

# Activités athlétiques

Courir vite, sauter, lancer

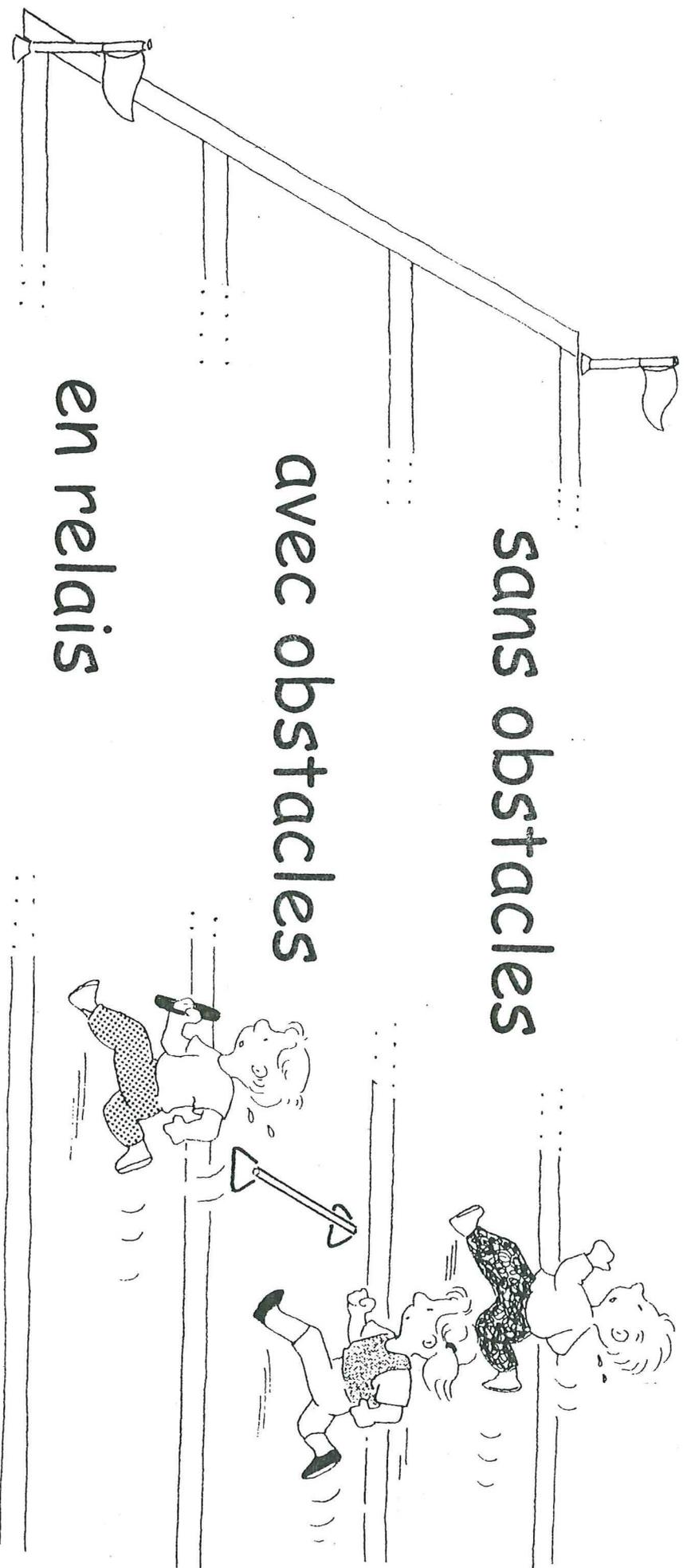
au cycle 1

# Courir vite...

sans obstacles

avec obstacles

en relais



**CYCLE 1** **COMPÉTENCE** : Utiliser à son initiative ou en sollicitation du milieu un répertoire **MS - 6S** aussi large que possible d'actions élémentaires telles que courir vite.

**ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES**  
Courir vite...

POUR ENTRER  
DANS L'ACTIVITÉ

POUR VOIR  
OU ON EN EST...

POUR APPRENDRE  
ET PROGRESSER...

