

Activités athlétiques au cycle 3

Les courses

Course de vitesse



Course de haies



Relais



Courir au Cycle 3

<u>Entrée dans l'activité</u>	DECOUVRIR ET INVENTORIER LES FORMES CODIFIEES DE COURSE REPERER LES ELEMENTS CLES DE LA PERFORMANCE	
	☐ Le défi	p 5

MODULE 1: **Maîtriser sa course**

Acquérir les conduites motrices adaptées pour partir vite, pour franchir, pour transmettre...

<u>Fiches :</u>	<u>Course de vitesse</u>	
	☐ Le départ	p 8
	☐ Le finish	p 9
	<u>Course de haies</u>	
	☐ Repères pour franchir la 1 ^{ère} haie	p 10
	☐ Maintenir son rythme entre les haies	p 11
	<u>Relais :</u>	
	☐ Transmettre et recevoir : le relais- navette	p 12
	☐ Transmettre et recevoir le témoin lancé	p 13
	<u>Apprendre à chronométrer</u>	p 14
	<u>Ma performance</u>	p 15
	<u>Séances d'entraînement : séances courtes</u>	p 16 et 17

MODULE 2: **Améliorer sa performance**

- Réagir instantanément et se mettre en action en accélérant
- Organiser sa course pour maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne
- Utiliser des repères pour optimiser le franchissement, la transmission

<u>Fiches :</u>	<u>Course de vitesse</u>	
	☐ Partir vite : la course sur 10m	p 19
	☐ Maintenir sa vitesse...	p 20
	<u>Course de haies</u>	
	☐ Raser la haie	p 21
	<u>Relais :</u>	
	☐ Utiliser des marques pour recevoir le témoin	p 22

Programmation : le module 1 pourrait être proposé au CE2 et CM1. Le module 2 s'adresse plutôt à des CM2.

La démarche proposée :

Pour chaque apprentissage : plusieurs séances

Phase 1 : REPERER

Séances de découverte, d'appropriation

Objet : apprendre – comprendre :

Quand ? : Pendant la séance EPS (durée 1h à 1h30) où l'on pratiquera des courses, des sauts des lancers

Où ? : Si possible sur un lieu adapté (stade)

Déroulement : tâtonnements / Echanges groupes ou classe, définition de règles d'efficacité.

Phase 2 : STABILISER

Séances d'entraînement

Objet : s'exercer, répéter, stabiliser les apprentissages.

Quand ? : Pendant des séances courtes (durée 15 à 20 min maximum) et fréquentes (2 ou 3 séances dans la semaine ...)

Où ? : Ces séances se déroulent donc dans l'enceinte de l'école (cour le plus souvent) ou a proximité car elles nécessitent une mise en place rapidement.

Déroulement :

La séance sera centrée sur une seule activité (ex : relais).

Plusieurs essais (10 environ) pour chaque élève dans la séance.

Chaque fiche du document décrit les propositions de mise en œuvre pour les séances longues et les séances courtes

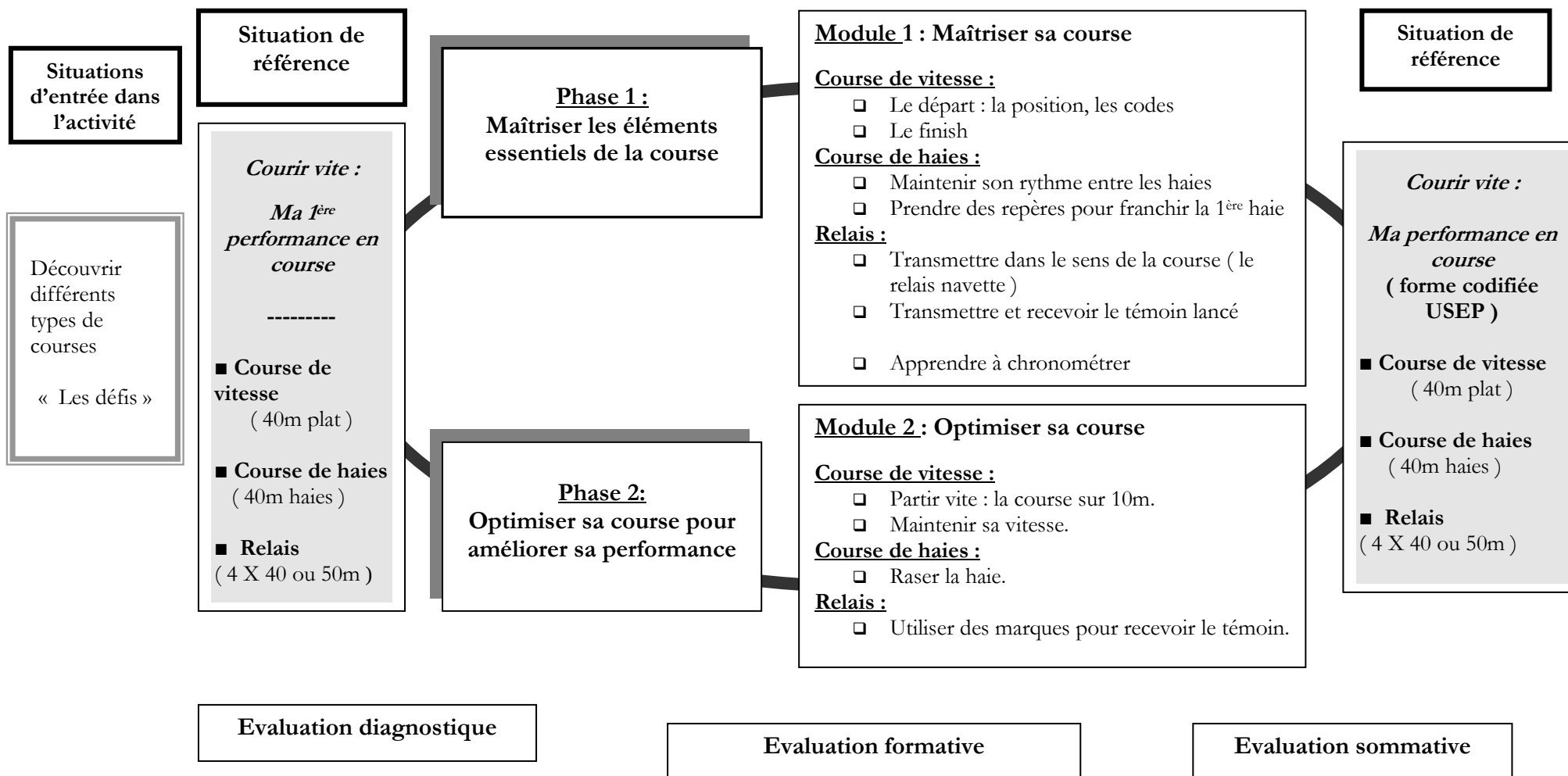
Les exercices de coordination proposés (p 16 et 17) faciliteront les apprentissages : ils seront introductifs à chaque séance (échauffement) .

Cycle 3 Les courses

Compétence spécifique :
Réaliser une performance mesurée

ACTIVITES ATHLETIQUES :
Course de vitesse, course de haies, relais

Situations d'apprentissage



Objectif

- Expérimenter différentes formes de courses. Repérer les éléments essentiels de la performance.
- Défier un ou plusieurs adversaires sur des distances courtes en respectant les codes établis (par la classe)

Dispositif :

Matériel :

- Zone de course matérialisée par des couloirs avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée
- Claquoir (mains éventuellement) ou sifflet
- Distances différentes (courses variant de 15 à 40 m)

Déroulement :

Organisation de la classe :

Groupe de 4 à 8 élèves avec 2 ou 3 élèves coureurs, 1 juge chargé de donner les départs , 1 juge d'arrivée, 1 élève responsable du tableau de résultats

Phase 1 : > Repérer

A – course sur le plat

- Réaliser des courses par 2 ou par 3
- **Chaque binôme ou trinôme s'affronte sur des distances variées (de 15 m à 40 m)**
- Un relevé des résultats du défi organisé au sein de chaque groupe.

