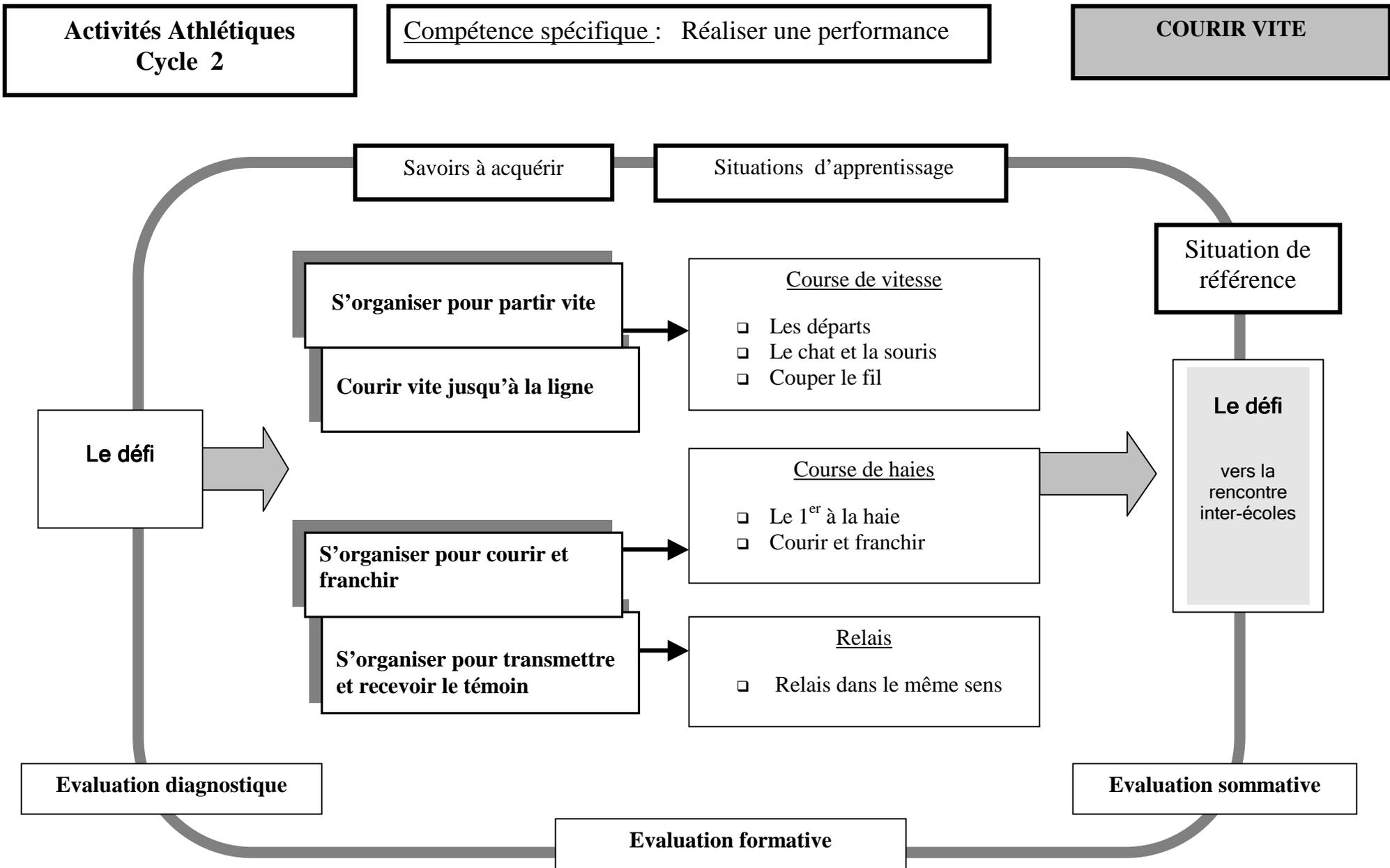


# **Courir vite**

avec et sans obstacles, en relais

au cycle 2

Equipe EPS – Corrèze  
Janvier 2009



## Partir vite

## Situation d'apprentissage : « Les départs »

### Apprendre à :

- . se placer dans une position de départ efficace.
- . respecter un code de départ.

**But:** partir vite et arriver le premier sur 10m.

### Dispositif :

- . une ligne de départ et une ligne d'arrivée séparées de 10m environ.
- . plusieurs coureurs ( 3 ou 4 ) se confrontent en même temps.