POUR MESURER  
LES PROGRES

POUR  
EVALUER

SITUATIONS D'EXPLORATION

SITUATION  
DE REFERENCE

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
Acquisitions / Situations

SITUATION  
DE REFERENCE

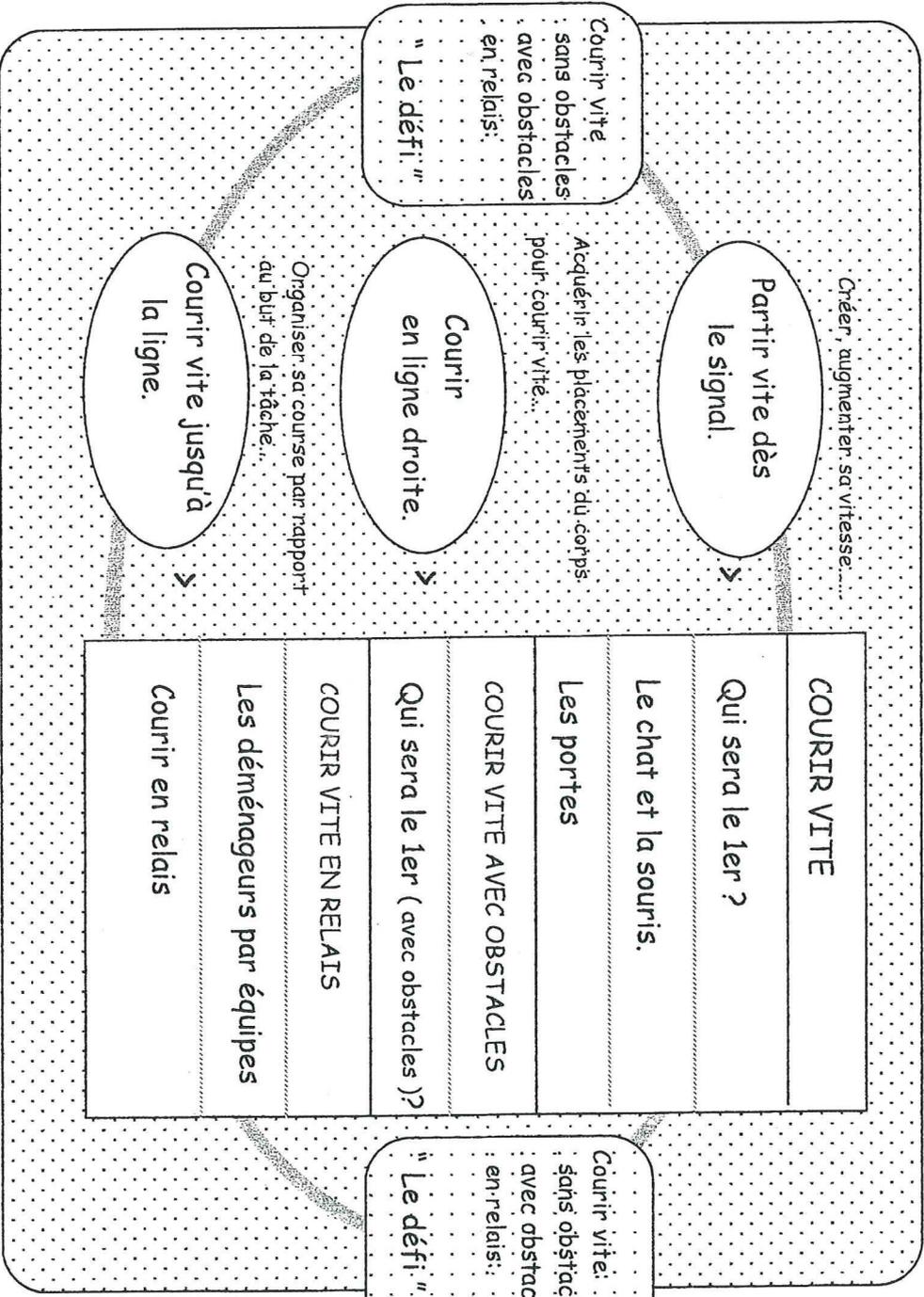
OUTILS POUR  
LE MAÎTRE

1 à 10 séances

10 à 20 séances

Situations à partir de jeux ou d'un milieu aménagé permettant la production d'actions caractérisées par courir vite, avec ou sans obstacles, courir à la poursuite de...

Situations permettant d'appréhender la notion de vitesse et de performance individuelle:  
" Le 1er dans sa maison"  
" Le 1er dans sa maison avec obstacles"



Evaluation de la compétence :

Fiche  
EVALUATION  
Savoirs  
spécifiques à l'activité  
propres à la compétence

EVALUATION DIAGNOSTIQUE

EVALUATION FORMATIVE

EVALUATION SOMMATIVE

Pour entrer dans l'activité...

# Courir vite

## " Le premier dans sa maison "

### But:

Courir vite et arriver le 1er dans la maison de la même couleur.

### Dispositif:

- Parcours matérialisés par des cerceaux de la même couleur disposés face à face.

Il peuvent être légèrement décalés et donc proposer des distances variables à parcourir ( les moins rapides peuvent ainsi être en position de gagner / faire changer de couleur après 2 ou 3 essais ).

Distance maximum: 20 m

Limiter le nombre de courses pour chaque enfant dans une séance ( 8 à 10 maximum )

