

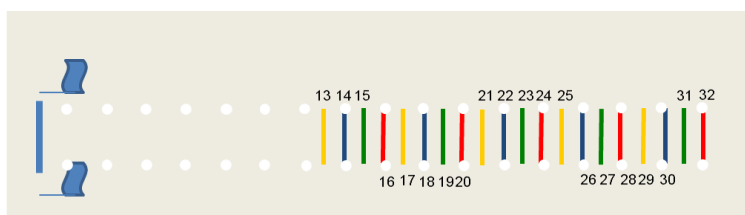
Fiche n° 9



COMPETENCE : COURIR

Niveau 1 : A partir d'une position arrêtée, enchaîner une course rapide
(Compétence minimale attendue en fin de cycle 2)

ATELIER : ECHELLE DE VITESSE



DISPOSITIF : Courir vite (maximum 7 secondes) en variant la position de départ

MATERIEL et VARIABLES :

- Nombre de coureurs
- Nombre de séries
- les positions de départ : debout pieds décalés, de profil pieds décalés, pieds joints, mains dans le dos, jambes tendues, fléchies, départ assis, de dos...
- varier les lignes d'arrivée

Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

Mettre en relation une posture de départ avec une mise en action rapide et la zone atteinte

Fiche n° 10

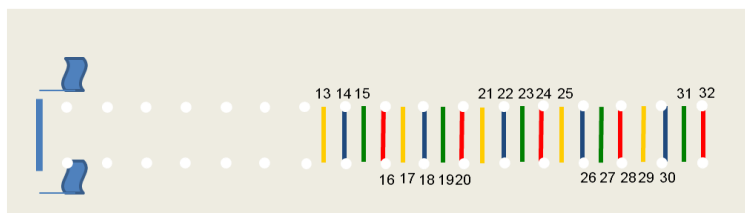


COMPETENCE : COURIR

Niveau 2 : **Développer un corps tonique, gainé pour se projeter vers l'avant et courir vite.**

(Compétence minimale attendue en fin de cycle 3)

ATELIER : ECHELLE DE VITESSE



DISPOSITIF : Courir vite sur une distance donnée (attention pour rester dans un processus anaérobie, ne pas dépasser 7 à 8 secondes)

MATERIEL et VARIABLES :

- alterner des appuis gauche/droite, cloche, course à partir d'un sursaut, un appui par barreau d'échelle...
- fixer une cible verticale, attraper un foulard haut...
- courir jambes tendues

Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

- Enchaîner des appuis au sol dynamiques (« sol brûlant », faire le moins de bruit possible)
- Orienter le buste et le regard haut et loin