B- course avec obstacles

- Réaliser des parcours en faisant varier
 - a- **les différents types d'obstacles**
 - b- **Les espacements**
- Multiplier les essais pour permettre aux élèves d'améliorer les procédures utilisées dans le franchissement et la régularité
- Organiser des défis sur chaque type de parcours

Phase 2 : > Expérimenter les formes codifiées

- Reprendre la même organisation que dans la phase 1.
Se défier sur des distances et espacement imposés (formes codifiées utilisées ultérieurement)
 - a- courses sur 30 ou 40 m (vitesse)
 - b- avec des haies espacées de manière codifiée sur 30 ou 40 m (hauteur des haies 30 à 40 cm)
- **30 m avec 3 haies : 9m/6m/6m/9m**
- **40 m avec 4 haies : 11m/6m/6m/6m/11m**

Phase 3 : Analyser les différentes courses en identifiant les éléments clés de la performance

- réaction au signal
- maintien de la vitesse jusqu'à la ligne
- accélération
- franchissement des haies

Synthèse collective :

- quels sont les éléments qui peuvent permettre d'améliorer la performance (que doit-on apprendre pour ...?) ?

Course de vitesse (40 ou 50m) - Course de haies (30 ou 40m H)

Evaluation diagnostique : « Ma 1^{ère} performance en course »

But

Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne.

Dispositif:

Course de vitesse

- Une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacés de 40 m (éventuellement 30m si manque d'espace) nettement matérialisées.
- Deux couloirs matérialisés au minimum.
- Départ: claquoir (ou frapper de mains éventuellement)
Starter situé derrière les coureurs - annonce codifiée:
"à vos marques... prêts... > / <".
- Les enfants sont organisés en groupes de 4: A-B-C-D
A court/ B donne le départ./ C et D chronomètrent à l'arrivée et notent le résultat.

Le maître pourra lui aussi chronométrer (2 couloirs) afin de vérifier la validité du chronométrage des élèves.

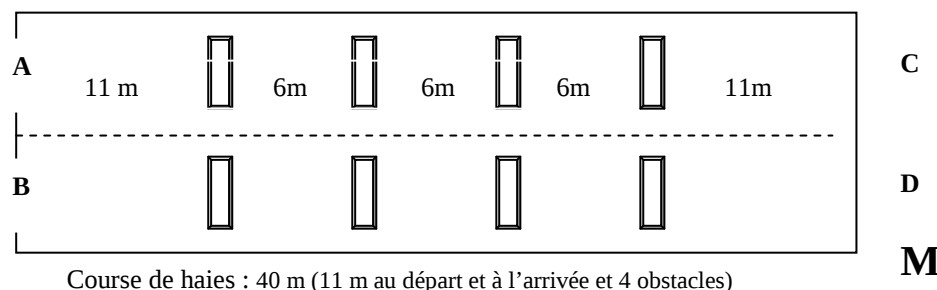
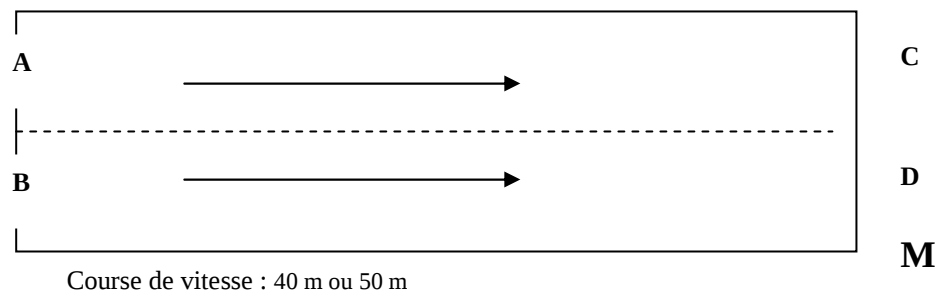
Course de haies

- Une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacées de 40 m (éventuellement 30 m si manque d'espace) nettement matérialisées.
hauteur des haies 40cm (30 cm mini et 50 cm maxi)
Le nombre d'obstacles et leurs espacements dans chacun des 2 couloirs sont identiques (cf schéma).

Consignes:

Réaliser 3 courses avec adversaires différents et relever chaque performance.

Performance	Course 1	Course 2	Course 3
40 ou 50 m			
30 ou 40 m haies			
OBSERVATIONS			



Sur 30m, prévoir 9m au départ et à l'arrivée et 3 obstacles

Vocabulaire spécifique :

Rôles (starter, chronométreur), performance,

Evaluation diagnostique :

Performance

Fonctionnement du groupe : respect des rôles, relevé des performances...

Module 1

1^{ère} étape : MAITRISER SA COURSE

- Acquérir les conduites motrices adaptées pour partir vite, finir vite, pour franchir, pour transmettre :

Fiches :

Course de vitesse

- Le départ
- Le finish

Course de haies

- Repères pour franchir la 1^{ère} haie
- Maintenir son rythme entre les haies

Relais :

- Transmettre et recevoir : le relais-navette
- Transmettre et recevoir le témoin lancé

Apprendre à chronométrer

Séances d'entraînement – séances courtes

Apprendre à :

- Respecter le code de départ
- S'élancer en adoptant une position efficace
- Tenir des rôles (coureur, starter, chronométrateur)

Dispositif :

Matériel :

- Zone de course matérialisée par des couloirs avec une ligne de départ
- Claquoir (mains éventuellement)

Phases de l'apprentissage:

Phase 1 : > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ Découvrir, apprendre, comprendre

Organisation de la classe : groupes de 4 à 6 élèves avec 2 élèves coureurs, 1 starter et 1 juge chargé d'observer le respect du code (juges à l'arrivée, chronométrateur éventuellement)

- **Le code de départ :** Après avoir inventorié les différents codes utilisés spontanément par les élèves...Définir le code commun : forme codifiée

- **temps 1 :** le starter annonce « A vos marques ... (4 à 5s)... »

Mise en place des coureurs derrière la ligne en position de départ.

- **temps 2 :** le starter annonce « Prêts... (2 à 3s)... »

Les coureurs ajustent leur position et sont attentifs au signal de départ

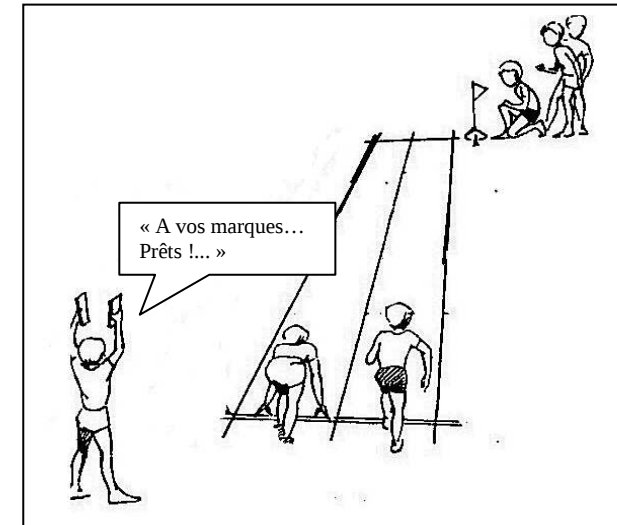
- **temps 3 : signal auditif bref** (claquoir)

Le signal de départ retentit 2 à 3 secondes après l'annonce précédente (donné par le starter). Les coureurs s'élancent.

- **La position de départ :**

Expérimenter en faisant varier la position du corps et des pieds au départ (debout, accroupi / pieds plus ou moins décalés / pied avant : G ou D). Comparer l'efficacité des positions debout et accroupi et choisir la plus efficace.

Exemple d'expérimentation : A part debout, B accroupi puis inversement Définir les règles d'efficacité (règles d'action).



Phase 2 : > Stabiliser

séances courtes / 15min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : 1 starter, 2 juges-arrivée, coureurs par vagues de 3 ou 4.

