

# 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

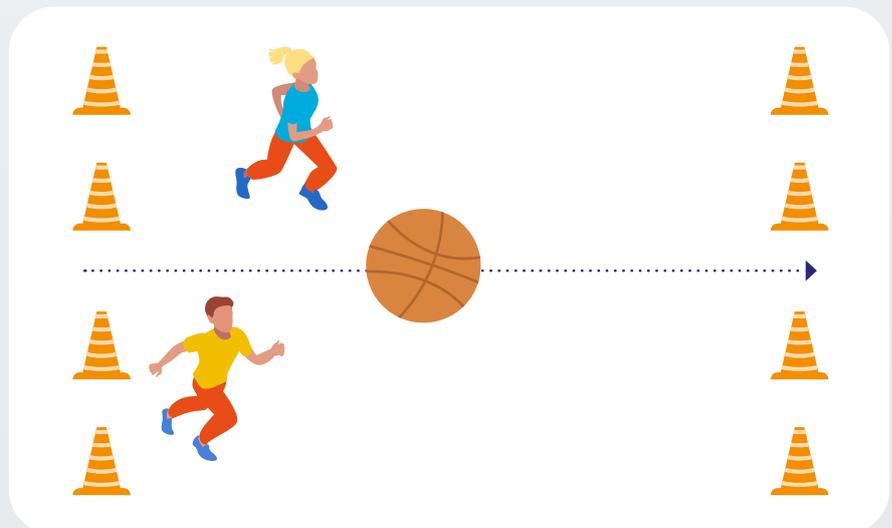
La distance varie en fonction du niveau des élèves :

**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

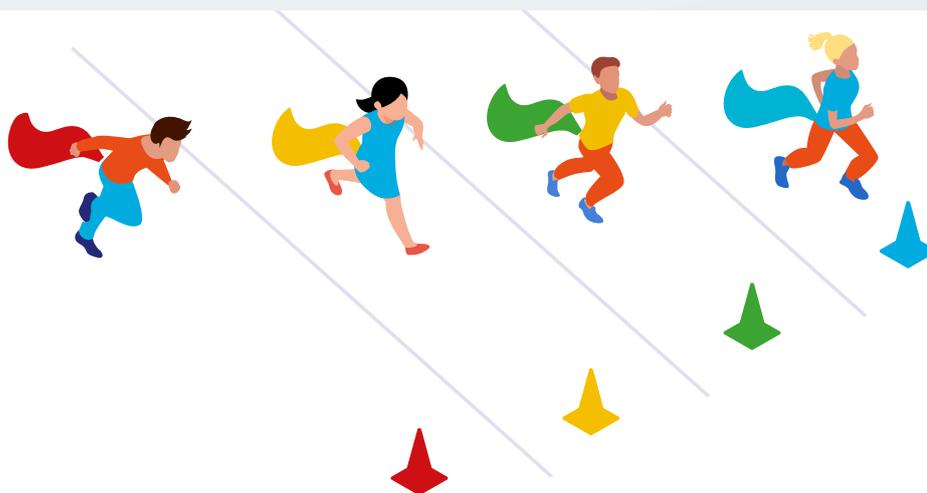
Rejoindre son écurie le plus rapidement possible sans sortir de son couloir.

