

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne

# ~~L~~athlétisme à l'~~E~~cole

## Courir en élémentaire



2012

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne

# Le athlétisme à l'école

## Courir vite au cycle 2



2012

## COURSES DE VITESSE : Introduction

### **Définition de l'activité générale :**

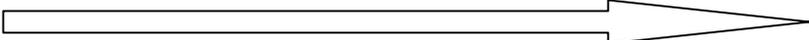
« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé ».

En d'autres termes, il s'agit de passer d'une course individuelle explosive dans toutes les directions à une course orientée et normée dans un espace personnel non inter-pénétré construite collectivement pour faire ensemble ou s'opposer.

### **Définitions spécifiques concernant les courses de vitesse :**

- Courir vite : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B.
- Courir vite avec obstacles : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B en franchissant des obstacles.
- Courir vite en relais : faire parcourir au témoin une distance le plus vite possible en s'organisant à plusieurs.

### **Transformations motrices attendues :**

De  à

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Regard projeté dans l'axe de la course.	La tête n'est pas dans l'axe du corps : souvent la nuque est contractée, elle tire la tête vers l'arrière ventre en avant	Regard dans l'axe de la course, projeté au-delà de la ligne d'arrivée
Course en dissociant le haut et le bas du corps	Mobilisation complémentaire du haut et du bas du corps mais tonicité trop contractée.	Début d'organisation efficace d'une attitude tonique de course.
Création d'un déséquilibre avant	Redressements épisodiques pour retrouver la verticalité (équilibre statique du terrien). « Il court après ses pieds. »	Construction d'un équilibre dynamique par l'action coordonnée des bras et des jambes permettant de projeter son corps à pleine vitesse.
Début de coordination des actions	Juxtapositions des actions lors de courses dans des espaces contraints (couloirs).	Continuité des actions motrices sans rupture pour atteindre une vitesse optimale (démarrer, accélérer, tenir).

**Repères des compléments des programmes (2012) :**

	<b>CP</b>	<b>CE1</b>	<b>CE2</b>	<b>CM1</b>	<b>CM2</b>
<b>Courses de vitesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur une vingtaine de mètres.</li> <li>- Réagir à un signal de départ visuel ou sonore.</li> <li>- Maintenir une trajectoire rectiligne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur une trentaine de mètres.</li> <li>- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> <li><i>* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir au signal de départ.</li> <li>- Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal dans l'axe de la course).</li> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.</li> <li>- Utiliser une position adaptée pour le départ.</li> <li>- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur 40 mètres.</li> <li>- Se propulser plus efficacement au départ.</li> <li><i>* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</i></li> </ul>
<b>Courses de haies</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner course et franchissement en position équilibrée.</li> <li>- Adapter sa position à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles.</li> <li>- Franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6, 7 mètres : adapter sa foulée pour maintenir son allure de course.</li> <li>repérer et utiliser son pied d'appel.</li> <li>choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avec les franchissements.</li> <li><i>* Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible ; finir vite.</i></li> </ul>
<b>Course de relais</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin.</li> <li>- Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> <li>- Se transmettre le témoin sans gêner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se transmettre le témoin dans une zone limitée.</li> <li>- Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.</li> <li><i>* Se lancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur 30 m et assurer le passage du témoin à son équipier.</i></li> </ul>

## **Mise en Œuvre de l'activité :**

### 1. Déclinaison des formes de travail spécifiques

- \* Forme individuelle : chronomètre (prise de performances)
- \* Forme collective :
  - Travail en ateliers : situations de travail à 2 ou + (1 coureur, 1 observateur, 1 chronométreur, 1 juge par exemple)
  - Travail en classe entière : situation de défis entre élèves

### 2. La sécurité

Nécessité d'être vigilant sur :

- \* le chauffage (contenu spécifique, durée)
- \* l'intensité de l'exercice, le nombre de séries de courses réalisées par séance / la distance parcourue à chaque course, le temps et la nature de récupération entre 2 courses (disponibilité des coureurs) par rapport à la distance totale parcourue

## **La construction de l'espace et du temps :**

Dans les courses de vitesse, la distance est fixe. L'élève coureur doit prendre conscience des effets de son action motrice ; c'est-à-dire augmenter la longueur de sa foulée pour réduire le temps de course. Ce qui suppose :