### Consignes:

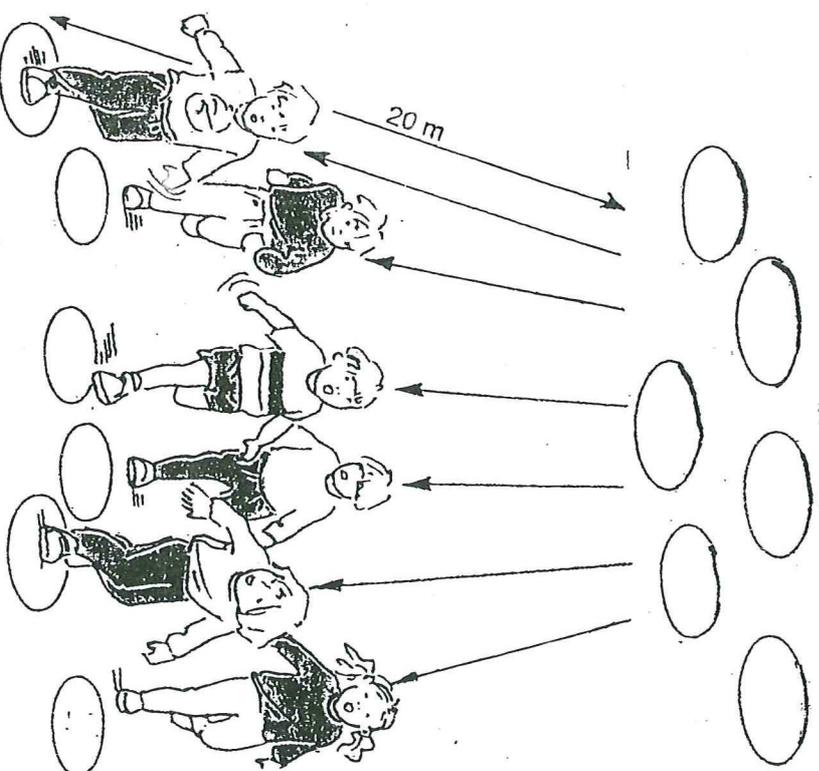
Au signal, regagner sa maison le plus vite possible.

### Variantes:

Faire évoluer les distances en fonction des capacités individuelles.

Faire varier la position de départ: debout, pieds décalés, fléchi, mains au sol...

Changer de signal.



# Courir vite avec obstacles

## " Le premier dans sa maison "

### But:

Courir vite et arriver le 1er dans la maison de la même couleur ( identique à la situation précédente ).

### Consignes:

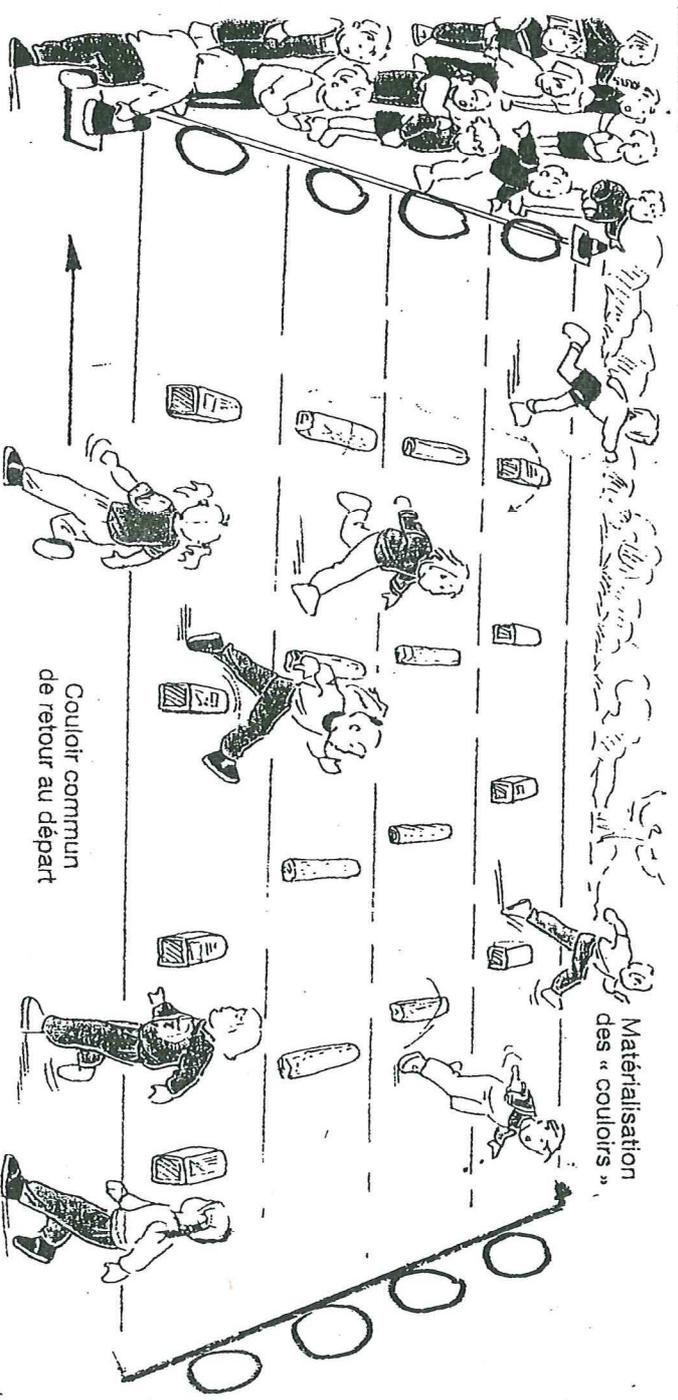
Au signal, regagner sa maison le plus vite possible.  
( le signal de départ doit être bref )

### Dispositif:

- Les cerceaux sont placés sur une même ligne.
- Un même nombre d'obstacles sont placés dans chaque couloir, mais de formes différentes et d'espacement variés ( sauf la distance départ-1er obstacle qui est identique pour tous - 4 à 5m ). ----> cf schéma
- Les enfants changent de couloir ( difficultés liées aux distances et obstacles variables et modulables ).