### 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

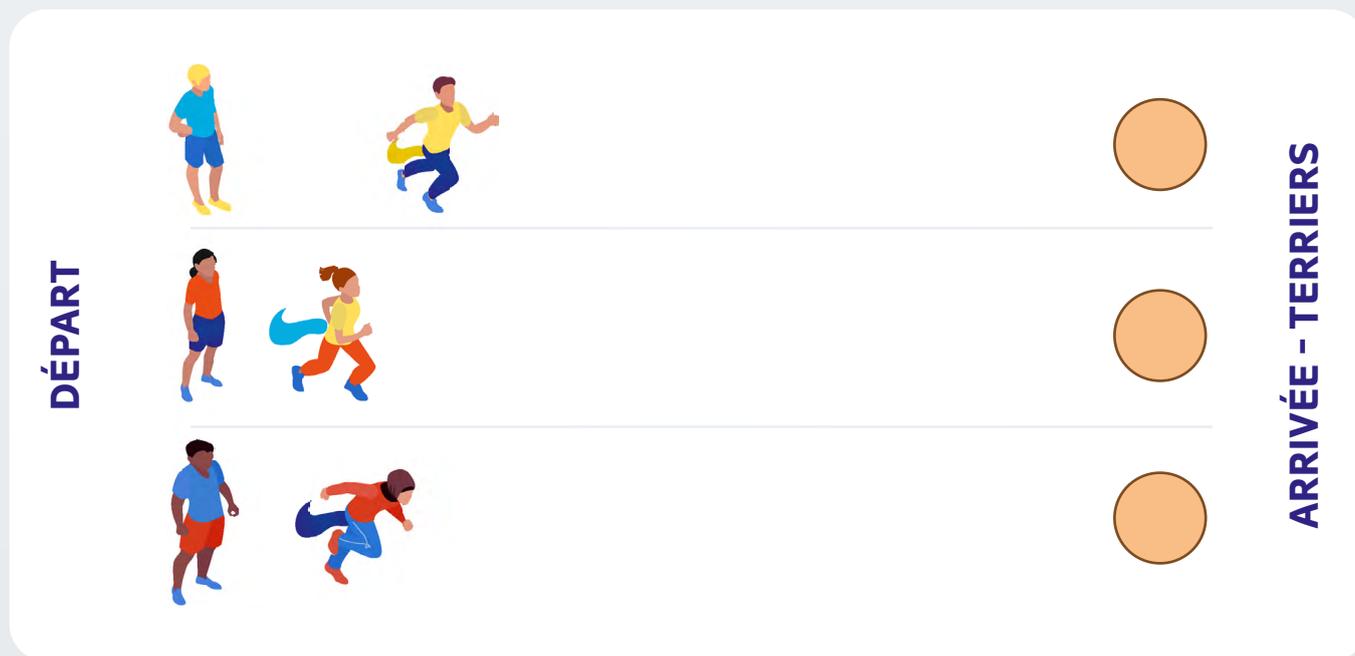
Rejoindre son terrier le plus vite possible avant le renard.

#### 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.

# 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

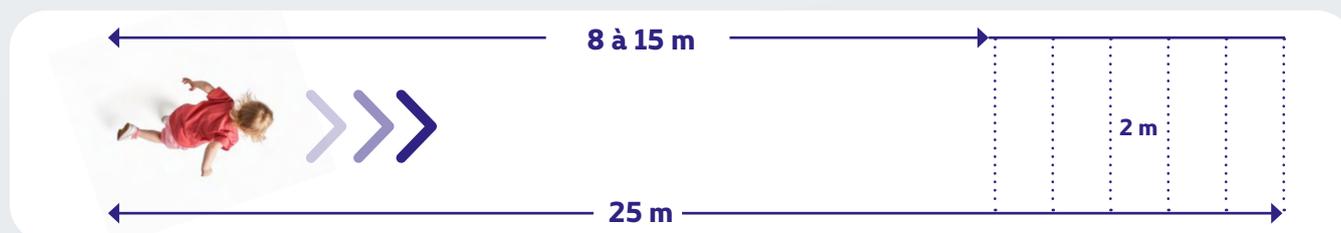
Franchir le plus grand nombre d'intervalles.

#### 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

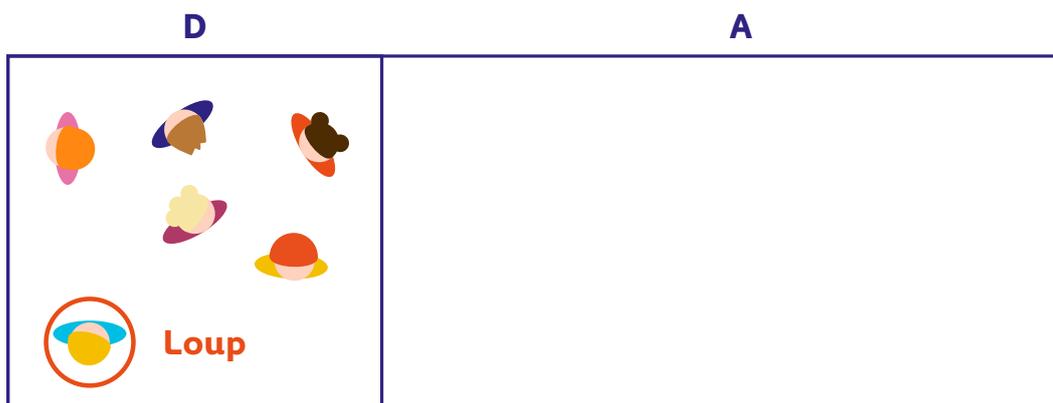
Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher.