- \* Continuité de la trajectoire et de la foulée tout au long de la course grâce à la production et à la restitution de l'énergie au corps ;
- \* Maintien de l'équilibre du corps pendant la succession des foulées afin de maintenir la vitesse de course nécessaire à la performance ;
- \* Ajustement aux contraintes de délimitation de l'espace (couloir de course, espace inter haies, zone de délan et de transmission pour les relais) ;
- \* Recours à d'autres indices que l'ajustement visuel : développement d'un registre sonore (rythme de course en franchissant les haies par exemple), mais aussi d'une perception d'ordre kinesthésique (sensations ressenties par les élèves : ne pas ralentir lors du franchissement de la ligne d'arrivée, entre les haies et lors de la transmission du témoin par exemple).

## COURIR VITE : Cycle 2 - CP/CE 1

### Passer de « exploser dans une succession d'actions » (démarrer et courir) à « enchaîner les actions » (démarrer pour accélérer et tenir)

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
<b>Départ</b>	L'élève se lève et ne parvient pas à accélérer.	Lutte contre le déséquilibre avant pour éviter la chute. Se redresse pour retrouver son équilibre vertical	Se redresser suite à un déséquilibre avant permettant de démarrer Passer d'un regard pointé vers le sol à un regard projeté à l'horizontale, loin devant	CV-S1 Lions et gazelles CV-S2 Le relais des signaux CV-S3 Les postures de départ	Toucher franchir la ligne d'arrivée le premier Passer la ligne d'arrivée le plus vite possible.  Démarrer avant l'autre coureur
<b>Attitude de course</b>	Il n'accélère pas et ne tient pas la vitesse. Il a du mal à rester dans son couloir.	Une poussée avec un pied « amortisseur » (mou, non réactif) Un corps non cordonné	Construire un nouvel équilibre en course : se grandir et chercher un alignement vertical, en se servant des bras dans l'axe de la course. (éviter de courir après ses épaules) Avoir les « pieds vivants ». Viser un point loin devant	CV-S4 Course avec handicap CV-S5 Le face à face	Franchir le premier la ligne d'arrivée.  Franchir le premier la ligne d'arrivée.
<b>Arrivée</b>	Il ralentit avant la ligne d'arrivée.	Regard ancré sur la ligne d'arrivée	Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale	CV-S6 Attrape foulard	Attraper le foulard le premier

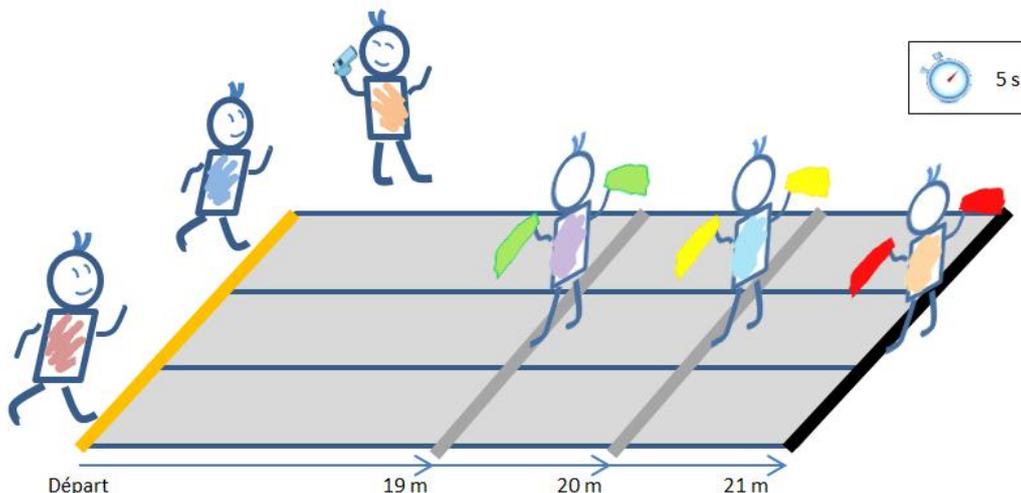
## SITUATION DE REFERENCE - cycle 2

Type de situation : Course au défi par 2

### Situation 1

\* Dispositif :

Aménagement matériel : 3 couloirs matérialisés (2 couloirs de course. Sur la ligne médiane se positionnent 3 juges tenant dans chaque main un foulard de couleur différente)