- **Affiner la position de départ, en prenant en compte les règles d'efficacité :**
Ex : debout : pieds décalés, bras (id), buste vers l'avant, regard ...
- **Permettre, au fil des séances, à chaque élève d'assumer les rôles de starter et de juge et d'harmoniser ainsi le code de départ**

Après un échauffement de 3 ou 4 min (voir p 16 et 17), chaque élève réalise sur la séance 5 à 10 essais minimum.

> Réinvestir sur des courses plus longues (20 à 40m)

Apprendre à :

- Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale.

Dispositif :**Matériel :**

- Zone de course matérialisée (par des couloirs) avec une ligne de départ, une ligne intermédiaire après 10 à 20m environ (zone d'élan), une ligne d'arrivée 10m plus loin (à 20-30m du départ).
- Claquoir (mains éventuellement)

But : Aller plus vite que son partenaire sur les 10 derniers mètres.

Phases de l'apprentissage:**Phase 1 : > Repérer**

Séance longue / 1h / stade

➤ Découvrir, apprendre, comprendre

Organisation de la classe :

Groupes de 4 à 6 élèves avec 2 élèves coureurs, 1 starter, 1 juge placé à hauteur de la ligne intermédiaire + 1 juge à l'arrivée.

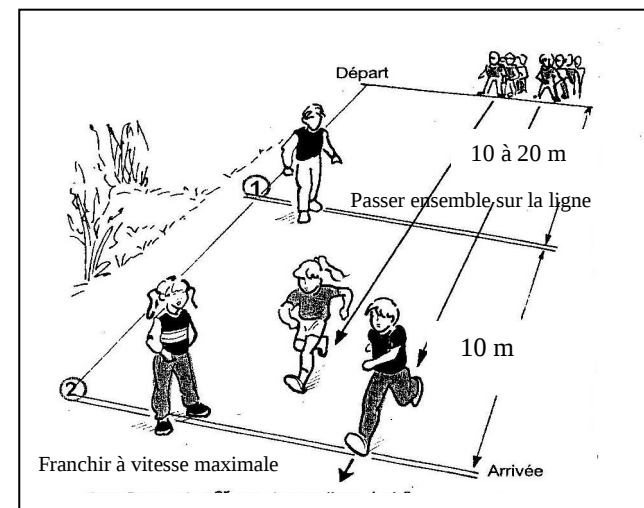
- Franchir la ligne à vitesse maximale, buste vers l'avant.

Consignes : « S'élancer pour passer ensemble à hauteur de la ligne intermédiaire, puis finir et franchir la ligne le plus vite possible ».

- Rotation des rôles permettant à chacun d'expérimenter plusieurs fois puis définir des règles d'actions (pour finir vite, je dois...)

Règles d'action : pour finir vite, il faut

- passer la ligne à pleine vitesse,
- franchir la ligne le haut du corps en avant pour « casser » le buste sur la ligne (vocabulaire spécifique : « cassé » du buste)

**Phase 2 : > Stabiliser** séances courtes / 15min / cour d'école

➤ S'entraîner : 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : 1 starter, 2 juges, coureurs par vagues de 3 ou 4.

- S'entraîner à franchir la ligne à vitesse maximale, buste vers l'avant.

Après un échauffement de 3 ou 4 min (voir p 16 et 17), chaque élève réalise sur la séance 5 à 10 essais minimum.

- Défier plusieurs partenaires sur les 10 derniers mètres.

Prolongements :

Reproduire cette démarche avec les haies (franchir ensemble les haies) et se défier après la dernière haie.

Evaluation :

- franchit la ligne d'arrivée sans ralentir.
- franchit la ligne avec le buste vers l'avant.

Apprendre à :

Franchir la 1^{ère} haie sans ralentir, sans piétiner .

Dispositif :**Matériel**

- Plusieurs couloirs / 1 haie dans chaque couloir (distance USEP : 11m du départ)
- Constitution de groupes de 4.

But : Adapter son placement de départ et ses premières foulées pour franchir la première haie.

Phases de l'apprentissage:**Phase 1 : > Repérer**

Séance longue / 1h / stade

➤ **Découvrir, apprendre, comprendre****Organisation de la classe :**

Rôles : 2 élèves coureurs, 1 starter et 1 observateur-juge à la 1^{ère} haie.

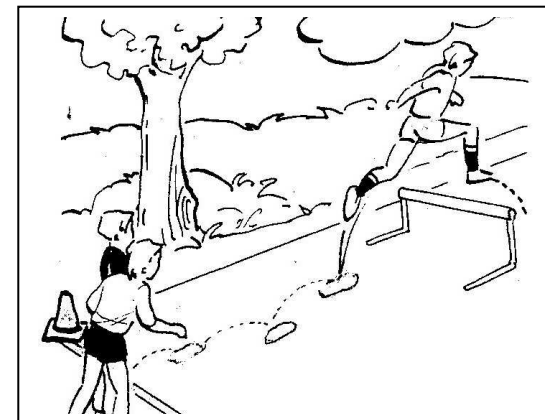
- Adapter sa position de départ (pied avant) et ses 1^{ères} foulées pour franchir la 1^{ère} haie sans piétiner.

Consignes : « S'élancer pour franchir la haie sans piétiner. Trouver le nombre de foulées nécessaire et repérer quel pied mettre en avant au départ pour franchir sans ralentir, sans piétiner ».

- Repérer (compter) le nombre de foulées ou d'appuis nécessaires pour arriver à la 1^{ère} haie ainsi que le pied d'impulsion devant la haie.
- Adapter sa position de départ pour arriver sur son pied d'impulsion devant la haie.

Règles d'action : Pour franchir vite la 1^{ère} haie, il faut

- Connaître son pied avant au départ
- Connaître et réaliser le nombre de foulées nécessaire jusqu'à la haie.
- Arriver sur son « bon » pied pour ne pas piétiner.

**Phase 2 : > Stabiliser**

séances courtes / 15min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : 1 starter, 1 juge-arrivée, des coureurs par vagues de 2 ou 3, selon le nombre de couloirs installés.

- S'entraîner à reproduire plusieurs courses avec le même nombre de foulées avant la haie.

Après un échauffement de 3 ou 4 min (voir p 16 et 17), chaque élève réalise sur la séance 5 à 10 essais minimum.

- Effectuer plusieurs essais en partant toujours avec le même pied avant
- Effectuer plusieurs essais en gardant le même nombre d'appuis et vérifier que l'on arrive sur le « bon » pied devant la 1^{ère} haie.
- Partir de plus en plus vite et ajuster la longueur des foulées

Prolongements :

- Défier des partenaires jusqu'à la 1^{ère} haie (le 1^{er} au dessus de la haie).

Evaluation :

- connaît et utilise son pied avant au départ
- franchit la 1^{ère} haie sans piétiner, sans ralentir.
- connaît le nombre de foulées nécessaires jusqu'à la 1^{ère} haie)

Apprendre à :

Courir et franchir les obstacles en conservant un rythme régulier.

Dispositif :**Matériel**

- Plusieurs couloirs / 4 haies (3 par défaut) dans chaque couloir espacées de 6m.
- Constitution de groupes de 4.

But : courir et franchir sans ralentir, sans piétiner .

Phases de l'apprentissage:**Phase 1 :** > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ Découvrir, apprendre, comprendre

Organisation de la classe :

Groupes de 4 à 6 élèves avec 2 élèves coureurs, 1 starter et 1 juge à l'arrivée (chronométreur éventuellement) + 1 observateur.

