

Unité d'apprentissage : l'athlétisme : la course de vitesse



Séance 1 :

Objectifs : *Evaluation diagnostique pour identifier des groupes de niveaux
*Réagir au signal

Déroulé	Dispositifs	Consignes
1. Mise en activité	<p><u>Jeux de déplacements</u> en grand groupe : pas chassés, avant/arrière, de côté passage dans des cerceaux placés en colonnes :</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ et / ou</p> <p>-----</p> <p>○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○</p>	<p>A mon signal, vous vous déplacez en</p> <p>Vous courez dans les cerceaux en plaçant un pied dans chacun d'entre eux</p>
2. Situations d'apprentissage	<p><u>Evaluation diagnostique:</u> Réaliser une course de vitesse sur 10m</p> <p>Jeux individuels de poursuite : jeu de chat avec variables</p>	<p>Chronométré, vous courez le plus vite possible. Votre performance est notée.</p>
3. Retour au calme	Marche lente dans un espace large	Vous marchez lentement en soufflant, en laissant tomber les épaules
4. Bilan de séance	Mise en évidence des groupes de besoins Présentation des objectifs à atteindre pour les séances suivantes.	

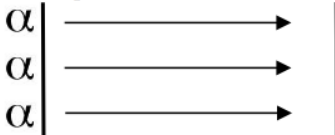


Unité d'apprentissage : l'athlétisme : la course de vitesse



Séance 2 :

Objectifs : *Créer la vitesse
* Réagir au signal

Déroulé	Dispositifs	Consignes
1. Mise en activité	Jeux individuels de poursuite : jeu de chat avec variables : rappel	Le chat désigné par la maîtresse touche les souris jusqu'à leur immobilisation entière.
2. Situations d'apprentissage	<p><u>Ateliers/groupes de besoins</u> par 2 ou par 3 A1 : courir vite sur 3m A2 : courir vite sur 5m A3 : courir vite sur 7m</p> <p><u>Par exemple</u> : A1: courir 3m</p>  <p>Un temps de récupération en marche lente est obligatoire entre chaque course.</p> <p>4 temps de course sont prévus pour chaque atelier.</p> <p><u>Jeu de poursuite</u> : 2 équipes : 1 équipe de gazelles et 1 équipe de lions</p> <p>Chaque équipe possède une maison ou un camp Plusieurs temps de course.</p> <p>Prévoir une histoire longue !</p>	<p>Vous devez courir vite d'une ligne à l'autre. Le premier qui franchit la ligne d'arrivée a gagné.</p> <p>Compétence travaillée : créer de la vitesse. Critères de réussite : réaction explosive poussée sur les jambes bras lancé en avant et en haut: bras gauche puis droit réciproquement et en alternance redressement progressif</p> <p>Je vous raconte une histoire. Quand vous entendez le mot "lions", les lions doivent regagner leur maison, les gazelles doivent toucher les lions avant leur entrée dans leur maison.</p>
3. Retour au calme	Marche lente dans un espace large	Vous soufflez en marchant. Vous êtes dans votre "bulle".
4. Bilan de séance	Mise en évidence de la compétence travaillée et des actions motrices engagées pour réussir. Présentation des objectifs à atteindre pour les séances suivantes.	Le départ d'une course: poussée sur les jambes, lancer le bras gauche ou droite, se redresser progressivement

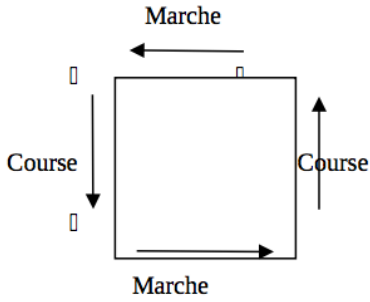
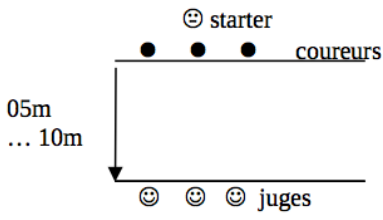