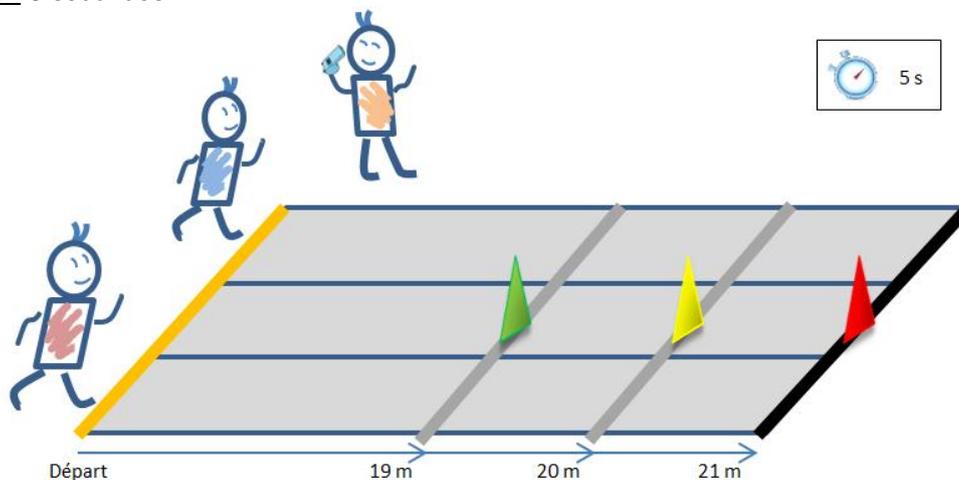


### Situation 1 bis

Autre aménagement matériel : 2 couloirs matérialisés pour les coureurs et 3 zones d'arrivée différenciées par des plots de couleur.

Distance à parcourir : 19, 20 ou 21 mètres.

Durée de course : 5 secondes.



\* Consigne : au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir et au coup de sifflet à 5 secondes, touche le foulard dans la zone dans laquelle tu te trouves. Termine la course en décélérant

Donner des points différents aux couleurs de foulard en fonction des zones atteintes (situées à 19, 20 ou 21 mètres du départ).

L'enseignant valide la performance y compris quand un élève n'atteint pas la première zone.

**Multiplier les essais (3 essais assortis de périodes de récupération consistant à revenir au point de départ en marchant).**

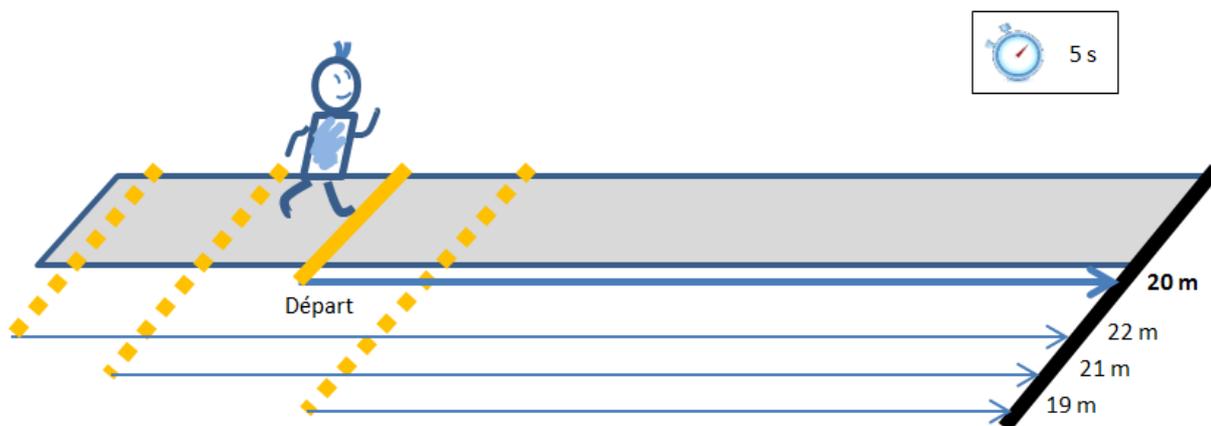
### Situation 2 : Course individuelle au temps

**Deuxième situation :**

Dispositif : zones de départ échelonnées et zone d'arrivée commune située à 20 mètres.