### 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

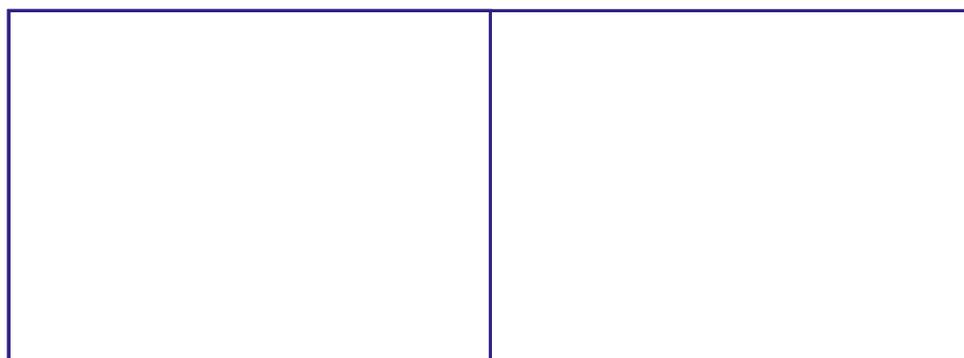
Reporter le foulard dans son camp.

#### 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

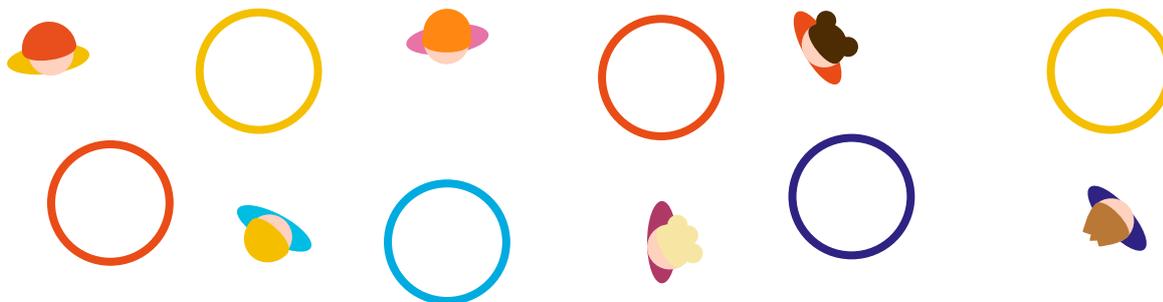
Se réfugier dans une île.

#### 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

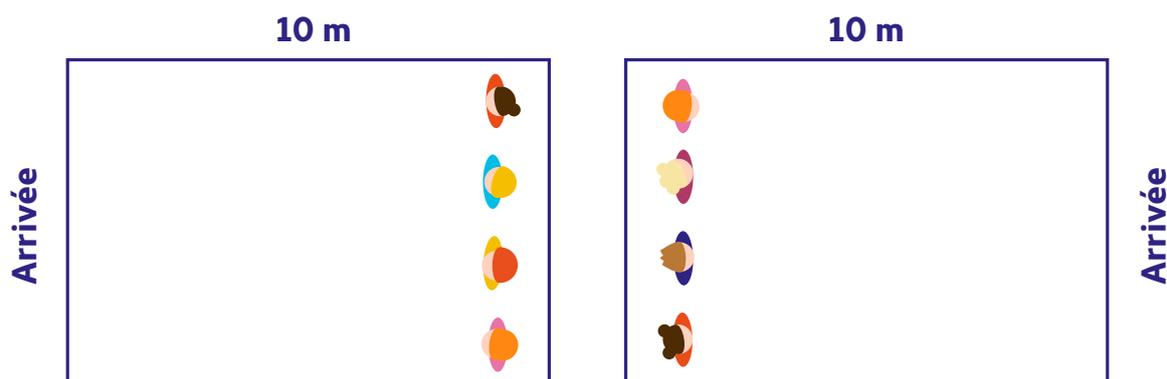
Rejoindre son camp sans se faire prendre son foulard par son binôme.