Organisation pédagogique possible des 2 situations ( avec et sans obstacles ) :

1. la classe est divisée en 2 ou 3 groupes.
2. Les 2 situations peuvent être organisées en parallèle.
3. Le signal de départ est donné simultanément dans les 2 ateliers.



Pour voir ou on en est...

# Courir vite avec et sans obstacles:

situation de référence

# " Le défi "

But:

Courir vite et être le premier à franchir la ligne.

Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée espacés d'environ 15 à 20 m. Deux couloirs matérialisés.  
Départ: signal sonore bref, pieds derrière la ligne.

- Les enfants sont organisés en groupes de 4.

A-B-C-D

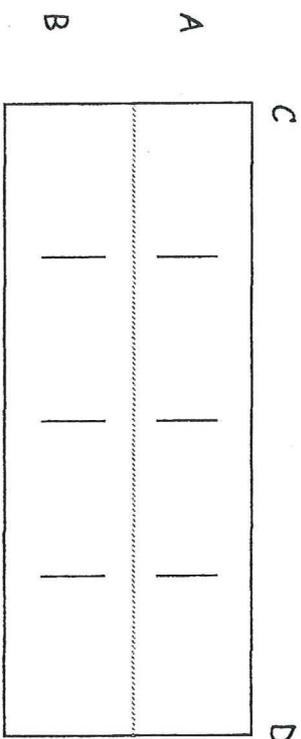
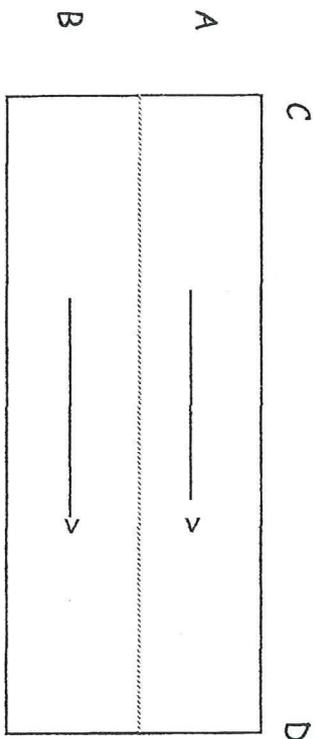
A et B courent en défi.

C donne le départ (*Prêts... >/<*).

D juge l'arrivée et annonce le résultat.

Consignes:

Au signal, partir vite le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée le premier. Pour cela, il s'agira de poser les 2 pieds derrière la ligne d'arrivée.



Défi sans obstacles puis avec obstacles.

Le nombre ( 3 à 4 maximum ) et les espacements des obstacles ( 4 ou 5 m ) dans chacun des 2 couloirs sont identiques.

Pour apprendre et progresser...

# Partir vite dès le signal

situation d'apprentissage: " Qui sera le premier ? "

## But:

Courir vite et arriver le premier derrière la ligne ( poser les pieds derrière )

*variable matérielle: poser les 2 pieds dans le cerceau situé en face.*

## Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée espacés d'environ 5 à 10m **seulement.**
- Couloirs matérialisés si possible ( 3 ou 4 ).

Dans cette situation le paramètre important est la vitesse de réaction et de mise en action et non la vitesse de course ( d'où une distance courte à parcourir )

## Conseils:

Proposer un signal bref.

Varié les signaux ( voix, objet sonore ):

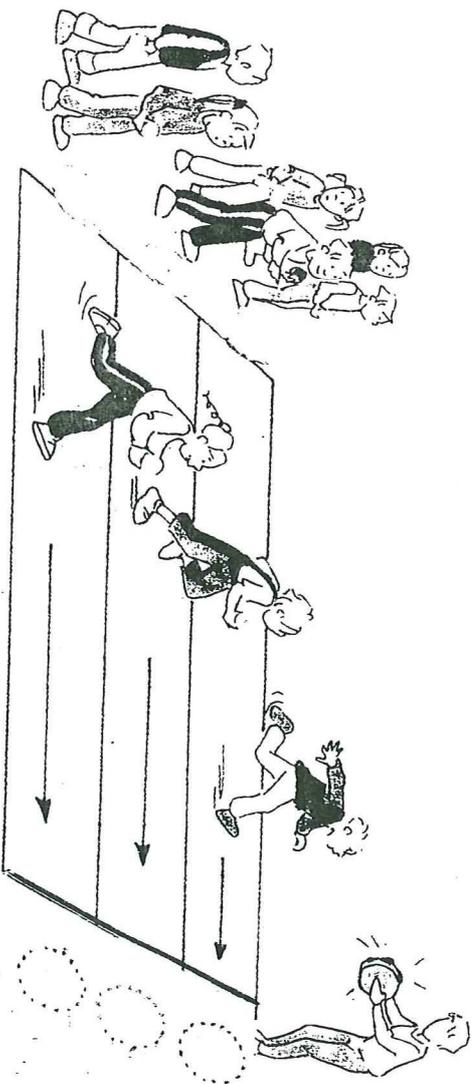
- " Prêts...top "

- " Prêts...>/<" ( frappé sec )...