- Adapter le nombre de foulées (ou d'appuis) entre chaque haie, ainsi que le pied d'impulsion :

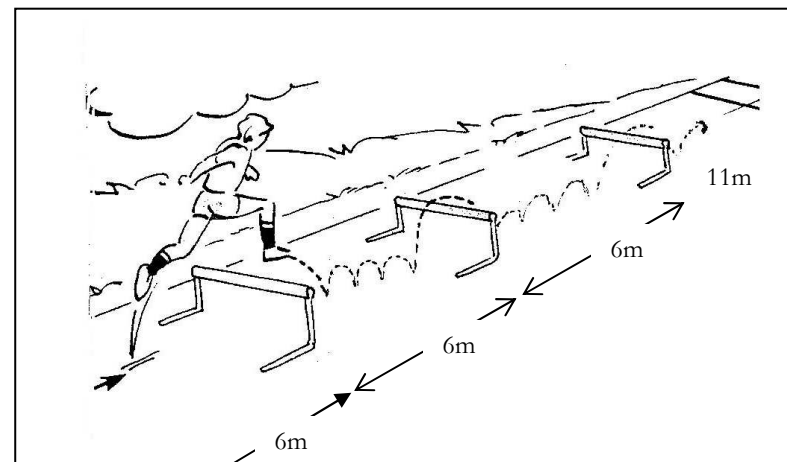
Consignes : « S'élancer pour franchir les haies en conservant le même nombre de foulées entre chaque haie. »

Effectuer plusieurs essais en comptant le nombre d'appuis entre chaque haie.

- Si 3 foulées entre chaque haie : même pied d'impulsion devant chaque haie.
- Si 4 foulées entre chaque haie : pied d'impulsion inversé

Règles d'action : Pour garder un rythme régulier entre les haies, il faut :

- Courir et franchir sans ralentir, sans piétiner
- Connaître et réaliser un nombre d'appuis réguliers entre chaque haie.

**Phase 2 :** > Stabiliser

séances courtes / 15min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : 1 starter, 1 observateur (qui compte le nombre d'appuis), des coureurs par vagues de 2 ou 3, selon le nombre de couloirs installés.

- S'entraîner à reproduire plusieurs courses avec le même nombre de foulées entre chaque haie.

Après un échauffement de 3 ou 4 min (voir p 16 et 17), chaque élève réalise sur la séance 5 à 10 essais minimum.

- Trouver son rythme avec des haies ou des obstacles de même hauteur (40cm - USEP)
- Courir et franchir de plus en plus vite

Prolongements :

- S'entraîner à passer dans le même rythme qu'un camarade courant en même temps dans le couloir d'à côté.
- Se défier par 2

Apprendre à :

- Se placer pour recevoir/ transmettre le témoin dans le sens de la course.
- Courir en respectant les repères dans l'espace, dans l'équipe (zone de course, règles de transmission du témoin)

Dispositif :**Matériel :**

- Un circuit pour chaque équipe : 2 plots espacés de 30m minimum (cf schéma)
- 1 témoin pour chaque équipe, 1 claquoir (mains éventuellement)

But : Recevoir le témoin puis courir et le transmettre le plus vite possible.

Phases de l'apprentissage:**Phase 1 : > Repérer**

Séance longue / 1h / stade

➤ Découvrir, apprendre, comprendre

Organisation de la classe : répartie en 3 ou 4 équipes de même nombre (4 à 8 coureurs) + 1 starter + 1 juge. Ordre de passage à définir au sein de chaque équipe.

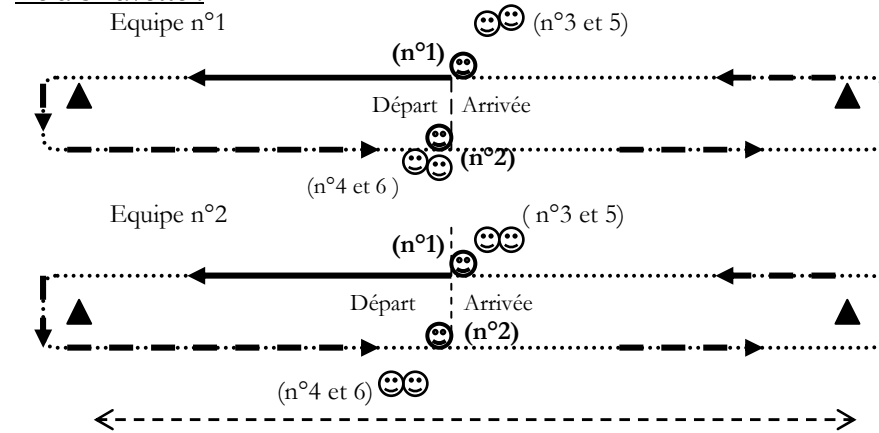
- **Se situer dans l'espace, se placer et agir pour recevoir, courir, transmettre le témoin rapidement.**

Consignes : « S'organiser dans l'équipe pour porter le témoin jusqu'à l'arrivée en effectuant ½ tour de circuit chacun. »

- Se placer dans le sens de la course pour recevoir,
- S'organiser pour recevoir le témoin (orientation du corps, bras, regard),
- Coordonner ses actions : transmettre/recevoir en courant,
- S'organiser pour transmettre (s'adapter à l'action du partenaire),

Règles d'action :

- Pour recevoir le témoin, je dois me placer dans le sens de la course, tendre mon bras, commencer à courir et communiquer avec mon partenaire.
- Pour transmettre le témoin, je dois me décaler par rapport à mon partenaire, tendre mon bras et communiquer avec mon partenaire.

Relais navette :**Phase 2 : > Stabiliser**

séances courtes / 15min / cour d'école

➤ S'entraîner : 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : 1 starter, 1 juge-arrivée, équipes de 4 à 8 coureurs.

Zone de course matérialisée en circuit navette comme précédemment) ou en ligne droite (avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée d'une longueur minimum de 50m / 3 à 4 relayeurs)

- **Multiplier les essais pour permettre aux élèves d'améliorer les procédures utilisées dans l'organisation et la transmission.**
(changer les positions au sein du relais)

Après un échauffement de 3 ou 4 min (voir p 16 et 17), chaque élève réalise sur la séance 5 à 10 essais minimum.

Prolongements : s'entraîner en couloirs (relais sur piste)

Evaluation :

- Se place, s'oriente et réagit de manière pertinente pour recevoir
- S'adapte à la position et à l'action de son partenaire pour transmettre.

Apprendre à :

Se mettre en action pour recevoir le témoin.

Dispositif :**Matériel :**

Espace de 30m / Placement du receveur entre 10 et 20m (voir schéma)

But : Transmettre le témoin à un partenaire lancé

Phases de l'apprentissage:**Phase 1 :** > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ Découvrir, apprendre, comprendre

Organisation de la classe :

Groupes de 3 à 6 élèves avec dans le groupe 2 élèves coureurs, 1 observateur

- Se placer et agir pour perdre le moins de temps possible lors de la transmission.

Consignes : « Se placer puis s'élancer au bon moment pour perdre le moins de temps possible lors de la transmission . »

Expérimenter en ajustant différents paramètres :

- Attitude permettant de recevoir lancé dans le sens de la course (position du corps, du bras...).
- S'élancer de plus en plus tôt pour recevoir en courant
- S'élancer de plus en plus vite

Règles d'actions

Pour transmettre vite, il faut

- Se positionner dans le sens de la course
- S'élancer tôt pour recevoir (prendre 1 repère)

Pour affiner : se décaler du côté du bras tendu par le receveur pour mieux transmettre et placer le témoin dans la main opposée main pour mieux transmettre (« main gauche donne à main droite »)

**Phase 2 :** > Stabiliser

séances courtes / 15min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : espace 30 à 40 m, 1 starter, 1 observateur, plusieurs équipes de 2 coureurs dans plusieurs couloirs.

Chaque élève réalise sur la séance au moins 5 à 10 essais dans chaque rôle.

- **S'entraîner à transmettre et recevoir le témoin lancé.**

Après un échauffement de 3 ou 4 min (voir p 16 et 17), chaque élève réalise sur la séance 5 à 10 essais dans chaque rôle.

- Répéter plusieurs transmissions avec le même partenaire en intégrant les règles d'actions définies.
- Changer de partenaire et répéter plusieurs transmissions

Réinvestir :

- Organiser des défis avec plusieurs équipes (ou plus) sur relais-navette.