#### 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

Variation des signaux (visuel, couleur de drapeaux par exemple).

Variation des positions de départ (assis, allongé, à genoux...).

Variation de l'écart entre les enfants.

Variation de 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

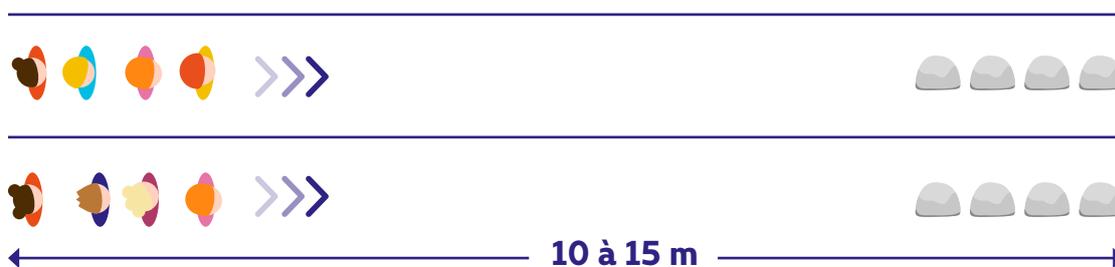
Être la première équipe à ramener tous les objets un par un derrière la ligne de départ.

#### 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

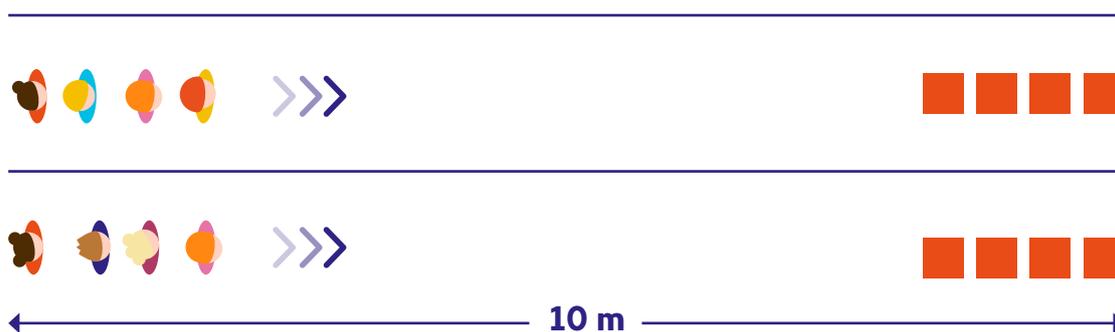
! Déménager des objets plus vite que les adversaires.

#### 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

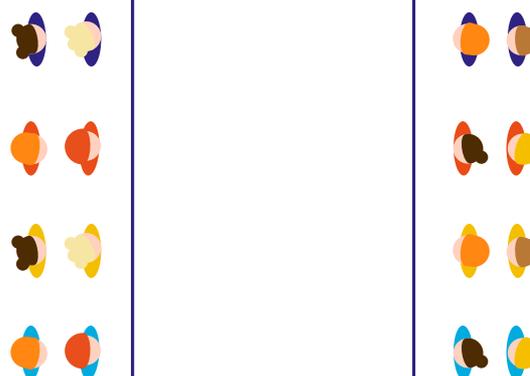
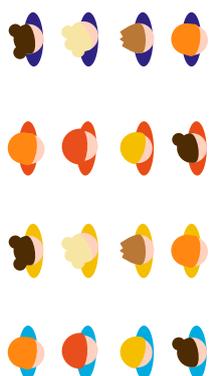
#### BUT

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

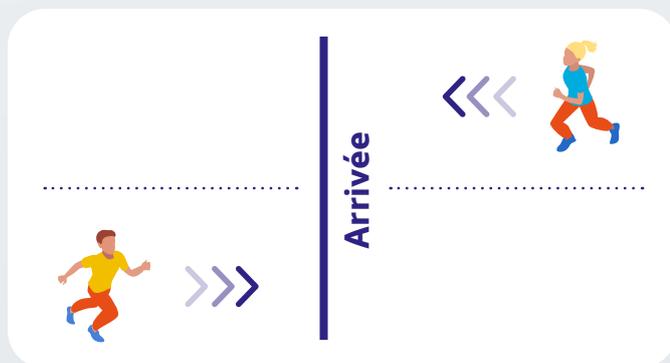
- Franchir la ligne avant l'adversaire.