Se placer derrière les coureurs.

## Consignes:

Au signal, partir le plus vite possible pour arriver le premier derrière la ligne ( poser les 2 pieds derrière )  
Signal en 2 temps " Prêts... >/< "



## Partir vite et courir vite : situation d'apprentissage

## " Le chat et la souris "

### But:

Partir vite au signal pour rattraper ou ne pas se laisser rattraper par l'autre avant la ligne.

### Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée espacés de 10 à 15m. Les enfants sont répartis en duos ( un chat, une souris ) placés derrière la ligne de départ et dans un couloir.

Au départ, le chat est placé dans un cerceau (  *pied arrière* ) à environ 2m en arrière de la ligne. La souris est située devant lui, pieds derrière la ligne.

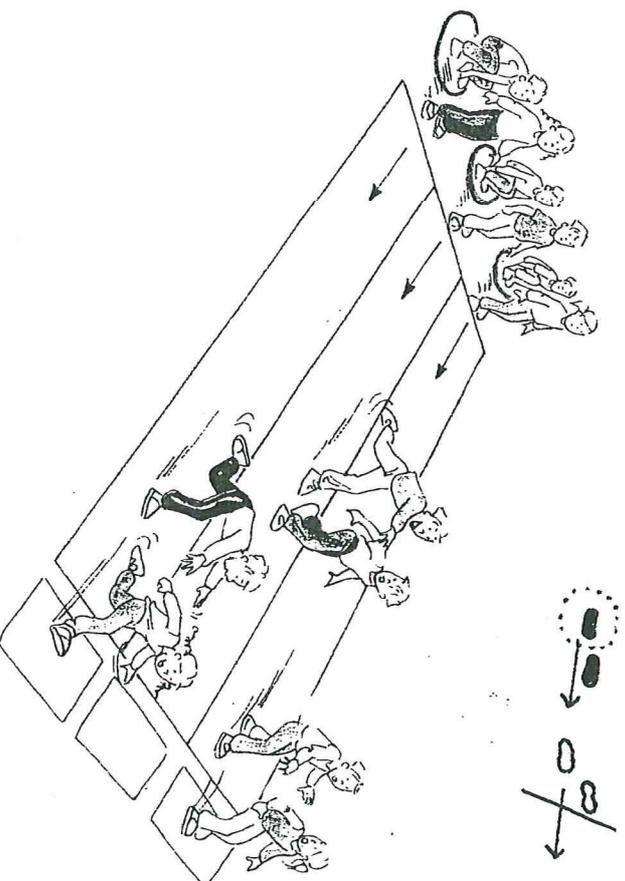
Dans cette situation, le paramètre important est la **vitesse de réaction et de mise en action** ( d'où une distance courte à parcourir ).

### Consignes:

Au signal, la souris cherche à gagner son refuge situé en face sans se faire rattraper ( toucher ) par le chat avant la ligne.

### Variantes:

- Moduler la distance chat-souris au départ.
- Varier les attitudes de départ ( debout, accroupis, mains au sol... )
- Varier les duos.



# Courir en ligne droite: situation d'apprentissage

## " Les portes "

But:

Courir vite et droit pour arriver le premier derrière la ligne ( poser les 2 pieds derrière )

*variable matérielle: poser les 2 pieds dans le cerceau situé en face.*

Dispositif:

Plusieurs couloirs ( 4 à 5 ) côte à côte sont matérialisés chacun par des plots d'une même couleur et sous forme de portes de 1m de large environ.

Pour commencer, on matérialisera 5 portes ( 10 plots ) pour un même couloir.

