

FICHE DE SUIVI

Course de vitesse en cycle 3



COUREUR :

JUGE :

Séance N°	Temps	Remarques éventuelles	Progrès constatés
		☐ La position de départ n'est pas adaptée	
		☐ La course n'est pas rectiligne.	
		☐ Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
		☐ La position de départ n'est pas adaptée	
		☐ La course n'est pas rectiligne.	
		☐ Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
		☐ La position de départ n'est pas adaptée	
		☐ La course n'est pas rectiligne.	
		☐ Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
		☐ La position de départ n'est pas adaptée	
		☐ La course n'est pas rectiligne.	
		☐ Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
		☐ La position de départ n'est pas adaptée	
		☐ La course n'est pas rectiligne.	
		☐ Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
		☐ La position de départ n'est pas adaptée	
		☐ La course n'est pas rectiligne.	
		☐ Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	

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 binômes, 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...).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 2- situation 2



LA COURSE AUX VIES DANS UN COULOIR

BUT

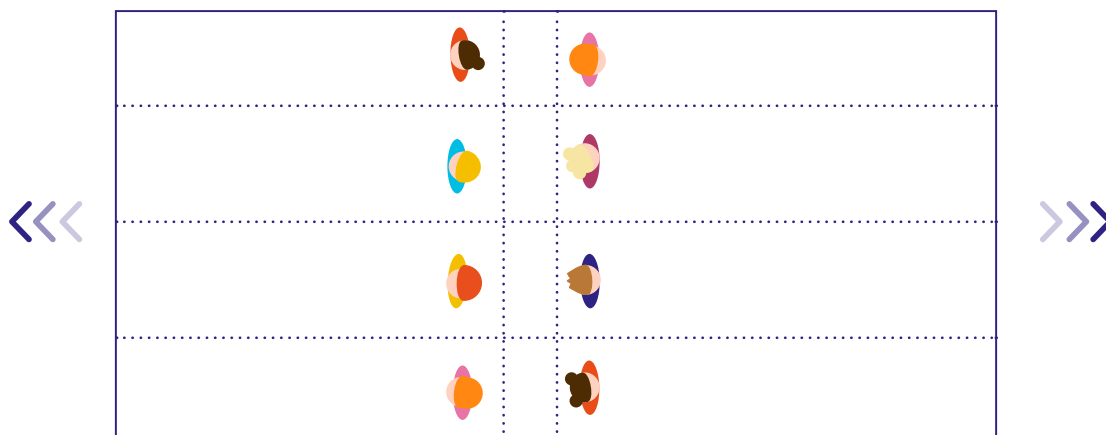
Attraper la vie de son coéquipier.

MATÉRIEL

Foulards (vies), marquage au sol.

DISPOSITIF

Par groupes de 4 : 2 binômes, 1 observateur et 1 acteur. Acteurs : Dans une zone rectangulaire fermée, les deux partenaires se suivent avec un écart à déterminer. Les deux enfants sont dans la même position, 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.

CRITÈRE 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...).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 2 - situation 3



LES RAPIDES

BUT

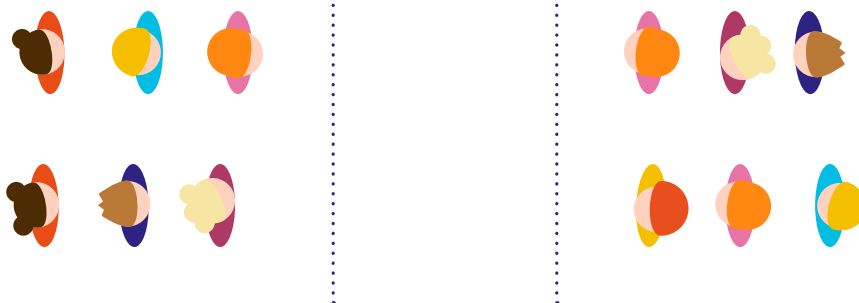
Realiser le maximum de passages en un temps donné.

MATÉRIEL

Marquage au sol, plots.

DISPOSITIF

Constituer des équipes de 6 à 8 enfants séparés en deux colonnes, face à face. (Temps : 1 minute).