#### 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.

# FICHE DE SUIVI

## Course de vitesse en cycle 3



COUREUR : .....

JUGE : .....

Séance N°	Temps	Remarques éventuelles	Progrès constatés
		<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée
<input type="checkbox"/>		La course n'est pas rectiligne.	
<input type="checkbox"/>		Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
	<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée	
	<input type="checkbox"/>	La course n'est pas rectiligne.	
	<input type="checkbox"/>	Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
	<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée	
	<input type="checkbox"/>	La course n'est pas rectiligne.	
	<input type="checkbox"/>	Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
	<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée	
	<input type="checkbox"/>	La course n'est pas rectiligne.	
	<input type="checkbox"/>	Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
	<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée	
	<input type="checkbox"/>	La course n'est pas rectiligne.	
	<input type="checkbox"/>	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

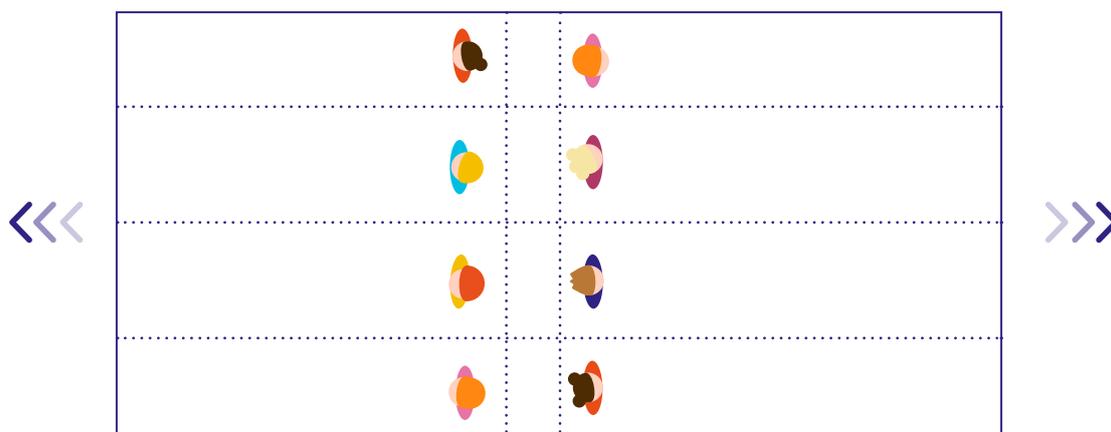
Attraper la vie de son coéquipier.

### 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

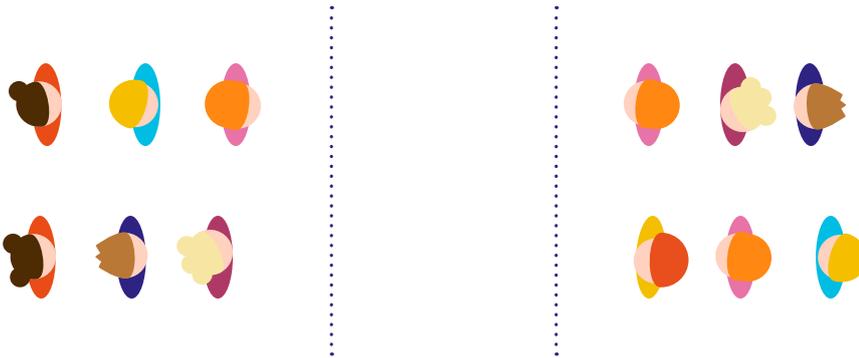
Realiser le maximum de passages en un temps donné.

