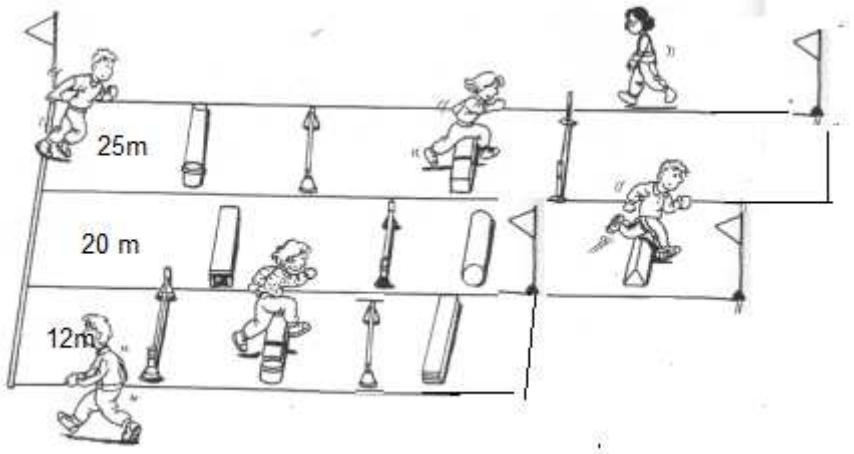
**Courir vite en franchissant des obstacles**

**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<br>Hauteur des obstacles : hauteur du genou<br>4 obstacles par couloir à intervalles irréguliers ; intervalles différents dans les couloirs |
| **Consignes :** | **1/ Se positionner sur la ligne de départ du couloir 12m.**<br>**2/ Au signal, courir le plus vite possible dans son couloir en franchissant les obstacles.**<br>**3/ S'arrêter au second signal sonore (à 6s).**<br>**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

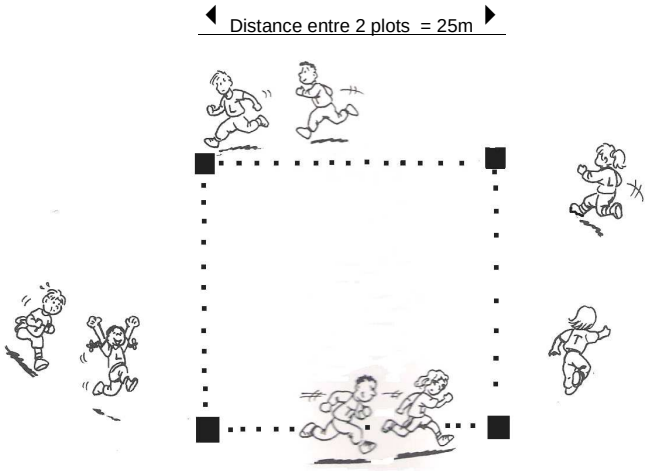


*Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro*

**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.<br>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.**<br>**2/ Au plot suivant passer le témoin à son camarade sans le faire tomber, ainsi de suite.**<br>**3/ Le dernier coureur doit avoir passé la ligne d'arrivée avant le coup de sifflet de l'enseignant**<br>**(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

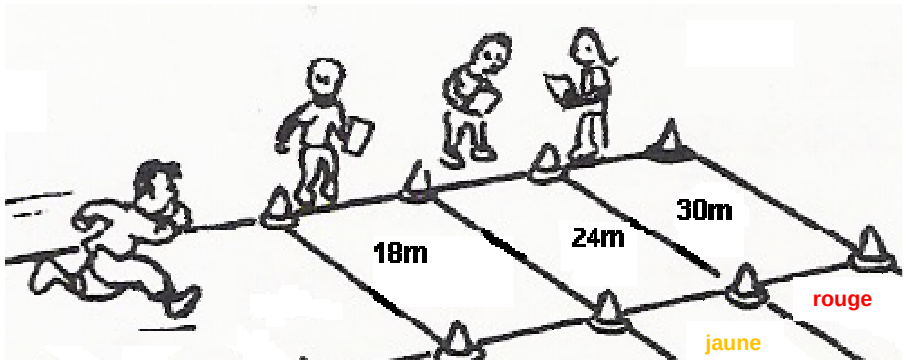


*Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro*

**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.**<br>**2/ Au signal sonore, courir le plus vite possible.**<br>**3/ S'arrêter au second coup de sifflet de l'enseignant (à 6s).**<br>**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

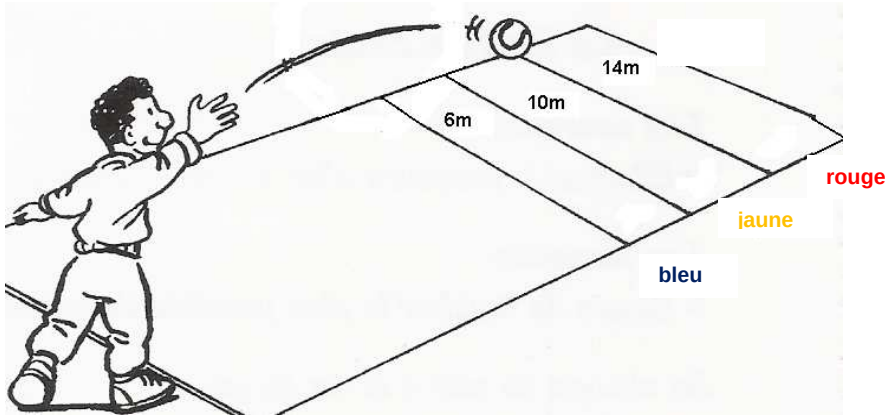


*Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro*

**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<br>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

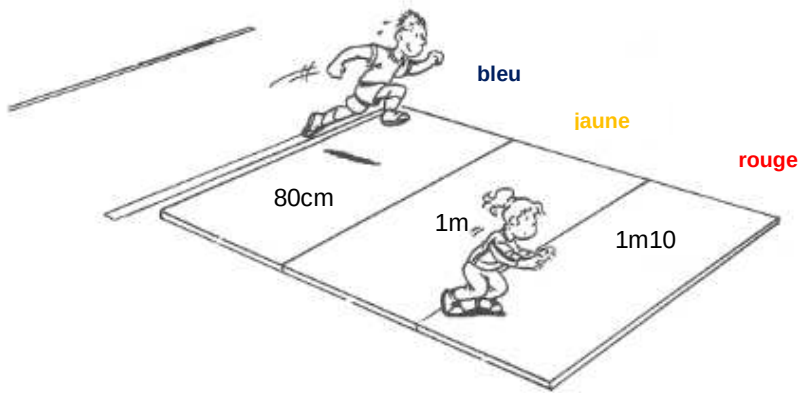


*Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro*

**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<br>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

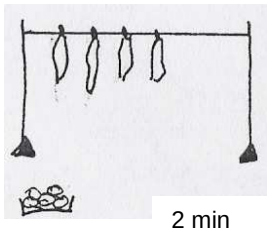


*Avec l'aimable autorisation des Editions Access pour les illustrations de Caro*

**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.<br>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.**<br>**<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<br>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*