### Consignes:

“ Placez-vous au départ dans une position qui vous permet de partir vite. Ecoutez les instructions puis partez au signal.”

### S'approprier un code de départ:

- essayer plusieurs formes pour repérer les éléments importants:
  - . choix du signal ( bref ),
  - . position par rapport aux coureurs ( derrière ),
  - . forme et durée des temps : prêt-êt-êt...partez!
- les élèves à tour de rôle donnent le départ.

### Recherche d'une position de départ efficace:

- . chaque coureur au départ adopte une position de départ: debout pieds alignés, debout pieds décalés, accroupi mains sur la ligne, un genou au sol )...
  - . chaque coureur au fil des courses essaie plusieurs positions.
- Repérer les ( ou la ) position(s) qui permettent une mise en action rapide.
- > position pieds décalés : repérer le pied avant pour chacun.

### Entraînement : séances courtes

**Principes :** la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

### S'entraîner à :

> répéter plusieurs départs en

- respectant les ordres : « à vos marques, prêts,...»
- utilisant une position de départ efficace, (debout, accroupi ).
- réagissant vite au signal ( frappé / claquoir )

> variables : nature du signal, position du starter ( côté, derrière...).

## Partir vite

## Situation d'apprentissage : « Le chat et la souris »

### Apprendre à:

- . réagir vite au signal
- . se mettre en action le plus vite possible ( position, attitude, réaction, poussée vers l'avant... )

### But:

Atteindre la ligne sans se faire toucher par le chat.

### 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 une ligne de départ et dans un couloir.
- Au départ, le chat est placé derrière un repère situé à environ 2m en arrière de la ligne. La souris est située devant lui, pieds derrière la ligne.

### Consignes:

« Au signal, la souris part le plus vite possible pour franchir la ligne sans se faire rattraper ( toucher ) par le chat ».

### Déroulement:

Faire plusieurs essais avec le même partenaire pour permettre à chacun de s'adapter.

Paramètres à faire varier:

- la distance chat-souris au départ.
- les positions de départ
- les duos.

Voir aussi : faire construire et respecter le code de départ ( cf fiche “ les départs “ ).

### Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes... ).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves par binômes ( poursuivant / poursuivi ).

### S'entraîner à :

s'entraîner à réagir et se mettre en action rapidement avec différents partenaires et différents « handicaps » ( espace entre le poursuivant et le poursuivi )

## Finir vite

## Situation d'apprentissage : « Couper le fil »

### Apprendre à:

- . franchir la ligne en courant, sans s'arrêter sur la ligne.
- .> construire la notion de "franchissement de la ligne".

But: courir vite et passer la ligne en courant (toucher le fil en premier).

### Dispositif :

- . une ligne de départ et une ligne d'arrivée séparées de 15 à 20m environ.
  - . la ligne d'arrivée est matérialisée par 2 enfants qui tiennent un fil ou une bande plastique (rubalise).
- Défis par 2.

### Consignes:

"Partez ensemble au signal et courez jusqu'à la ligne. Le premier à franchir la ligne est celui qui touchera le fil le premier... avec la poitrine".

### Déroulement :

Constituer des groupes homogènes.

- on pourra aussi utiliser le principe de la course au handicap (\*).

\*Course avec handicap :

- derrière la ligne de départ, matérialiser des repères tous les 1m (lattes ou plots) qui seront les lignes de départ à handicap.
- les duos constitués effectuent plusieurs courses. Le vainqueur part avec un handicap de 1m lors de la course suivante.

### Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

- Travail par vagues de 4 à 8 élèves par binômes (poursuivant / poursuivi).

### S'entraîner à :

- maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne.
- franchir la ligne sans ralentir

## Partir vite

## Situation d'apprentissage : « Le 1<sup>er</sup> à la haie »

### Apprendre à:

- . s'organiser pour se mettre en action le plus vite possible ( position, réaction... )
- . franchir la 1<sup>ère</sup> haie sans piétiner.

### But:

- Partir vite au signal pour franchir la 1ère haie avant l'autre.
- . être le 1<sup>er</sup> au-dessus de la haie ou
  - . être le 1<sup>er</sup> à poser le pied derrière la haie.

### Dispositif:

- une ligne de départ et une haie située à 6-7m du départ .
  - constituer des groupes de 4: 2 coureurs, un juge au départ, un observateur situé derrière la 1ère haie.
- Petit à petit on construira des groupes homogènes.

