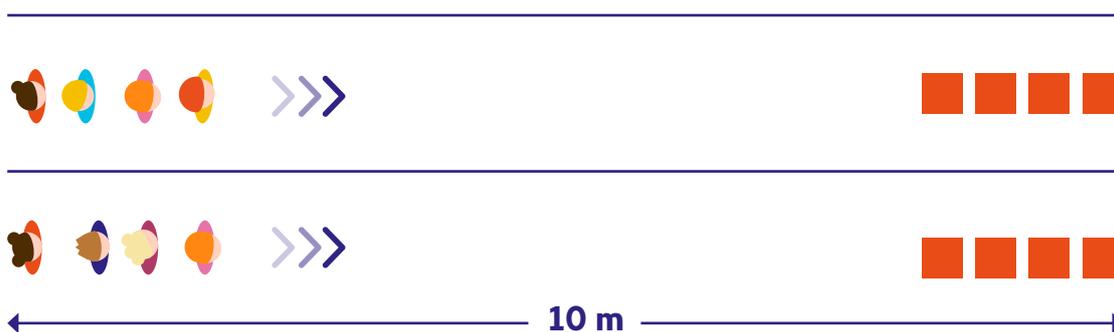
! Déménager des objets plus vite que les adversaires.

MATÉRIEL

! Des objets (anneau, bâton, sac de graines, cerceau, ballon, foulard), des plots, marquage au sol ou cordes.

DISPOSITIF

! 2 équipes de 6 à 8.



DÉROULEMENT

! Les joueurs sont sur la ligne de départ. Au signal, le premier coureur effectue son trajet aller-retour avec son objet et le transmet au coureur 2 qui effectue à son tour le même trajet avec les 2 objets et ainsi de suite...jusqu'au coureur 6 qui effectue son trajet avec tous les objets.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Avoir ramené tous les objets avant l'autre équipe. Ne pas avoir fait tomber d'objets.

VARIANTES

! Varier les distances et les objets. Poser les objets dans une caisse au lieu de les donner à un partenaire.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 4 - situation 3



LES RELAIS

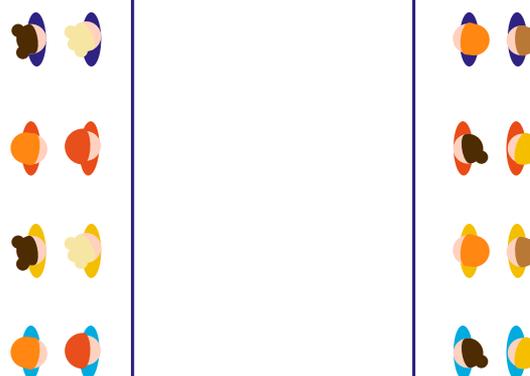
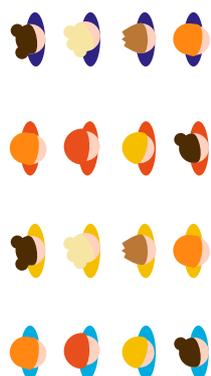
BUT

Terminer le relai avant les équipes adverses.

MATÉRIEL

Plots, ou marquage au sol.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

1. Au signal, les premiers élèves de chaque équipe s'élancent, contournent le plot avant de revenir et de transmettre le relai aux deuxièmes.

2. Chaque équipe est partagée en deux groupes qui se font face. Le premier s'élance et transmet le relai à l'équipier situé en face de lui. Quand tous les membres ont changé de coté, le relai est terminé.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Contourner le plot.
- Transmettre le témoin dans de bonnes conditions.

VARIANTES

Les distances à parcourir. – Les positions de départ : debout, assis, dos au sens de la course, etc – Ajouter des obstacles : plot à contourner, haie à franchir, etc. – Le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel. – Varier les témoins à transmettre : bâton, balle, tissu, anneau, etc. – Définir un nombre de courses selon le niveau d'entraînement des élèves.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 5



LA COURSE MIROIR

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse dans des types d'efforts variés

OBJECTIFS

Maintenir sa vitesse de course sur toute la distance
Courir en ligne droite

BUT

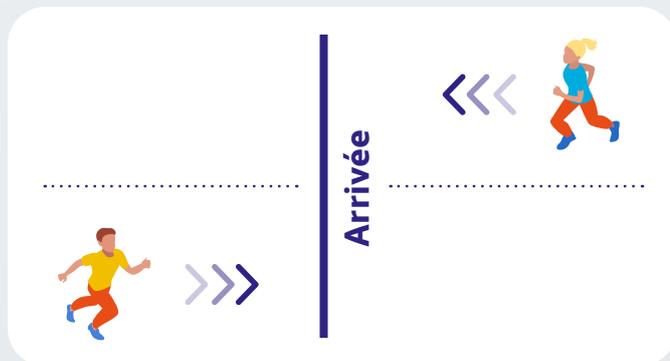
Franchir la ligne avant l'adversaire.

MATÉRIEL

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

DISPOSITIF

Deux enfants, chacun dans leur couloir, s'affrontent dans une course duelle. Les couloirs sont matérialisés par une ligne centrale délimitant chaque couloir. Le starter est placé à la ligne d'arrivée (A). Les observateurs vérifient que les coureurs restent dans leur couloir.



CRITÈRE DE RÉUSSITE

Rester dans son couloir et franchir la ligne d'arrivée en premier.

DÉROULEMENT

Les deux enfants sont placés sur leur ligne de départ respective. Au signal, ils s'élancent. Celui qui franchit la ligne centrale en premier a gagné la course.

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.

POINTS D'ATTENTION

Veiller à constituer des binômes équilibrés.
Définir un nombre de courses et une distance adaptés au niveau des élèves.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 5 - situation 2



LA COURSE EN DUEL

BUT

Franchir la ligne avant l'adversaire.

MATÉRIEL

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

DISPOSITIF

Deux enfants, chacun dans leur couloir, s'affrontent dans une course duelle. Les couloirs sont matérialisés par une ligne de départ, une ligne d'arrivée et une ligne centrale délimitant chaque couloir. L'enseignant donne le signal de départ et détermine le vainqueur. Les observateurs vérifient que les coureurs restent dans leur couloir.



DÉROULEMENT

Les deux enfants sont placés sur leur ligne de départ respective. Au signal, ils s'élancent. Celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier a gagné la course.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Rester dans son couloir et franchir la ligne d'arrivée en premier.

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.