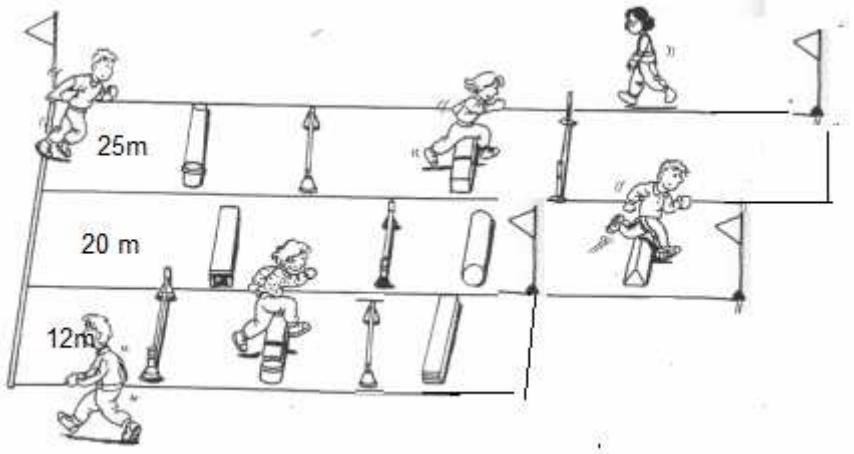
Courir vite en franchissant des obstacles

SITUATION DE REFERENCE PRISE DE PERFORMANCE

Objectif :	En 6 s, en franchissant 4 obstacles, parcourir 12m – 20m – 25m
But :	Courir le plus vite possible en franchissant les obstacles sans les faire tomber, sans s'arrêter, sans ralentir
Dispositif :	3 parcours parallèles de 12m, 20m, 25m Hauteur des obstacles : hauteur du genou 4 obstacles par couloir à intervalles irréguliers ; intervalles différents dans les couloirs
Consignes :	**1/ Se positionner sur la ligne de départ du couloir 12m.** **2/ Au signal, courir le plus vite possible dans son couloir en franchissant les obstacles.** **3/ S'arrêter au second signal sonore (à 6s).** **4/ Si le parcours est réussi, idem au couloir 20m, puis au couloir 25m.**
Critère de réussite :	Courir sans s'arrêter ou sans ralentir du début à la fin du parcours
Matériel :	12 haies, cônes de couleur différente pour matérialiser les 3 couloirs.



Nom des élèves	PRISE DE PERFORMANCE											
	Courir vite sans renverser d'obstacles			Courir sans s'arrêter			Courir sans ralentir à chaque obstacle			Distance parcourue en 6s		
	D	I	F	D	I	F	D	I	F	D	I	F

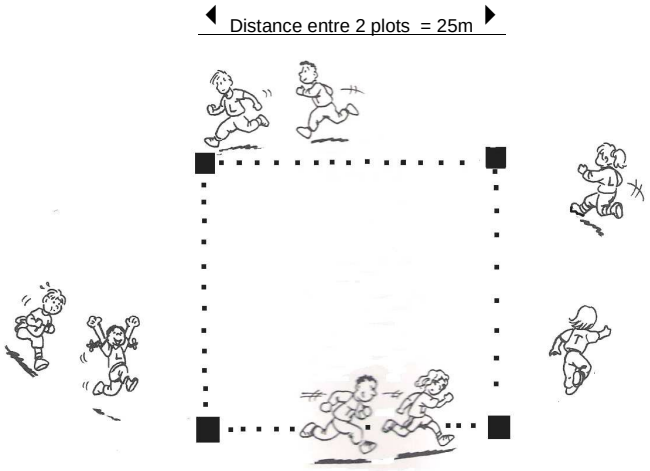
D : Diagnostique I : Intermédiaire F : Finale

Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro

Courir un relais en équipe

SITUATION DE REFERENCE PRISE DE PERFORMANCE

Objectif :	En équipe courir 4 x 25m en moins de 24s, 28s, 32s
But :	Courir le plus vite possible avec le témoin et le donner à son camarade sans le faire tomber
Dispositif :	Positionner en carré, 4 plots distants de 25m. Equipe de 4 élèves : 1 enfant de la même équipe à chaque plot.
Consignes :	**1/ Le coureur qui a le témoin dans la main commence à courir au signal sonore.** **2/ Au plot suivant passer le témoin à son camarade sans le faire tomber, ainsi de suite.** **3/ Le dernier coureur doit avoir passé la ligne d'arrivée avant le coup de sifflet de l'enseignant** **(en moins de 32s / 28s / 24s)**
Critère de réussite :	Avoir franchi la ligne d'arrivée avant le coup de sifflet final.
Matériel :	4 plots de couleur différente, témoin, sifflet, chronomètre



