

Courir vite et longtemps en CE1 se travaille pas à pas

Leçon d'EPS CE1, exercices progressifs, correction détaillée et PDF à imprimer pour apprendre à courir vite puis longtemps.

Ressources scolaires primaire

Prénom : _____

Date : ___ / ___ / ____

Version imprimable

Exercices progressifs à imprimer

Pour réussir ces **exercices courir vite et longtemps CE1**, garde le buste droit, regarde devant toi et respire régulièrement. En **course longue cycle 2**, pars doucement pour tenir. En course rapide, pousse fort au départ.

Exercice 1 ☐

Complète : Je pars pour courir longtemps. Je cours pour aller vite.

Exercice 2 ☐

Coche les bonnes habitudes : regarder ses pieds respirer calmement pousser un camarade rester dans son couloir.

Exercice 3 ☐

Relie : course rapide → ; course longue → Mots : tenir, accélérer.

Exercice 4 ☐☐

Barre l'erreur : je parle sans arrêt / j'inspire et j'expire / je ralentis si je suis essoufflé.

Exercice 5 □□

Observe ton allure : au départ je suis trop rapide régulier trop lent.

Exercice 6 □□

Choisis la règle de sécurité : doubler sans regarder attendre le signal couper la piste.

Exercice 7 □□□

Explique ton effort : après la course, mon souffle est ; mes jambes sont ; je peux continuer oui non.

Exercice 8 □□□

Prépare le **défi bonus** : tiens ton allure pendant le temps demandé sans marcher. Réussi oui presque non.

Continue sur coursprimaire.fr

Cours Primaire - Document pédagogique