#### 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

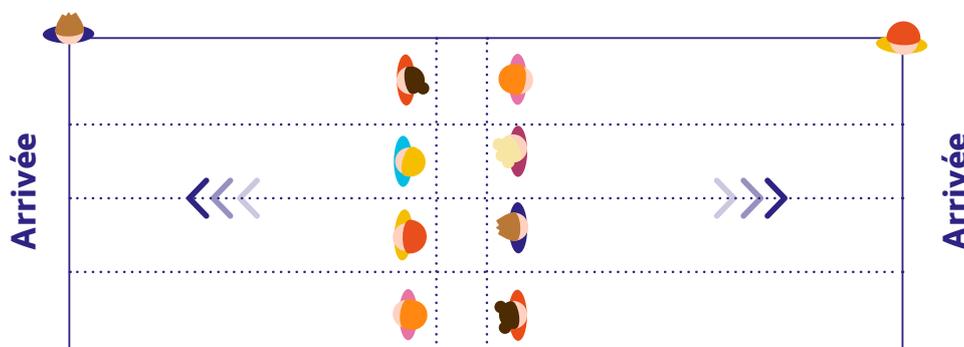
- Franchir sa ligne d'arrivée en premier.

#### 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

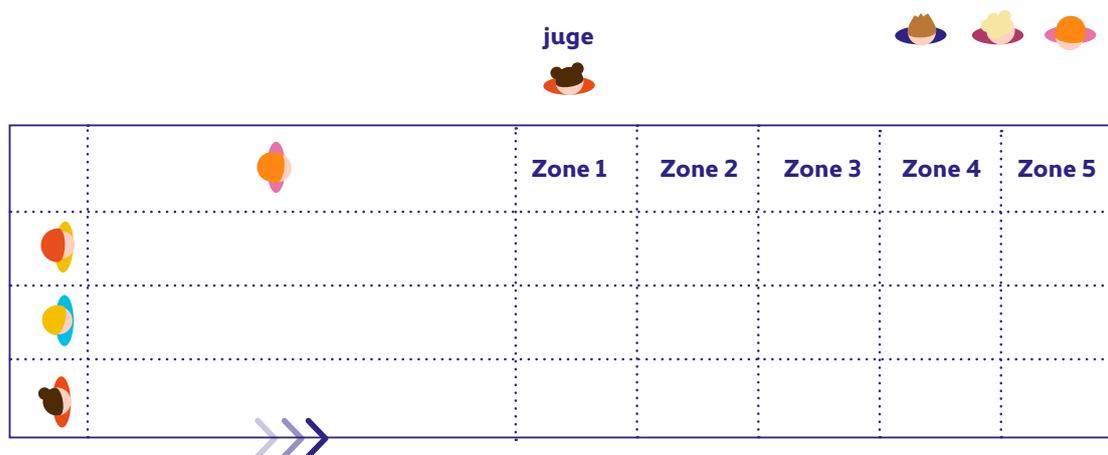
Parcourir la plus longue distance en un temps donné.

#### 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

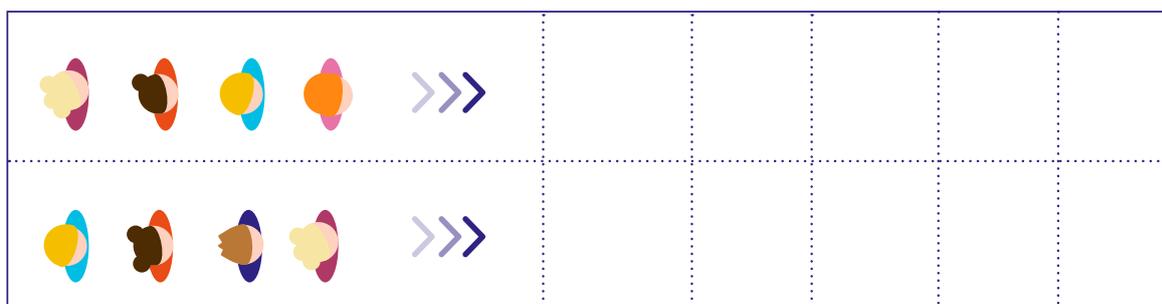
- ▮ Franchir sa ligne d'arrivée en premier.