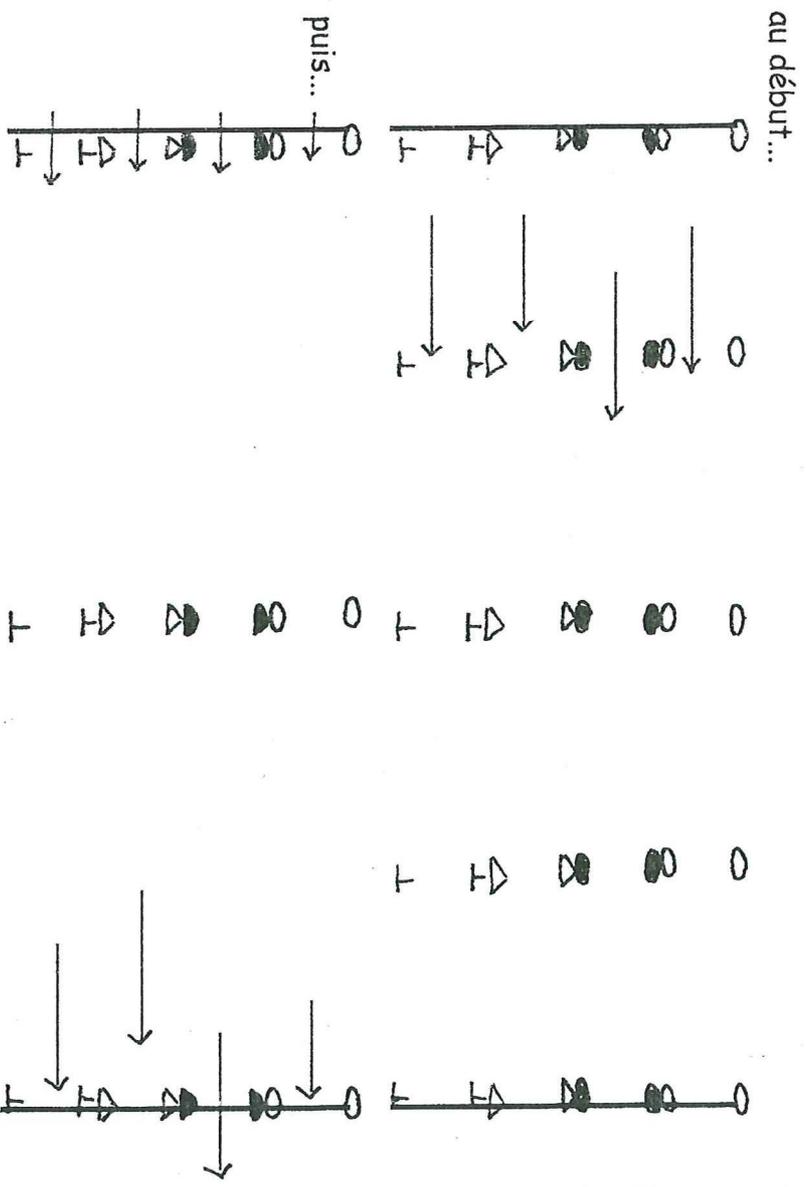
Une ligne de départ et une ligne d'arrivée sont espacés d'environ 15 à 20m.

Pour le départ et l'arrivée on conservera le dispositif des situations précédentes.

Consignes:

Au signal, partir le plus vite possible pour arriver le premier derrière la ligne ( poser les 2 pieds derrière ) en restant dans son couloir et donc en passant dans toutes les portes de la même couleur.  
Signal en 2 temps " Prêts... >/< "

Dans cette situation le paramètre important est la trajectoire de course: courir droit / rester dans son couloir ( progressivement de moins en moins matérialisé ).  
Pour cela on diminuera progressivement le nombre de portes repères ( 5 au début, 3 voire 2 à la fin ).



## Courir vite et franchir: situation d'apprentissage

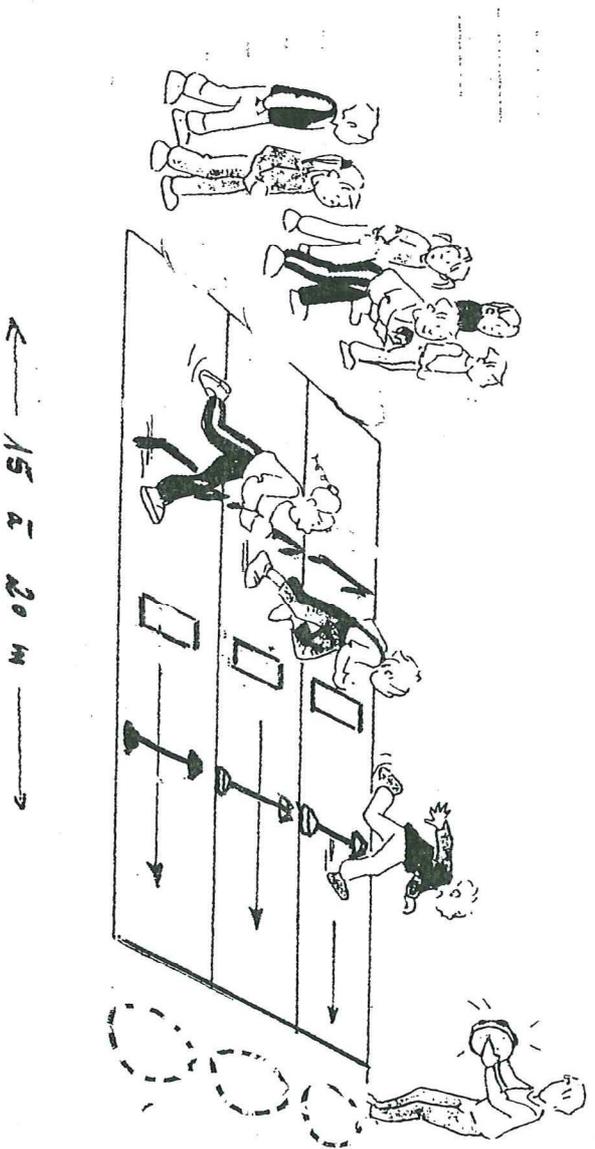
## " Qui sera le premier ? "

### But:

Courir vite et arriver le premier derrière la ligne située en face ( poser les pieds derrière ).

### Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée espacés de 15 à 20m. Couloirs matérialisés si possible ( 3 ou 4 ). Des obstacles bas sont positionnés à espacements réguliers ( 4 à 5m ).



### Consignes:

Au signal, partir le plus vite possible, **courir et franchir sans ralentir** pour arriver le premier derrière la ligne.  
Rester dans son couloir ( courir droit ).

### Variantes:

Variier la hauteur ( maxi 30cm ), la forme ( hauts ou plat et larges ) des obstacles, leur nombre suivant l'allongement de la distance. Préserver une distance de 4 à 5m entre la ligne de départ et le premier obstacle.

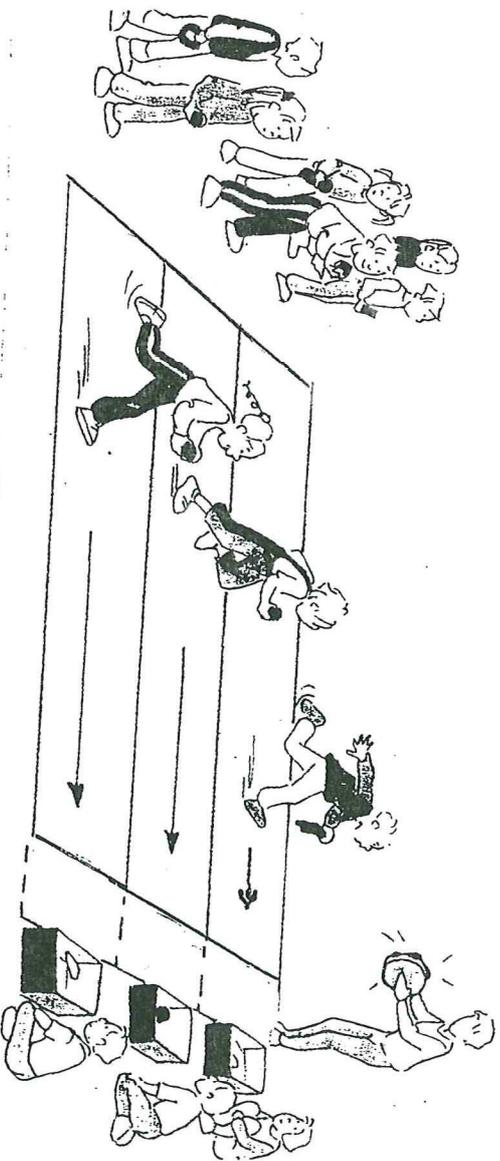
# Courir vite en équipe: situation d'apprentissage " Les déménageurs par équipes "

But:

Pour chaque équipe, remplir sa caisse le plus vite possible. L'équipe qui a déposé ses objets la première a gagné.

Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée espacés d'environ 15m. Couloirs matérialisés si possible ( 3 ou 4 / autant que d'équipes ). Une caisse au-delà de la ligne d'arrivée pour déposer les objets. Un objet à transporter par enfant.



Consignes:

Arriver le plus vite possible derrière la ligne: poser les 2 pieds puis déposer son objet dans la caisse.

Le coureur suivant part quand son partenaire a franchi la ligne pour poser son objet.

La course s'arrête lorsqu'une équipe a déposé tous ses objets.

# Courir vite en équipe: situation d'apprentissage

# " Courir en relais "

But:

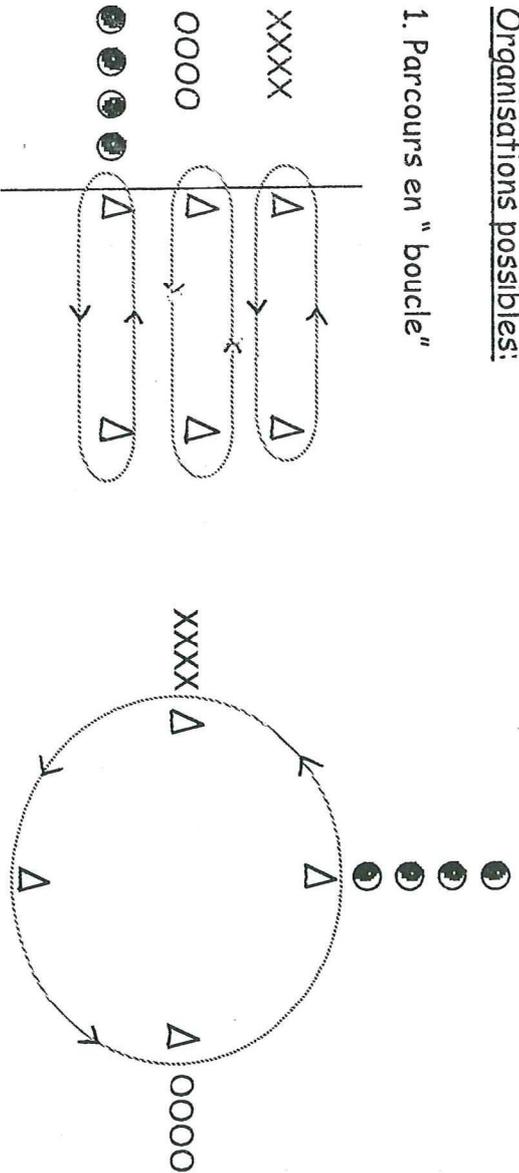
Pour chaque équipe, s'organiser pour courir vite et passer le témoin le plus vite possible.

Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée et un parcours matérialisé par des plots.
- 3 ou 4 équipes courent en même temps.
- un objet à transporter ( anneau, bâton....) ou un témoin par équipe.

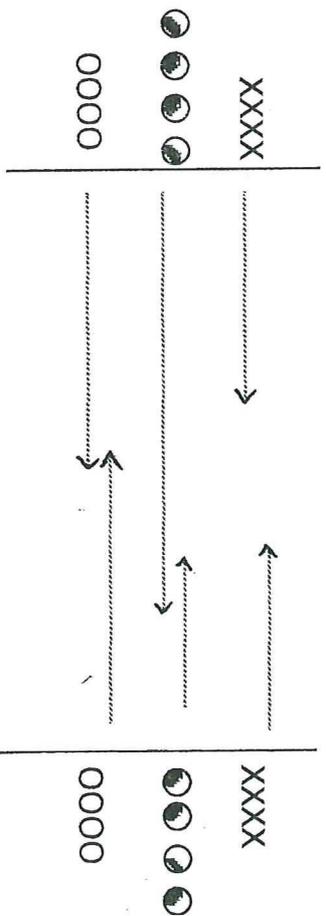
Organisations possibles:

1. Parcours en " boucle "



2. Parcours en allers-retours

--> 1/2 équipe face à l'autre moitié située derrière la ligne opposée.  
Passage du témoin à un partenaire situé en face.



Consignes:

Parcourir le plus vite possible le parcours en tenant un témoin dans la main. Passer son témoin à un partenaire qui part à son tour. La course s'arrête lorsque toute l'équipe a effectué le parcours.  
L'équipe la plus rapide gagne la manche.

Pour mesurer les progrès...

# Courir vite avec et sans obstacles:

situation de référence

# " Le défi (2) "

But:

Courir vite et être le premier à franchir la ligne.

Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée espacés d'environ 15 à 20 m. Deux couloirs matérialisés.  
Départ: signal sonore bref, pieds derrière la ligne.

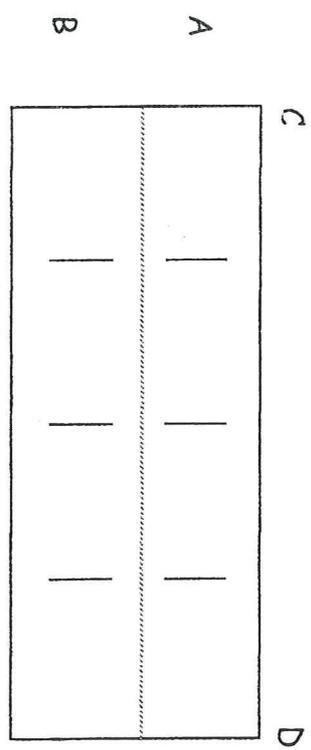
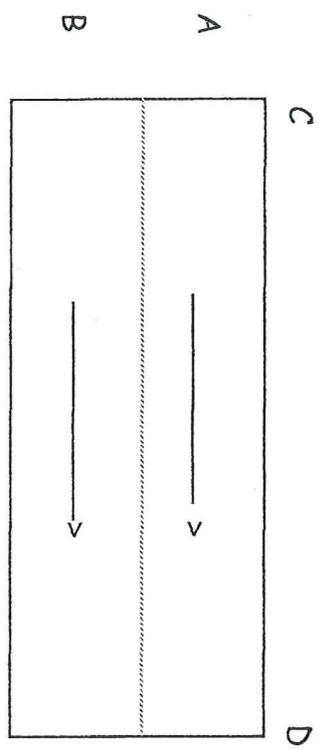
- Les enfants sont organisés en groupes de 4: A-B-C-D A et B courent en défi.
- C donne le départ (*Prêts... >/<*) et se place derrière les *coureurs*.
- D juge l'arrivée et note le résultat ( voir tableaux ).

Défi sans obstacles puis avec obstacles.

Le nombre ( 3 ou 4 ) et les espacements des obstacles ( 4 ou 5m ) dans chacun des 2 couloirs sont identiques.

Consignes:

Au signal, partir vite le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée le premier. Pour cela, il s'agira de poser les 2 pieds derrière la ligne d'arrivée.



Course sans obstacles	Course avec obstacles
(A) C A A B B A A B B	A (B) C (D) A A B B A A B B

Utiliser des symboles, photos ou mieux les prénoms...

Organisation possible des défis / dispositif d'observation-évaluation