DÉROULEMENT

Au signal, le premier relayeur désigné court passer le relai à son coéquipier d'en face. Le second relayeur réalise la même opération en sens inverse et ainsi de suite. Après chaque relai effectué, le coureur se place derrière la colonne qu'il a rejointe. Chaque enfant compte le nombre de relai(s) qu'il a donné.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

1 point par relai passé. Marquer le plus de points en équipe.

VARIANTES

Temps, distance entre chaque colonne, nature du relai (témoin...).

FIN DE SÉANCE

Course chronométrée (cf. fiche de suivi).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 3 - situation 1



« LE RÉBET » (BÉRET À LA MODE VERLAN)

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

Franchir sa ligne d'arrivée en premier.

MATÉRIEL

Marquage au sol, 2 sifflets.

DISPOSITIF

2 équipes dos à dos sur la même ligne de départ. Chaque enfant possède un numéro. 1 élève (juge) positionné à chaque ligne d'arrivée, un sifflet à la bouche.



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.

CRITÈRE 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...).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 3 - situation 2



LA COURSE CONTRE LA MONTRE

BUT

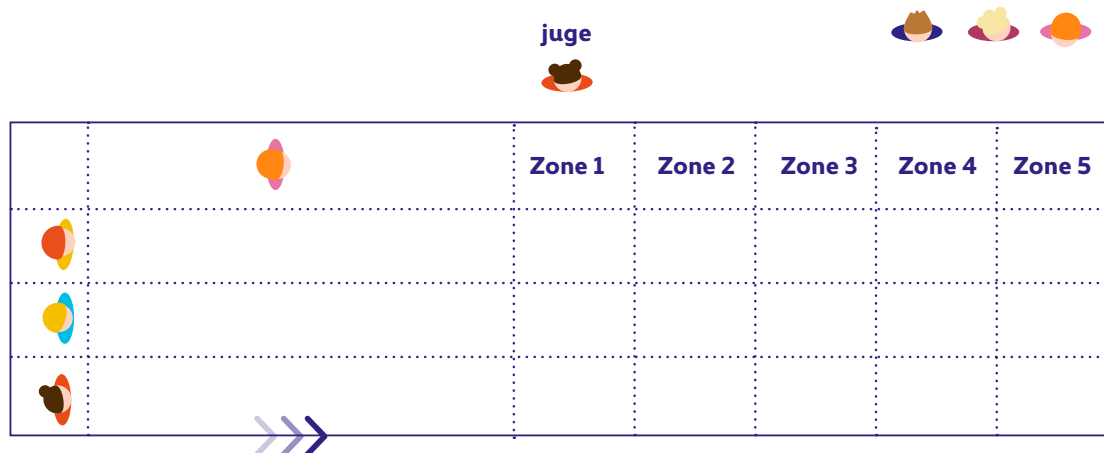
Parcourir la plus longue distance en un temps donné.

MATÉRIEL

Plots, sifflet, marquage au sol (craies), chronomètre.

DISPOSITIF

Les élèves sont 2 par 2 : un coureur et un juge. Chaque couloir est partagé en zones numérotées. 4 coureurs au départ de chaque zone et 4 juges.



DÉROULEMENT

Au signal, chaque coureur prend son départ. Les juges doivent noter la zone atteinte par son binôme au coup de sifflet (durée approximative : 7 secondes).

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Atteindre la zone la plus éloignée possible.

VARIANTES

Temps, taille des zones.

FIN DE SÉANCE

Course chronométrée (cf. fiche de suivi).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 4 - situation 1



ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

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

OBJECTIF

Maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée

BUT

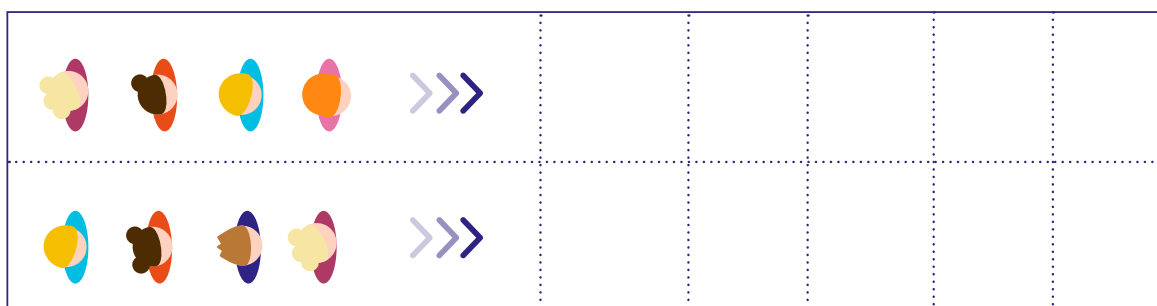
- Franchir sa ligne d'arrivée en premier.