### Consignes:

“Partez au signal et franchissez la haie le plus vite possible.  
Pour gagner il faut être le premier à poser un pied derrière la haie ”.

### Conseils:

- > Faire plusieurs essais pour permettre à chacun de s'adapter à l'espace jusqu'à la haie et au franchissement.
- > Faire repérer par les observateurs les paramètres d'un franchissement rapide:
  - . ne pas piétiner,
  - . ne pas sauter vers le haut pour franchir.
- > Si nécessaire : faire construire le code de départ ( cf fiche “les départs“).

### Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

### S'entraîner à :

- s'élancer et franchir la haie sans piétiner ( compter le nombre de foulées...)

## S'organiser pour franchir

## Situation d'apprentissage : « Courir et franchir »

### Apprendre à:

. s'organiser pour franchir avec des appuis réguliers.

### But:

Courir et franchir sans ralentir devant chaque haie.

### Dispositif:

- une ligne de départ et une haie située à 7m du départ.  
- 3 ou 4 haies espacées régulièrement ( 5m sont conseillés/ voir situation de référence ).

Matériel : cônes ( 20 à 30cm + lattes )

- constituer des groupes de 3 ou 4: un coureur, des juges.

### Consignes:

“ Exercez-vous pour arriver devant chaque haie avec le même nombre d'appuis. Pour cela comptez à haute voix ( 1, 2, 3, 4, hop!...1, 2, 3, 4, hop!... )”. “ Répétez votre course plusieurs fois”.

“ Affrontez un partenaire sur le parcours.”

### Déroulement :

Dans cette situation, il s'agira de faire construire progressivement une course et un franchissement réguliers en stabilisant le nombre de foulées entre chaque haie.

> Faire réaliser plusieurs essais individuellement pour permettre à chacun de s'adapter à l'espace jusqu'à la haie et au franchissement.

> Utiliser les partenaires comme aides pour observer, compter...

### Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

- Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

### S'entraîner à :

Courir et franchir sans ralentir

> adapter la longueur et le nombre de ses foulées pour trouver un rythme régulier .

## Courir vite en équipe

## Situation d'apprentissage : « Relais dans le même sens »

### Apprendre à:

. s'organiser pour franchir avec des appuis réguliers.

### But:

S'organiser pour transmettre et recevoir le témoin le plus vite possible.

### Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée et un parcours matérialisé par des plots.
- 2 ou 3 équipes de 5 à 8 coureurs en même temps.
- un objet à transporter et transmettre ( anneau, bâton, témoin..)

### Consignes:

“ Organisez vous au sein de l'équipe pour définir l'ordre de course de chacun. Placez-vous sur votre plot de départ.

Au signal, le 1<sup>er</sup> part avec le témoin, réalise le parcours autour du plot le plus rapidement possible puis transmet le témoin au n°2 qui part dans le même sens, va tourner autour de l'autre plot et ainsi de suite...”

### Déroulement :

Les équipes courent en parallèle sur des parcours identiques.

Au fil des courses, on précisera le positionnement du receveur pour partir dans le même sens, sans perte de temps ( corps orienté dans le sens de course ) ainsi que son anticipation du départ pour revoir le témoin « en mouvement ».

### Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

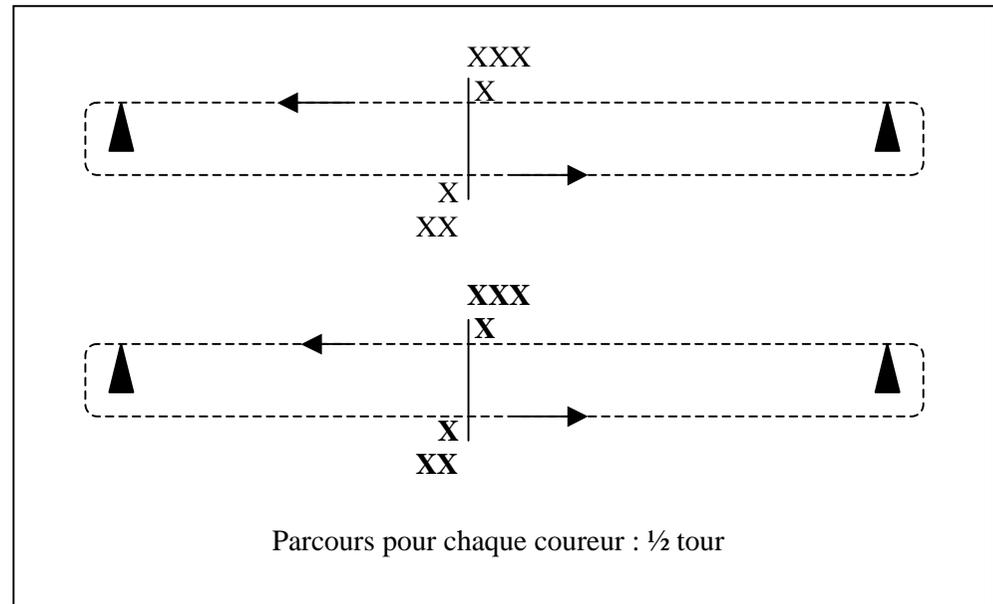
Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

- Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

### S'entraîner à :

- s'élancer en se positionnant dans le sens de la course, en anticipant l'arrivée du partenaire, en tendant le bras vers l'arrière pour recevoir...



## Courir vite avec et sans obstacles

## Situation de référence: « Le défi »

### But:

Courir vite et être le 1er à franchir la ligne.

### Dispositif:

- une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacés d'environ 20 à 30m et nettement matérialisées

Deux couloirs matérialisés.

Départ: signal sonore bref.

- Les enfants sont organisés en groupes de 4:

A-B-C-D

A et B courent en défi

C donne le départ

D juge l'arrivée et note le résultat.

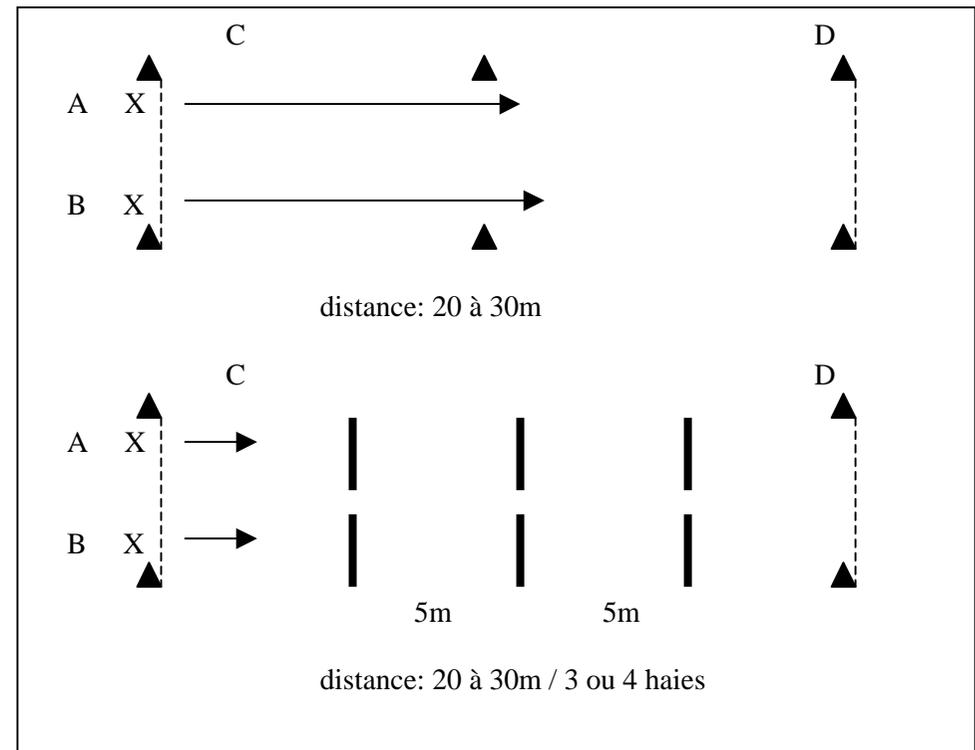
Défi sans obstacles puis avec obstacles

( haies d'une hauteur maximum de 30cm )

Le nombre d'obstacles et leurs espacements dans chacun des couloirs sont identiques.

### Consignes:

« Au signal, partir le plus vite possible pour arriver le premier. »



Course de vitesse		Course de haies	
A	⊙ B	A	⊙ B
C	⊙ D	C	⊙ D
⊙ A	C	A	⊙ C
B	D	B	D
A	D	A	D
B	C	B	C