Unité d'apprentissage : l'athlétisme : la course de vitesse



Séance 3 :

- Objectifs :**
- * Créer de la vitesse
 - * Réagir au signal

Déroulé	Dispositifs	Consignes
<p>1. Mise en activité</p>	<p>En grand groupes, autour d'un carré de 10m de côté, petites course successives en tenant les bras tendus, en ayant les bras en croix devant soi, en ayant les bras se balançant alternativement</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Rappel: la course se réussit en balançant les bras alternativement de bas en haut. On dit "tirer sur les bras"</p>	<p>A mon signal, vous courrez d'une ligne à l'autre en ayant les bras tendus.... les bras en croix devant soi,... en ayant les bras se balançant alternativement</p>
<p>2. Situations d'apprentissage</p>	<p><u>Par groupes de besoins:</u> Un starter placé derrière 2 ou 3 ou 4 coureurs, 2 ou 3 ou 4 juges</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Plusieurs courses avec temps de récupération égal au temps de course.</p> <p><u>Jeux de course :</u> en grand groupe: 4 plots de couleurs à chaque sommet Chaque coureur de chaque a un numéro</p>	<p>Le starter donne le départ de la course. Les coureurs doivent courir vite pour taper dans la main de leur juge. Le premier qui a tapé dans la main a gagné.</p> <p>A l'annonce de votre numéro, vous devez courir le plus vite possible jusqu'au plot suivant.</p> <p>Critère de réussite : L'élève qui court est celui que a été appelé. Il doit arriver au plot suivant avant les autres élèves appelés.</p>

Unité d'apprentissage : l'athlétisme : la course de vitesse



<p>séance 3 (suite)</p>		
<p>3. Retour au calme</p>	<p>Marche lente dans un espace large</p>	<p>Vous marchez lentement en soufflant, en laissant tomber les épaules</p>
<p>4. Bilan de séance</p>	<p>Mise en évidence des groupes de besoins Présentation des objectifs à atteindre pour la séance suivante.</p>	

Séance 4 :

- Objectifs :
- * créer de la vitesse
 - * Réagir au signal
 - * Maintenir sa vitesse

Déroulé	Dispositifs	Consignes
<p>1. Mise en activité</p>	<p>Jeu de poursuite : Dans un espace assez vaste (la cour), les lutins sortent de leur maison au signal pour aller des trésors (objets) dans une autre maison... Prévoir plusieurs "maisons" et des tas d'objets ! Plusieurs temps de jeu avec temps de récupération. Comptabiliser les objets Plusieurs équipes, si besoin.</p>	<p>Au signal, les lutins sortent de leur maison pour aller chercher des trésors dans une autre maison...</p>
<p>2. Situations d'apprentissage</p>	<p>Situation 1 : Par vagues de 3 à 4 élèves: dans des couloirs tracés au sol: But: aller le plus loin possible pour un temps de course défini Un juge compte jusqu' à 3 puis à 4 puis à 5 puis à 6</p> <p style="text-align: center;">☺ Starter</p> <p>Coureur α α α α</p>	<p>Au signal donné par le starter, chaque coureur doit créer de la vitesse, aller le plus vite possible dans votre couloir. Vous vous arrêtez quand le juge arrête de compter. Vous observez la zone d'arrivée.</p>

Unité d'apprentissage : l'athlétisme : la course de vitesse

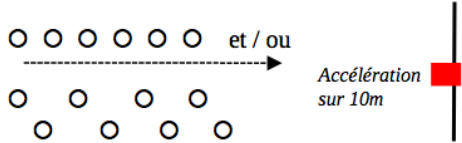
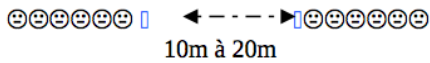