MATÉRIEL

- Marquage au sol, plots, 1 sifflet.

DISPOSITIF

- Les enfants sont répartis par équipe. Un ou plusieurs couloirs de course avec au bout de 20 mètres des zones tous les 5 mètres. Une équipe assume le rôle des juges et précise la zone atteinte par chaque coureur au signal indiquant la fin de la course.



DÉROULEMENT

- La performance réalisée correspond à la zone atteinte au bout de 6 à 8 secondes. Chaque équipe fait le total des distances parcourues.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- L'équipe qui a parcouru la plus grande distance remporte la manche.

VARIANTES

- Augmenter/ réduire le temps de course.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 4 - situation 2



LA COURSE HANDICAP

BUT

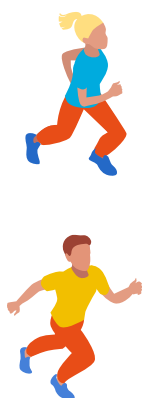
Franchir la ligne d'arrivée en premier.

MATÉRIEL

Marquage au sol, sifflet.

DISPOSITIF

Course de 30 mètres. Plusieurs lignes espacées d'un mètre. Deux enfants courent, 1 juge.



Arrivée

DÉROULEMENT

Première course, le binôme part sur la même ligne. Les courses suivantes, le plus rapide prend un départ plus en retrait (environ 50 cm) après chaque victoire.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Chercher à arriver en même temps que son partenaire.

VARIANTES

Augmenter/réduire la distance de retrait après chaque victoire.

FIN DE SÉANCE

Course chronométrée (cf. fiche de suivi).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 5 - situation1



LE RELAI DES DÉMÉNAGEURS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

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

OBJECTIF

Transmettre un relai

BUT

! Déposer les objets-témoins dans la dernière zone à l'aide des coéquipiers.

MATÉRIEL

! 5 à 6 anneaux (témoins) par équipe, bancs, marquage au sol.

DISPOSITIF

! Par groupe de 3. 5 à 6 anneaux sur chaque banc. Ne transporter qu'un seul objet à la fois.



DÉROULEMENT

! Au signal, les premiers joueurs de chaque équipe doivent transporter un anneau sur le banc de leur coéquipier, puis reviennent chercher un autre anneau, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'en reste plus. Le second coéquipier fait de même, puis le troisième.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

! La première équipe qui a transporté tous ses objets jusqu'au dernier banc a gagné.

VARIANTES

! En un temps donné (1 min), apporter le plus grand nombre d'anneaux sur le dernier banc. Ecart variable entre les bancs (de 20 à 30 m), objets-témoins (bâtons, foulards).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 5 - situation 2



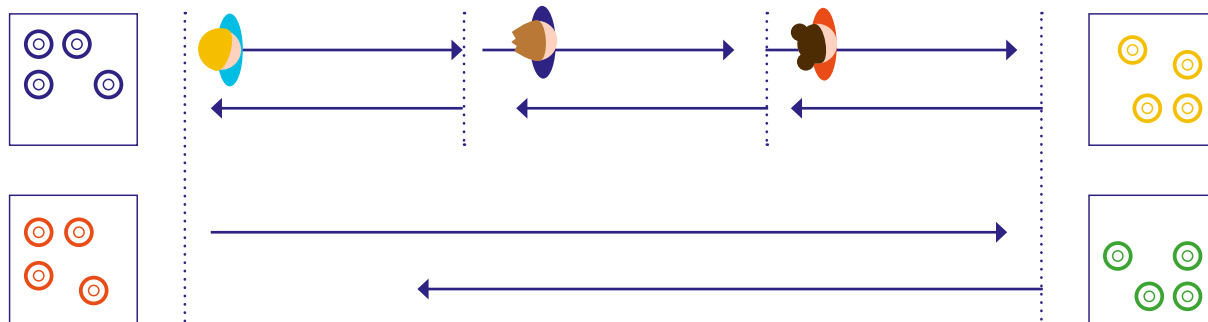
LES CONTREBANDIERS

BUT

- Transmettre le plus rapidement possible des objets, sans les faire tomber.
- Caisses, anneaux, marquage au sol, plots.

