
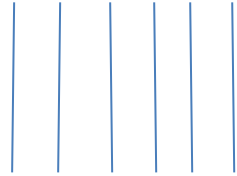
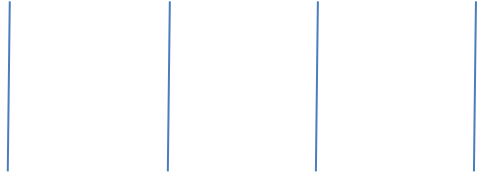


Course de vitesse

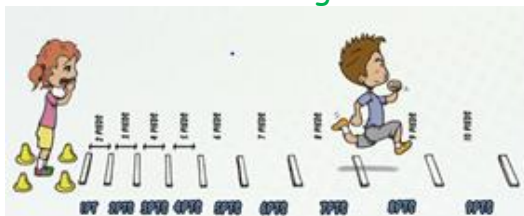
Tous cycles

ETAPES	SITUATIONS		
Echauffement	Marcher : -Pas de souris/Pas de géants -En avant/En arrière	Sautiller : A pieds joints/A cloche pied (inverser le pied d'appui)	Courir <i>(petite distance)</i> -Talons/fesses -Montées de genoux -En croisant les jambes
Réaliser une performance	Cycle 2 : 20m Cycle 3 : 30m Les élèves peuvent être chronométrés seuls ou par 2 mais dans ce cas, un couloir vide doit être mis en place entre les 2 coureurs.		
Situations d'entraînements Avant ces situations, on peut proposer, un travail sur le temps de réaction : les élèves seront dispersés dans la cour et	AMPLITUDE 1. Les pas de géants  <p>L'enfant prend un élan de 2 mètres puis franchit des obstacles, en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant empiète sur un obstacle ou prend deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé. Chaque enfant retient son meilleur score. A la fin des passages, chaque équipe additionne son</p>	FREQUENCE 1. A plat  <p>Réaliser des appuis très fréquents entre des lignes peu espacées.</p>	REGULARITE 1. A plat  <p>Réaliser le même nombre de foulées entre chaque espace.</p>

devront réagir à un signal sonore ou visuel en prenant des positions de départ différentes.

score.
(les zones peuvent être tracées à la craie)

2. La course des géants

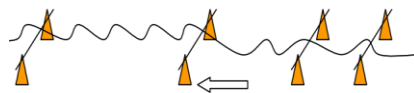


L'enfant se place en position pieds joints. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lignes consécutives.

Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.

L'enfant additionne son score après plusieurs passages. On peut là aussi constituer des équipes et totaliser les scores.

3. Avec obstacles



Franchir des obstacles de même hauteur à intervalles progressifs

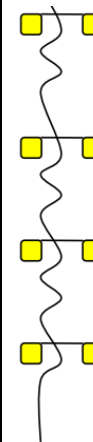
franchir des obstacles de même hauteur à intervalles progressifs

2. Avec obstacles



Sauter par-dessus des plots ou des coupelles disposés de façons peu espacées.

2. Avec obstacles



Franchir vite une série d'obstacles en faisant un nombre d'appuis régulier entre chaque obstacle