« J'apprends à chronométrer »

Apprendre à :

- Utiliser un chronomètre
- Chronométrer la course d'un partenaire

Dispositif :

Matériel :

- Zone de course matérialisée (par des couloirs) avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée
- Claquoir (mains éventuellement).
- Deux chronomètres pour chaque groupe.

Déroulement :

Organisation de la classe :

Phase 1 (A) : demi-classe ou classe entière

Phase 1 (B) : Groupe de 4 élèves avec 1 élève coureur, 1 juge chargé de donner les départs, 2 chronométreurs

Phase 1 : > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ Découvrir, apprendre, comprendre

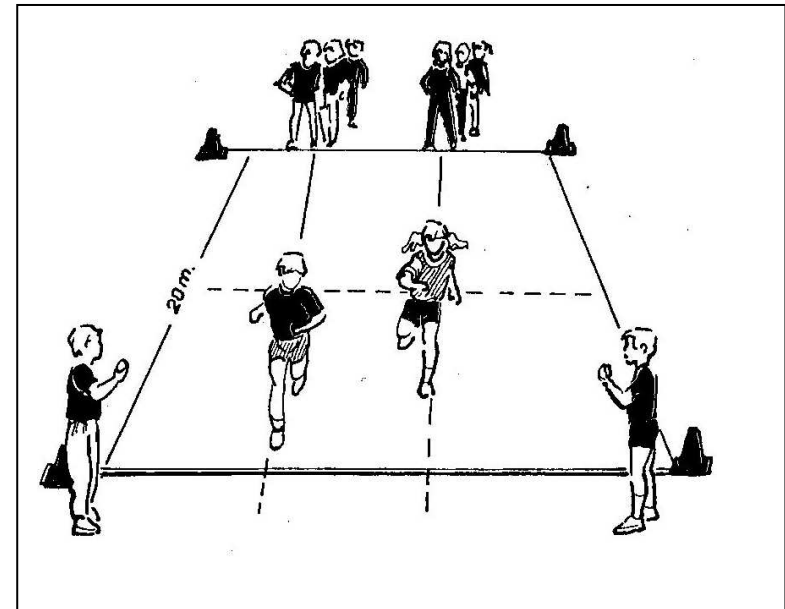
A- Après avoir manipulé le chronomètre pour apprendre à utiliser les différentes fonctions utiles (déclenchement / arrêt / remise à zéro), les élèves expérimentent le chronométrage sur une même durée choisie par un camarade.

- Plusieurs élèves chronométront en même temps à partir de 2 signaux (début et fin).
- On compare les temps indiqués par chaque chronomètreur

B- Chronométrage d'une course : les chronomètreurs se placent à l'arrivée, à hauteur de la ligne. **Ils chronométront la course d'un partenaire et comparent les temps relevés (départ donné au claquoir par un autre élève).**

Règles d'action : Pour chronométrer précisément

- Signal de départ : se concentrer sur le signal auditif (ne pas regarder le starter)
- Arrivée : se placer à hauteur de la ligne et arrêter le chrono lorsque le buste du coureur franchit la ligne.



Phase 2 : > Stabiliser

séances courtes / 15min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Au fil des séances d'entraînement, chaque élève s'exercera au chronométrage par un certain nombre de répétitions

Evaluation :

-sait utiliser le chronomètre (manipuler)
chronomètre de façon efficace (déclenche au signal sonore du départ et au signal visuel à l'arrivée avec une marge d'erreur minime).

Course de vitesse (40 ou 50m) - Course de haies (30 ou 40m H)- Relais

« Ma performance en course »

But

Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne.

Dispositif:

▪ Course de vitesse

- Une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacés de 40 m (éventuellement 30m si manque d'espace) nettement matérialisées.
- Deux couloirs matérialisés au minimum.

- Départ: claquoir (ou frapper de mains éventuellement)

Starter situé derrière les coureurs - annonce codifiée:

“ à vos marques... prêts... > / < “.

- Les enfants sont organisés en groupes de 4: A-B-C-D

A court/ B donne le départ./ C et D chronométrent à l'arrivée et notent le résultat.

Le maître pourra lui aussi chronométrer (2 couloirs) afin de vérifier la validité du chronométrage des élèves.

▪ Course de haies

- Une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacées de 40 m (éventuellement 30 m si manque d'espace) nettement matérialisées.
- hauteur des haies 40cm (30 cm mini et 50 cm maxi)

Le nombre d'obstacles et leurs espacements dans chacun des 2 couloirs sont identiques (cf schéma).

Consignes:

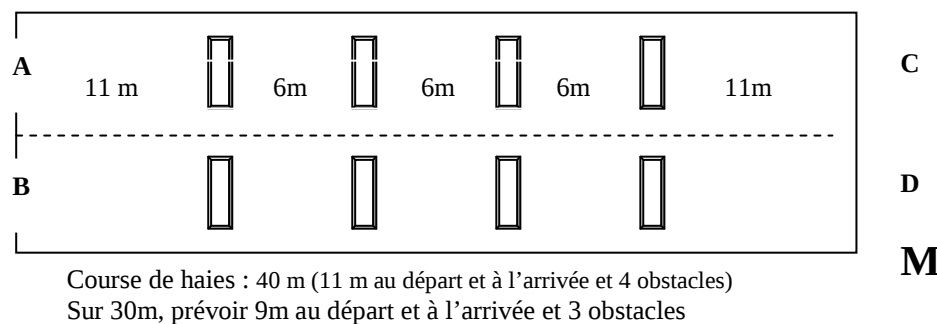
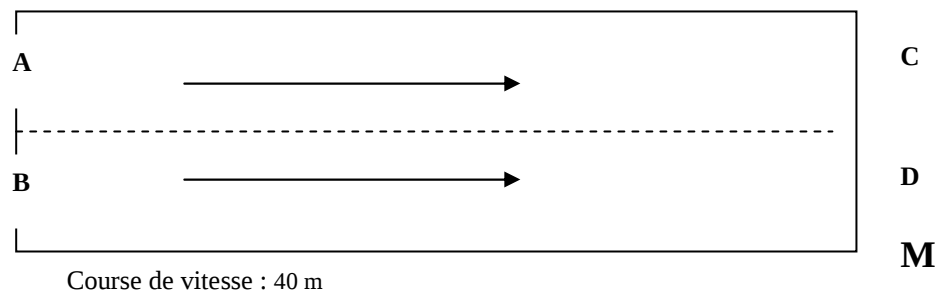
Réaliser 3 courses avec adversaires différents et relever chaque performance.

▪ Relais

Relais-navette :

- Un circuit pour chaque équipe : 2 plots espacés de 30m minimum
- 1 témoin pour chaque équipe, 1 claquoir (mains éventuellement)

Organisation de la classe : répartie en 3 ou 4 équipes de même nombre (4 à 8 coureurs) + 1 starter + des chronométreurs.



Performance	Course 1	Course 2	Course 3
40 ou 50 m			
30 ou 40 m haies			
Relais			
OBSERVATIONS			

Séances d'entraînement – séances courtes

Durée : 15 à 20 min maximum

Lieu : cour de l'école

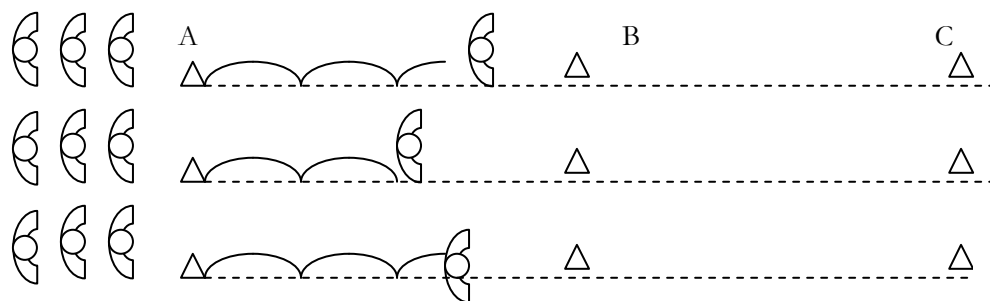
Fréquence : 2 à 3 fois par semaine (les jours sans séance EPS « type »)

1. L'échauffement : durée 3 à 4 min – mise en train

Cette phase peut permettre de travailler des formes motrices fondamentales pour les courses et les sauts.