DISPOSITIF

- Constituer des équipes de 3. Une équipe dispose ses relayeurs dans chacune des trois zones d'échange. L'équipe voisine place ses relayeurs en file indienne, ils n'ont pas de zones d'échange. On peut aussi ajouter des observateurs qui vont comparer les deux équipes.



DÉROULEMENT

- Au signal, le premier relayeur transporte l'anneau pour qu'il soit déposé le plus rapidement possible dans la caisse opposée (dans une équipe les joueurs se transmettent l'anneau d'une zone à l'autre, dans l'équipe voisine, les joueurs vont directement à la caisse opposée). En déposant l'anneau, ils récupèrent dans cette caisse, un anneau qui s'y trouvait déjà pour, lui aussi, le transporter dans l'autre caisse. Ne transporter qu'un objet à la fois. Ne pas lancer les objets. Les observateurs jugent quelle équipe gagne et disent pourquoi.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- La première équipe qui a rempli les deux caisses des objets-témoins qui se trouvaient à l'origine dans la caisse opposée, a gagné.

VARIANTES

- En un temps donné (1 min), transporter le plus grand nombre d'anneaux d'une caisse à l'autre. Ecart variable entre les bancs (de 20 à 30 m), Objets-témoins (bâtons, foulards) Ajouter une zone de transmission de l'objet-témoin.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 5 - situation 3



LE RELAI

BUT

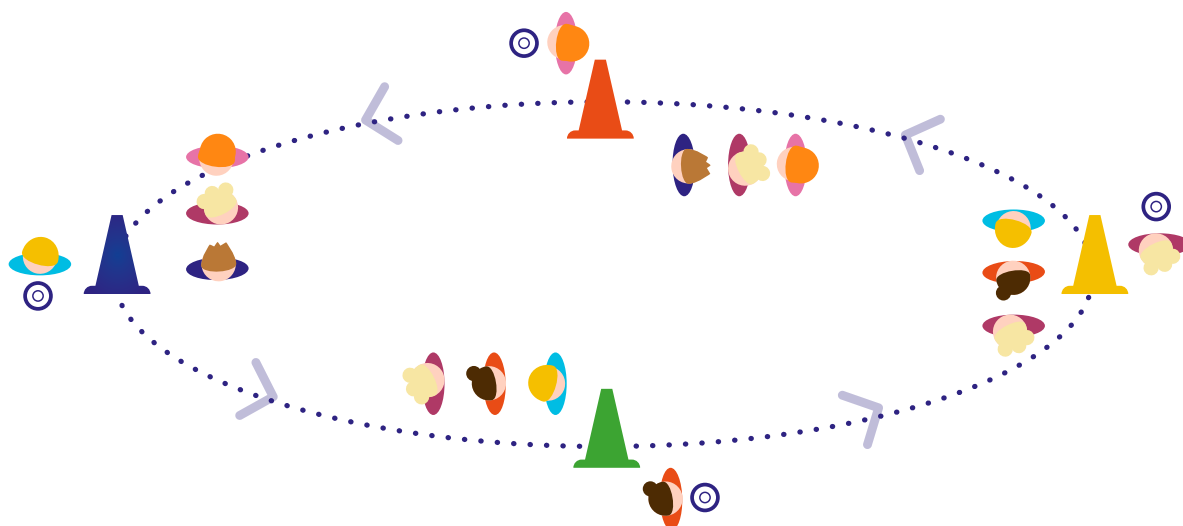
| Courir le plus vite possible en se relayant dans une course en boucle.

MATÉRIEL

| Anneaux-témoins, plots.

DISPOSITIF

| Constituer des équipes de 4, disposées chacune derrière un plot.



DÉROULEMENT

| Au signal, le premier relayeur transporte l'anneau, effectue un tour complet et transmet l'anneau-témoin au second relayeur avant de dépasser le plot de départ de son équipe.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

| La première équipe dont tous les relayeurs ont effectué le tour de la piste a gagné.

VARIANTES

| Objets-témoins (bâtons, foulards). Ajouter une zone de transmission de l'objet-témoin...

FIN DE SÉANCE

| Course chronométrée (cf. fiche de suivi).