



La vitesse

CYCLE 3

Champs d'apprentissage : Produire une performance maximale mesurée à une échéance donnée

Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) : Activités athlétiques

Matériel :

- Des plots
- Contraintes sanitaires liées à l'activité : voir fiche spécifique

Echauffement (5 à 10 minutes)

Situations pédagogiques :

- **Préparation** : Installer des zones de couleurs tous les 3 m à partir de 10 m de la ligne de départ (cf. schéma en page 2). Répartir le groupe-classe en binômes : un coureur et un observateur.
- **But** : Courir le plus vite possible 5 secondes et atteindre sa zone de capacité maximum identique.
- **Déroulé** : Au signal de départ du starter (enseignant), courir sur 5 secondes en ligne droite, le plus vite possible pour atteindre la zone la plus éloignée.
- **Critères de réalisation pour le coureur :**
 - Réaliser un départ pied en avant
 - Regarder vers l'avant
 - Courir droit
 - Réagir rapidement au signal
- **Critères de réussite pour le coureur :**
 - Atteindre sa zone de capacité maximum trois fois de suite
- **Pour l'observateur :**
 - Etre attentif à la zone d'arrivée de son binôme au coup de sifflet



Retour sur l'activité (5 à 10 minutes)

Pour mieux comprendre l'activité :



https://youtu.be/AcOp23_FGVY