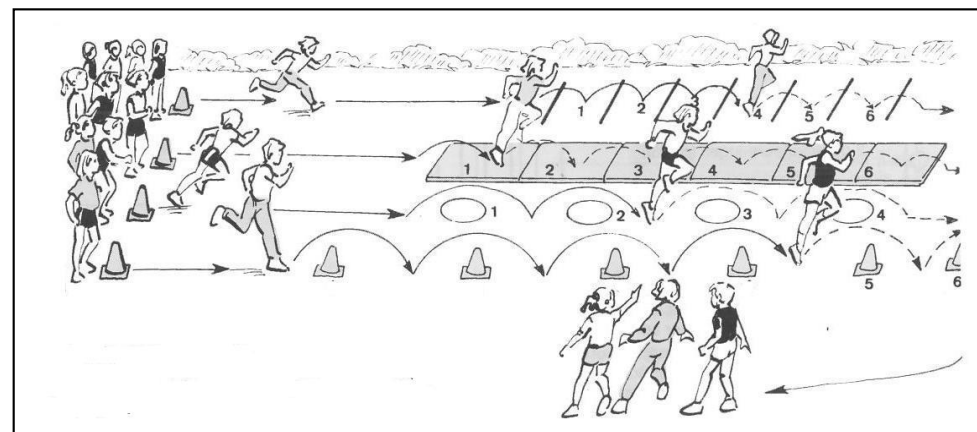
Divers exercices basés sur la coordination peuvent être proposés

Organisation de la classe : 3 ou 4 colonnes . Les élèves s'exercent par « vagues » successives



Thèmes : (propositions)

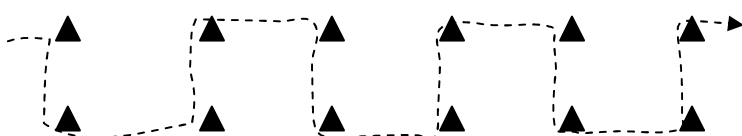
- Pas chassés :
 - Simples : de A à B (de gauche à droite / de droite à gauche), idem de A à C avec changement en B (sans s'arrêter)
 - Doubles pas chassés : 2 à gauche / 2 à droite / 2 à gauche....
 - Pas chassés rasants, pas chassés vers le haut
- Sautillés :
 - simples (d'un pied sur l'autre)
 - doubles (2 sautillés avec le même pied devant puis inverser / comme le double pas chassé, mais de face)
- Pas « brésilien »
- Cloche-pieds : changement de pied tous les 2 appuis, 3 appuis...

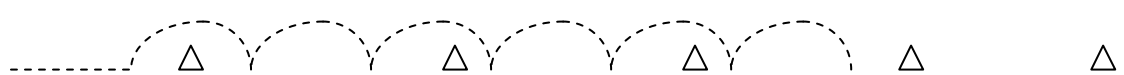


- Parcours d'appuis :

Ex :

1.  Effectuer le parcours en contournant chaque plot et en restant face au point d'arrivée

2.  Effectuer le parcours en « posant » un pied devant chaque plot et en restant face au point d'arrivée.

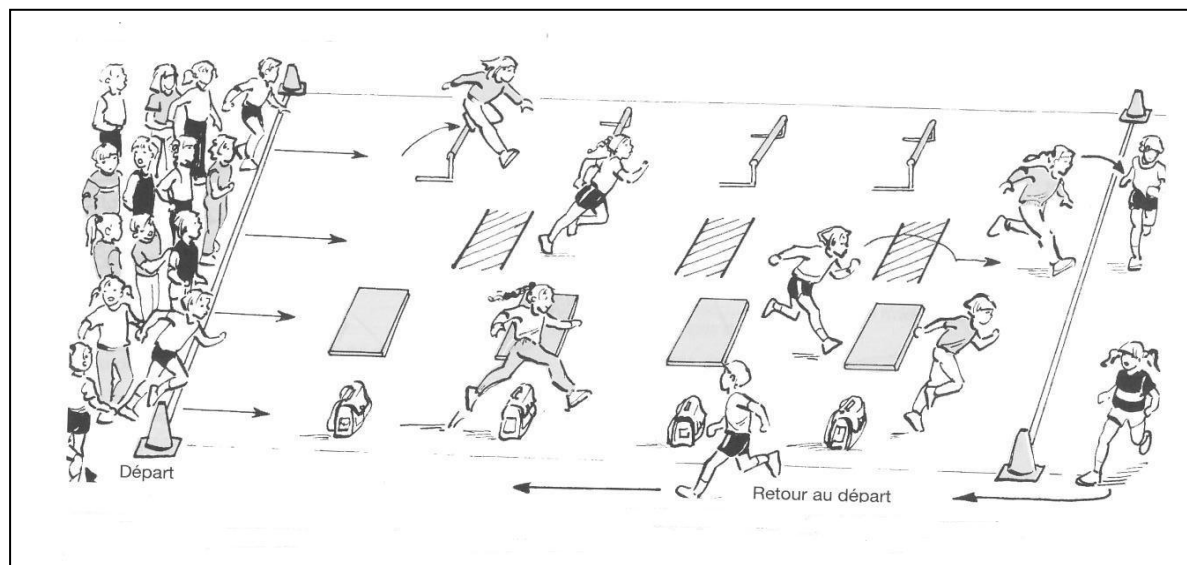
3.  Courir par-dessus les plots en posant seulement 2 appuis entre chaque plot

- faire varier l'écartement, le nombre d'appuis.
- Réaliser 2 cloche-pieds entre chaque plot en changeant de pied

2. L'entraînement :

Organisation de la classe : 3 ou 4 colonnes .
Les élèves s'exercent par « vagues » successives
> voir pour chaque situation d'apprentissage
le contenu proposé

(fiches / Phase 2 : stabiliser)



Module 2

2ème étape

Optimiser sa course pour améliorer sa performance

Fiches : **Course de vitesse**

- ❑ Partir vite : la course sur 10m
- ❑ Maintenir sa vitesse...

Course de haies

- ❑ Raser la haie

Optimiser la transmission pour améliorer la performance de l'équipe

Relais :

- ❑ Utiliser des marques pour recevoir le témoin

Apprendre à :

- Pousser et accélérer au départ pour partir vite

Dispositif :

- Deux couloirs matérialisés au minimum / une ligne de départ.
- Signal de départ: claquoir (ou frapper de mains)
Starter situé derrière les coureurs - annonce codifiée:
“ à vos marques... prêts... > / < “.
- Les enfants sont organisés en groupes de 6 à 8. des paires sont constituées.
- Ex: A et B courent. C et D donne le départ.

Déroulement :

Courses-défis par 2 sur 10 m (paires homogènes)

Phase 1: > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ Découvrir, apprendre, comprendre

- A partir d'une position efficace (revoir si nécessaire module 1) , utiliser les jambes et les bras pour accélérer sur les 1ers appuis .