#### 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

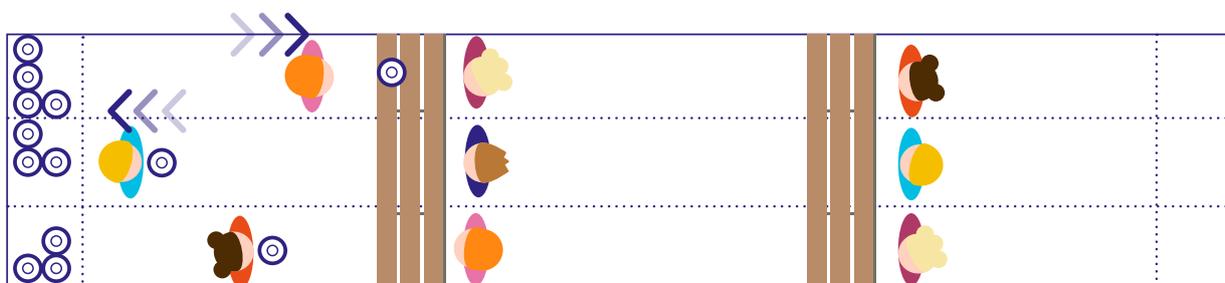
Déposer les objets-témoins dans la dernière zone à l'aide des coéquipiers.

#### 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

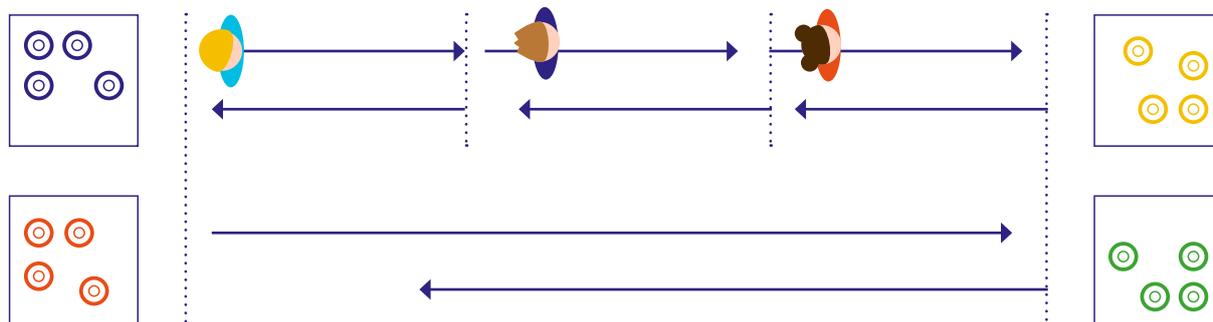
#### BUT

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

#### MATÉRIEL

#### 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

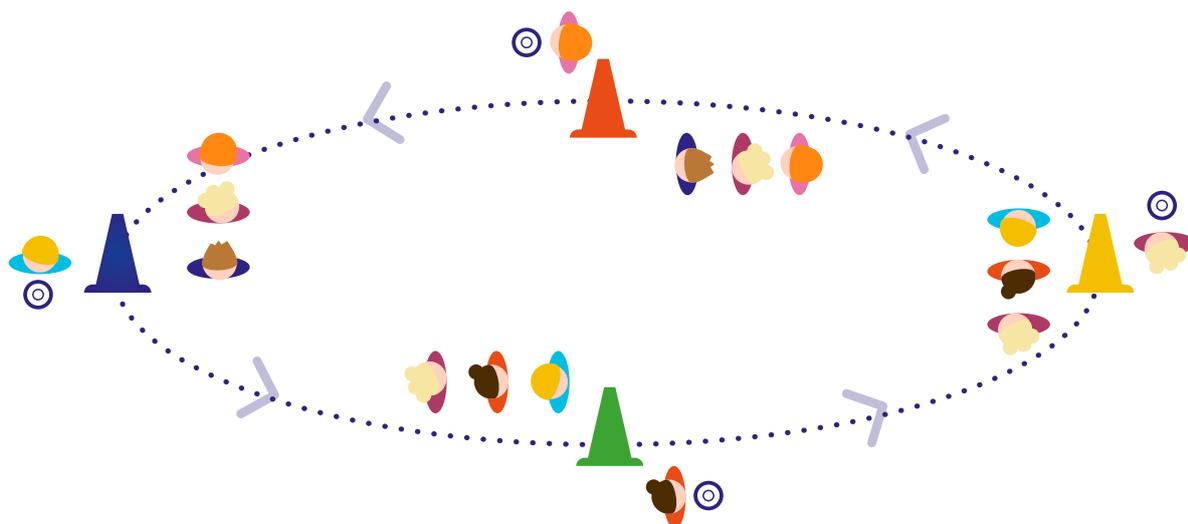
| Courir le plus vite possible en se relayant dans une course en boucle.

#### 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).