<p>séance 4 (suite)</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p>La progression sera de s'arrêter dans la zone la plus lointaine.</p> <p>Prévoir 3 à 4 temps de course avec temps longs de récupération.</p> <p>Situation 2 : Par groupes de besoins : courses autour d'un carré But du jeu : arrivée ensemble le plus vite possible au plot suivant.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Dispositifs à démultiplier selon le nombre d'élèves.</p> <p>Critère de réussite : arrivée ensemble au plot suivant.</p> <p><u>Evolution possible:</u> Course par 4 (à la place des groupes)</p>	<p>Au signal vous devez courir vite au plot suivant: en ne s'arrêtant pas de courir avant le plot car le dernier du groupe valide l'ordre d'arrivée.</p>
<p>3. Retour au calme</p>	<p>Marche lente dans un espace large</p>	<p>Vous marchez lentement en soufflant, en laissant tomber les épaules</p>
<p>4. Bilan de séance</p>	<p>Mise en évidence des groupes de besoins Présentation des objectifs à atteindre pour les séances suivantes.</p>	

Unité d'apprentissage : l'athlétisme : la course de vitesse

**Séance 5 :**

- Objectifs :**
- *Créer de la vitesse
 - * Réagir au signal
 - * Maintenir sa vitesse
 - * Finir très vite (ne pas ralentir)

Déroulé	Dispositifs	Consignes
1. Mise en activité	<p><u>Jeux de déplacements en grand groupe :</u> pas chassés, avant/arrière, de côté passage dans des cerceaux placés en colonnes : Arrivée</p> 	<p>A mon signal, vous vous déplacez en</p> <p>Vous courez dans les cerceaux en plaçant un pied dans chacun d'entre eux PUIS vous accélérez jusqu'à la ligne.</p>
2. Situations d'apprentissage	<p>Situation 1 : Par groupes de besoins 5 à 6 coureurs : Course de relais entre plots</p>  <p>Critère de réalisation : Courir vite pour taper dans la main de son partenaire</p> <p>Critère de réussite : Gagner en allant le plus vite possible en équipe</p> <p>Situation 2: Entraînement à courir individuellement dans un couloir</p>  <p>4 à 5 répétitions avec temps de récupération 10 fois supérieur au temps de course</p>	<p>Consigne : Vous devez courir le plus vite possible pour aller taper la main de votre camarade face à vous.</p> <p>Vous réussissez si votre équipe gagne ! Il vous faut comprendre que courir jusqu'au bout vous permet de gagner du temps.</p> <p>Consigne : Au signal vous courez jusqu'à la ligne.</p>
3. Retour au calme	Marche lente dans un espace large	Vous marchez lentement en soufflant, en laissant tomber les épaules
4. Bilan de séance	Mise en évidence des groupes de besoins Présentation des objectifs à atteindre pour les séances suivantes.	

Unité d'apprentissage : l'athlétisme : la course de vitesse

**Séance 6 :**

Objectifs: * Evaluation normative

Déroulé	Dispositifs	Consignes
1. Mise en activité	Jeu collectif : l'Épervier "Où sont les cerfs? ... Dans la forêt. Qu'est-ce qu'ils y font? Ils y travaillent " etc...	Présentation du jeu avec les enjeux pour la suite de la séance: courir au signal créer la vitesse maintenir sa vitesse s'arrêter dans la maison
2. Situations d'apprentissage	Situation 1 : Evaluation normative Réaliser une course de vitesse sur GS=15m CP-CE1= 20m CE2 = 25m CM1- CM2= 30m Situation 2: Relais par 10 autour d'un carré de plots : 2 équipes de 5 avec une distance à courir équivalente à la course de vitesse	Chronométré, vous courez le plus vite possible. Votre performance est notée. Nous observerons la progression ou non !
4. Bilan de séance	Mise en évidence des groupes de besoins Présentation des objectifs à atteindre pour les séances suivantes.	

Rencontre sportive : évaluation en conditions réelles d'opposition avec des coureurs d'autres classes: TRIATHLON