Définir les règles d'action :

- Organiser des défis avec différents types de départs

Phase 2: > Stabiliser

séances courtes / 15min / cour d'école

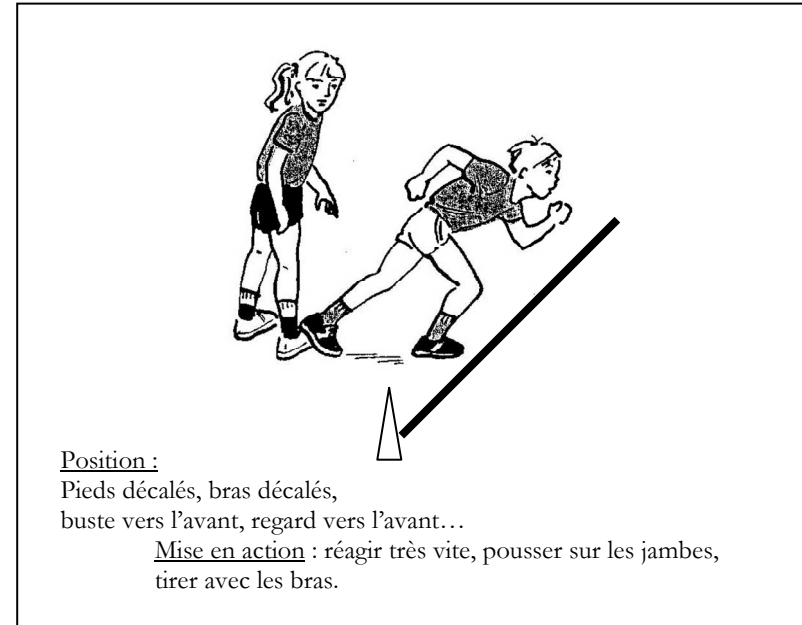
➤ S'entraîner : 2 à 3 séances dans la semaine

Effectuer plusieurs essais en affinant la position et en prenant en compte les règles d'action efficace :

Ex : pieds décalés, bras décalés, buste e regard vers l'avant...

Poussée forte au moment du départ (avec l'aide des pieds d'un partenaire comme starting-blocks)...

- Défier plusieurs partenaires sur 10m.



Règles d'action : pour accélérer au départ , il faut :

- Se placer pieds décalés, bras décalés, buste vers l'avant, regard vers l'avant...
- Exercer une poussée forte au moment du départ (avec l'aide des pieds d'un partenaire comme starting-blocks)...
- tirer sur les bras dès les premières foulées

Evaluation :

- Se positionne au départ dans une position adaptée.
- Utilise son placement pour pousser accélérer sur les premiers appuis dès la réaction au signal.

Apprendre à :

Maintenir sa vitesse sur la distance de course

Dispositif :

- Plusieurs couloirs avec des lignes tous les 10 m
- Constitution de groupes de 6 (2 coureurs, 1 starter, 1 juge d'arrivée, juges intermédiaires : voir schéma)

But : Conserver sa vitesse le plus longtemps possible

Phase 1: > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ **Découvrir, apprendre, comprendre**

- Un observateur est placé tous les 10 m pour juger le passage des 2 coureurs
- Deux élèves de même niveau (voir ma 1^{ère} performance) courent sur 40 m avec un départ lancé à 10 m (passage simultané sur la ligne des 10 m)

But du jeu : passer en tête sur les lignes intermédiaires (20m, 30m) et maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée pour remporter le défi

Passage en tête aux : 20m = 2 points 30m = 2points 40 m = 5 points

Le vainqueur est celui qui marque le plus de points

- Effectuer 3 ou 4 courses avec le même adversaire (changement d'adversaire si trop d'écart entre les 2)
- Identifier les règles d'action permettant de maintenir sa vitesse

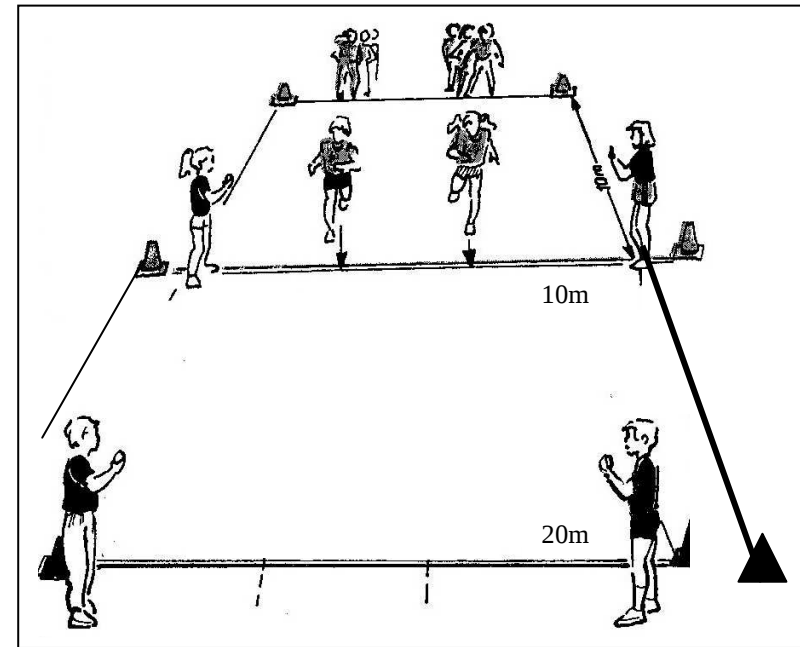
Phase 2: > Stabiliser

séances courtes / 15min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Travail par vagues de 2 ou 3 (1 observateur)

Prolongements : Reprendre le défi sur une distance plus importante (50m avec passage intermédiaires aux 20, 30 et 40 m)



Règles d'action : Pour maintenir sa vitesse, il faut

- Garder la même amplitude de foulées et la même fréquence d'appuis
- Utiliser les bras (tirer sur les bras d'avant en arrière)
- Maintenir une course rectiligne
- Conserver des appuis dynamiques

Evaluation :

- Maintient sa vitesse jusqu'à la ligne :
- Garde la même amplitude de foulées et la même fréquence d'appuis
- Utilise les bras (tirer sur les bras d'avant en arrière)
- Maintient une course rectiligne
- Conserver des appuis dynamiques

Apprendre à :

Franchir en rasant la haie.

- Prendre son impulsion loin de la haie,
- Franchir vers l'avant (aller chercher le sol derrière la haie)
- Passer sa jambe libre sur le côté.

Dispositif :

- Plusieurs couloirs / 3 ou 4 haies dans chaque couloir espacées de 6m.
- Constitution de groupes de 4.

But : améliorer le franchissement des obstacles

Phase 1 : > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ **Découvrir, apprendre, comprendre**

Franchir en rasant :

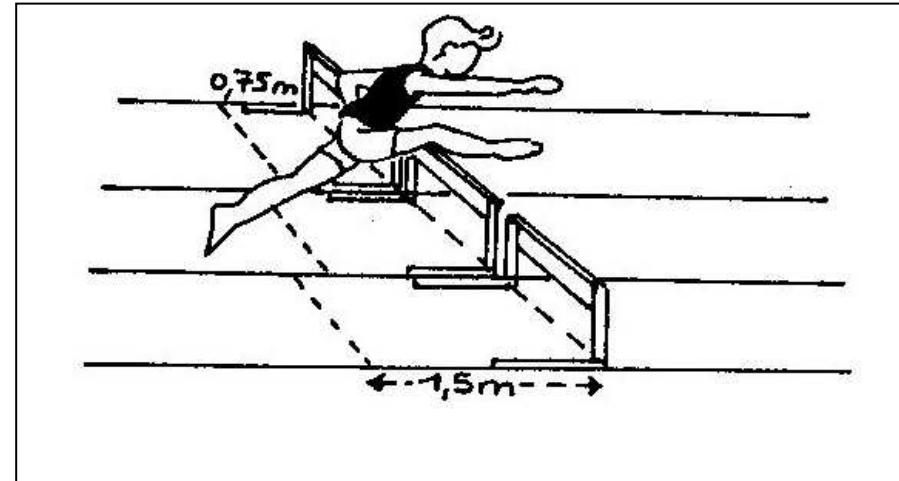
- Prendre son impulsion loin de la haie :
 - Matérialiser la zone d'impulsion (repère au sol) et la reculer progressivement pour permettre un franchissement :
 - a- vers l'avant.(voir dessin)
 - b- rasant
 - c- avec la jambe libre sur le côté
 - Choisir la zone d'impulsion la plus adaptée
 - Effectuer plusieurs essais
- Identifier les règles d'actions (je dois...)