Nom des élèves	PRISE DE PERFORMANCE											
	Courir avec un témoin			Passer le témoin sans le faire tomber			Partir dès que l'on me donne le témoin			Temps mis pour parcourir 96m		
	D	I	F	D	I	F	D	I	F	D	I	F

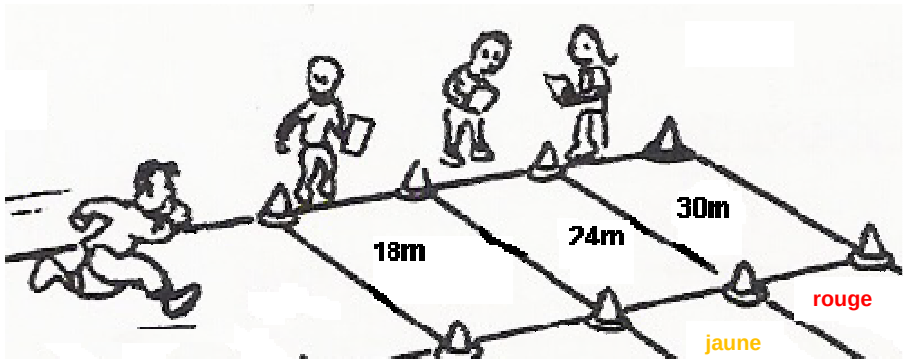
D : Diagnostique I : Intermédiaire F : Finale

Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro

Courir vite

SITUATION DE REFERENCE PRISE DE PERFORMANCE

Objectif :	En 6secondes parcourir 18m, 24m, 30m
But :	Partir vite au signal et courir en ligne droite le plus vite possible en s'équilibrant à l'aide des bras
Dispositif :	Les enfants sont répartis dans 3 couloirs parallèles. Matérialiser 3 zones :plots bleus à 18m, plots jaune à 24m, plots rouges à 30m
Consignes :	**1/ Se placer sur la ligne de départ de son couloir.** **2/ Au signal sonore, courir le plus vite possible.** **3/ S'arrêter au second coup de sifflet de l'enseignant (à 6s).** **4/ Noter la zone de couleur où vous êtes arrêtés.**
Critère de réussite :	Etre arrivé dans la zone de couleur la plus éloignée : rouge à 30m en 6s.
Matériel :	4 plots bleus, rouges, jaunes, sifflet, chronomètre



Nom des élèves	PRISE DE PERFORMANCE											
	Partir vite à un signal			Courir en ligne droite			S'équilibrer avec les bras			Distance parcourue en 6s		
	D	I	F	D	I	F	D	I	F	D	I	F

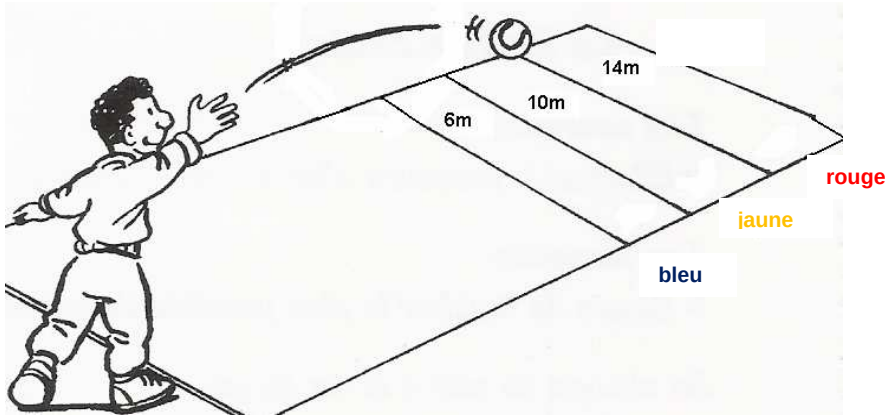
D : Diagnostique I : Intermédiaire F : Finale

Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro

Lancer loin

SITUATION DE REFERENCE PRISE DE PERFORMANCE

Objectif :	Lancer les objets dans la zone la plus éloignée
But :	Lancer devant soi, les deux pieds décalés les objets dans la zone la plus éloignée.
Dispositif :	Matérialiser à l'aide de plots bleus, jaunes, rouges 3 zones de lancer à 6m, 10m, 14m
Consigne :	**Lancer les objets dans la zone la plus éloignée (zone rouge)**
Critère de réussite :	Etre arrivé dans la zone de couleur la plus éloignée : rouge à 14m
Matériel :	plots bleus, rouges, jaunes Objets à lancer : balles, anneaux



Nom des élèves	PRISE DE PERFORMANCE											
	Lancer par-dessus un obstacle			Lancer avec les deux pieds décalés au sol			Lancer droit devant soi			Distance de lancer réussie 6m, 10m, 14m		
	D	I	F	D	I	F	D	I	F	D	I	F

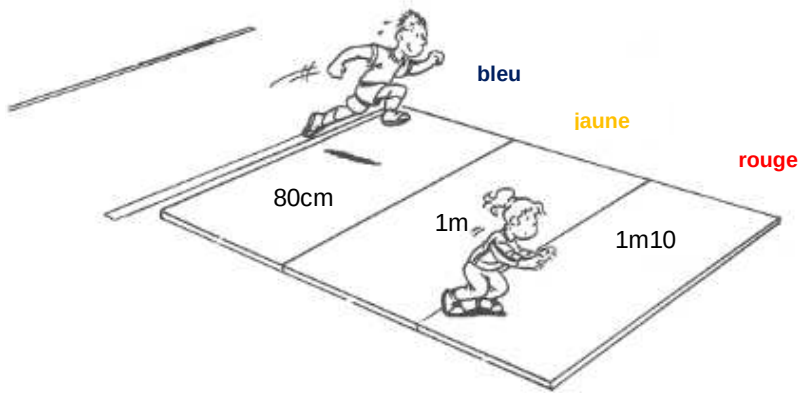
D : Diagnostique I : Intermédiaire F : Finale

Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro

Sauter loin

SITUATION DE REFERENCE PRISE DE PERFORMANCE

Objectif :	Sauter la rivière la plus large
But :	Courir et sauter la rivière la plus large en arrivant les deux pieds sur le tapis
Dispositif :	Matérialiser à l'aide de plots bleus, jaunes, rouges 3 rivières à 0,80m, 1m, 1m10
Consigne :	**Courir et sauter pour arriver dans la rivière la plus éloignée.**
Critère de réussite :	Etre arrivé dans la rivière de couleur la plus éloignée : rouge à 1m10
Matériel :	Tapis pour réception plots bleus, rouges, jaunes



Nom des élèves	PRISE DE PERFORMANCE											
	Franchir une zone en sautant d'un pied sur l'autre			Sauter d'un pied pour arriver les deux pieds sur le tapis			Courir et sauter sans toucher la rivière par-dessus l'obstacle			Distance de la rivière franchie 0,80m, 1m, 1m10		
	D	I	F	D	I	F	D	I	F	D	I	F

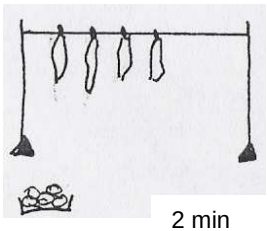
D : Diagnostique I : Intermédiaire F : Finale

Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro

Courir longtemps

SITUATION DE REFERENCE PRISE DE PERFORMANCE

Objectif :	Courir régulièrement 7 min
But :	Courir, sans changer d'allure, sans être essoufflé, pendant plus de 4min. Gagner le plus de foulards possibles
Dispositif :	Classe en dispersion dans la cour
Consigne :	**<u>Pour les coureurs :</u> Courir sans s'arrêter pendant 7 minutes c'est-à-dire pendant 14 foulards. Si tu t'arrêtes avant, tu comptes le nombre de foulards que tu as gagné.** **<u>Pour l'enseignant :</u> L'enseignant accroche 1 foulard toutes les 30 secondes en l'annonçant à voix haute.**
Critère de réussite :	Réussir à gagner 14 foulards
Matériel :	14 foulards 1 fil pour accrocher les foulards



2 min

Nom des élèves	PRISE DE PERFORMANCE								
	Courir, sans changer d'allure, sans être essoufflé, pendant 4min			Courir, sans changer d'allure, sans être essoufflé, pendant plus de 4min			Je cours régulièrement 5min, 6min, 7min		
	D	I	F	D	I	F	D	I	F

D : Diagnostique I : Intermédiaire F : Finale

Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro