

## CYCLE 2



### Activité physique support : course de vitesse

#### **CARACTERISTIQUES de l'activité et PHYSIOLOGIE de l'enfant :**

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre sa performance stabilisée.

- Connaître et prendre conscience de ses ressources.
- Garder la mémoire de sa performance.
- Mesurer ses progrès dans un dispositif stable

Au CP : Repérer, identifier.

À partir du CE1 : puis chercher à stabiliser sa performance et être capable de la reproduire 4 fois sur 5.

#### **DOMINANTE énergétique :**

- Dominante énergétique anaérobie
- Gestion de l'effort
- Effort continu ou intermittent avec récupérations courtes
- Variété des terrains pour pratiquer
- C'est le choix des situations, de l'organisation de l'espace, du temps et du groupe qui induisent les récupérations (ex: formes de relais)

*Ligue Auvergne-Rhône-Alpes Athlétisme – Alain Bonardi - Formation CPC – Inspection académique 38 – 22 septembre 2020*

**MOTRICITE** : varier les différentes formes de pratique dans une même situation pour permettre à l'élève d'enrichir sa motricité.