Phase 2 : > Stabiliser

séances courtes / 15min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

- Répéter et enchaîner les franchissements sur plusieurs haies
- S'entraîner sur un parcours avec haies espacées de 6m en essayant de franchir vite en rasant...et en gardant le rythme !...

**Prolongements :**

Jeux défis (avec 1 camarade) sur 1 haie, sur 2 haies :

« le 1^{er} à poser son pied derrière la 1^{ère} haie, derrière la 2^{ème}... ! »

« franchir ensemble la 1^{ère} haie, défi sur la 2^{ème}... »

Règles d'action : Pour franchir en rasant, il faut

- Identifier et utiliser une zone d'impulsion adaptée (assez éloignée de la haie)
- S'engager vers l'avant pour franchir et ne pas ralentir.
- Ramener sa jambe libre sur le côté

Evaluation :

- S'engage au dessus de la haie
- Franchit au plus près de la haie pour reprendre des appuis dynamiques

Apprendre à :

Utiliser des repères et des codes précis pour recevoir et transmettre à pleine vitesse (repères spatiaux, signal, positionnement, choix de la main...)

Dispositif :

- Relais-navette/relais circuit/piste en fonction des conditions matérielles

But : Prendre le témoin en courant de plus en plus vite en s'aidant de repères

Déroulement :**Phase 1 : > Repérer**

Séance longue / 1h / stade

➤ **Découvrir, apprendre, comprendre**

- Placer 1 plot à 3 mètres en arrière de la zone de transmission puis reculer les autres de mètre en mètre
- Expérimenter plusieurs repères spatiaux permettant une transmission optimale : je pars lorsque mon partenaire passe au 3m, à 4m, Choisir le repère permettant de transmettre à pleine vitesse, dans la zone de transmission.
- Identifier les règles d'actions (je dois...)

Phase 2 : > Stabiliser

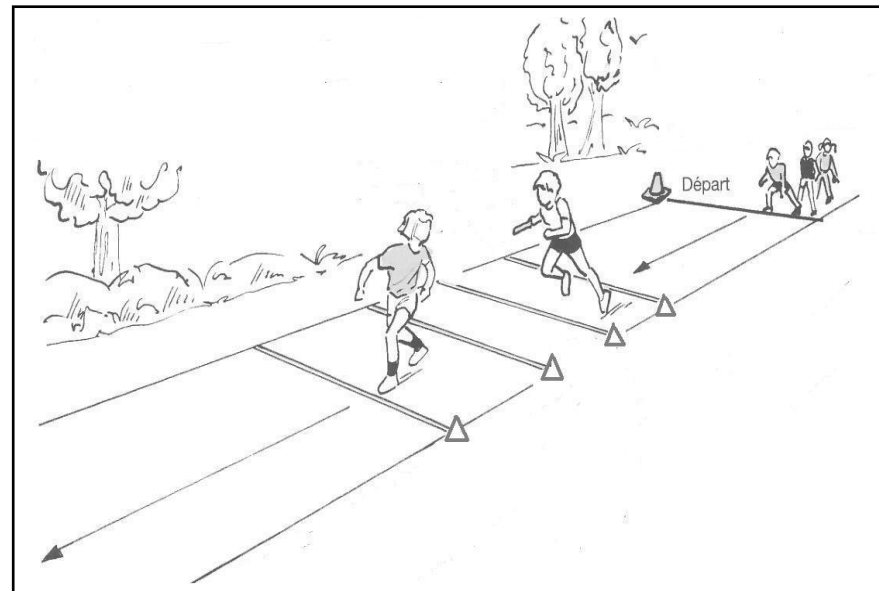
séances courtes / 15min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Equipes de 2 / plusieurs couloirs (1 pour chaque équipe)

Relai avec un seul partenaire placé à 10m du départ

- Vérifier la pertinence du repère en répétant plusieurs transmissions à partir de ce repère.
- Répéter pour améliorer la transmission avec un même partenaire
- Changer de partenaire
- Organiser des défis avec 2 équipes (ou plus)



Vocabulaire spécifique : Relais, témoin, zone de transmission, marques

Règles d'action : Pour transmettre vite, il faut

- S'élancer au passage du partenaire sur le repère fixé.
- S'élancer vite pour recevoir
- Se positionner dans le sens de la course pour s'élancer et tendre son bras (main ouverte) vers l'arrière.
- Transmettre le témoin en se décalant du côté du bras receveur
- Changer le témoin de main pour transmettre

Evaluation :

- S'élance sans hésiter en prenant en compte le passage de son partenaire au repère fixé.
- Reçoit le témoin en courant, bras orienté vers l'arrière.
- Transmet le témoin sans ralentir

Course de vitesse (40 ou 50m) - Course de haies (30 ou 40m H)- Relais

« Ma performance en course »

But

Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne.

Dispositif:

Course de vitesse

- Une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacées de 40 m (éventuellement 30m si manque d'espace) nettement matérialisées.
- Deux couloirs matérialisés au minimum.
- Départ: claquoir (ou frapper de mains éventuellement)

Starter situé derrière les coureurs - annonce codifiée:

“ à vos marques... prêts... > / < “.

- Les enfants sont organisés en groupes de 4: A-B-C-D

A court/ B donne le départ./ C et D chronomètrent à l'arrivée et notent le résultat.

Le maître pourra lui aussi chronométrer (2 couloirs) afin de vérifier la validité du chronométrage des élèves.

Course de haies

- Une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacées de 40 m (éventuellement 30 m si manque d'espace) nettement matérialisées.

hauteur des haies 40cm (30 cm mini et 50 cm maxi)

Le nombre d'obstacles et leurs espacements dans chacun des 2 couloirs sont identiques (cf schéma).

Consignes:

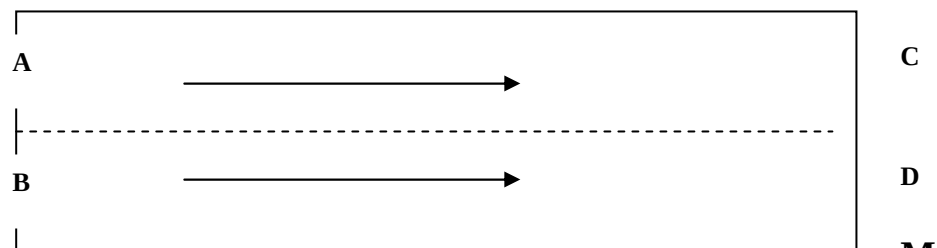
Réaliser 3 courses avec adversaires différents et relever chaque performance.

Relais

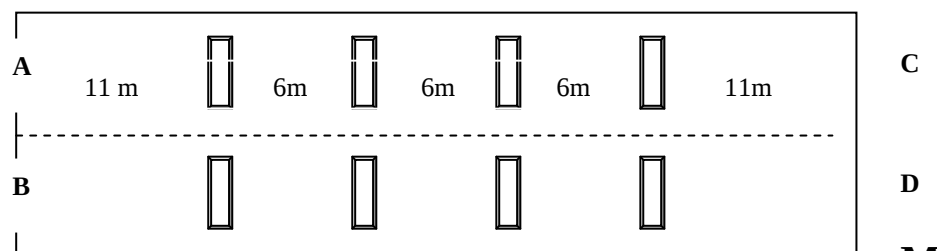
Relais-navette :

- Un circuit pour chaque équipe : 2 plots espacés de 30m minimum
- 1 témoin pour chaque équipe, 1 claquoir (mains éventuellement)

Organisation de la classe : répartie en 3 ou 4 équipes de même nombre (4 à 8 coureurs) + 1 starter + des chronomètres.



Course de vitesse : 40 m



Course de haies : 40 m (11 m au départ et à l'arrivée et 4 obstacles)

Sur 30m, prévoir 9m au départ et à l'arrivée et 3 obstacles

Performance	Course 1	Course 2	Course 3
40 ou 50 m			
30 ou 40 m haies			
Relais			
OBSERVATIONS			