Distance à parcourir : 19, 20, 21 ou 22 mètres.

Consigne : franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse après une course de 5 secondes.



**Fiche évaluative**

Nom : Prénom :	Situation 1				Situation 1 bis				Situation 2			
	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score
EVALUATION 1												
EVALUATION 2												
EVALUATION 3												

A chaque essai, noter dans les cases la distance parcourue (zone atteinte : 19, 20, 21 ou 22 m).

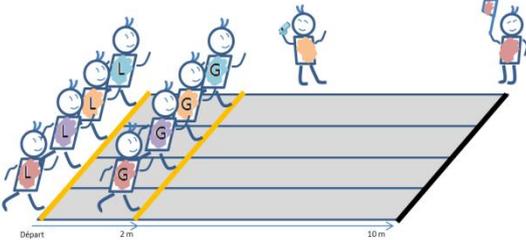
La case « meilleur score » comptabilise la plus grande distance parcourue sur l'ensemble des 3 essais dans chacune des 3 situations.

Au cours du cycle d'apprentissage, la zone atteinte à la situation de référence 2 devra être égale ou supérieure à la zone atteinte à la situation de référence 1 ou 1 bis.

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »

à : « l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant »

CV-S1 Les lions et les gazelles

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves répartis en 2 lignes : une ligne de gazelles située devant les lions</p> <p>Ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne des lions</p> <p>Matériel : 1 sifflet et des juges d'arrivée</p> <p>Rôles : 1 lion et 1 gazelle + 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Lion et gazelle au signal sonore, démarrez le plus vite possible, le lion doit rattraper la gazelle avant la ligne d'arrivée.</p>	<p>Attitude des coureurs au départ, prêts à réagir au signal : « bondir comme un chat ».</p>	<p>La vigilance des élèves au signal qui doivent être prêts avant le départ.</p>

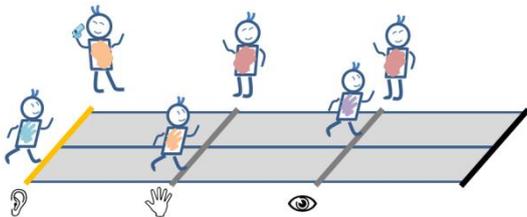
Je réussis quand :

→ Pour le lion : je rattrape la gazelle avant la ligne d'arrivée.

→ Pour la gazelle : je franchis la ligne d'arrivée sans être rattrapée par le lion

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »  
 à : « l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant »

### CV-S2 Le relais des signaux

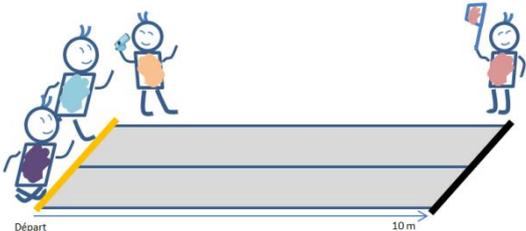
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Matériel : 1 sifflet et des juges d'arrivée</p> <p>Rôles : 1 starter (siffleur) pour A, 1 juge de ligne pour B et 1 juge d'arrivée pour C</p> <p>Faire courir des séries de 3 ou 4 équipes en même temps.</p> 	<p>A : pars au signal sonore et touche le coureur B.</p> <p>B : pars quand le coureur A te touche et cours vers le coureur C.</p> <p>C : pars quand le coureur B passe sur la ligne et franchis la ligne d'arrivée le plus vite possible.</p> <p>Courir 3 fois au même poste.</p> <p>Changer les postes.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui franchit la ligne d'arrivée en 1<sup>ère</sup> position.</p>	<p>Personne n'anticipe le départ. Chacun part au bon signal (visuel, tactile ou auditif) en fonction de son poste.</p> <p>C termine la course en passant la ligne d'arrivée le plus vite possible.</p>	<p>Position de départ de chaque coureur</p> <p>Chaque coureur est attentif au signal donné, le regard projeté vers l'avant.</p> <p>Pour tous les coureurs rester dans son couloir.</p>

Je réussis quand :

→ Mon équipe franchit la ligne d'arrivée en 1<sup>ère</sup> position.

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »  
 à : « **l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant** »

CV-S3 Les postures de départ

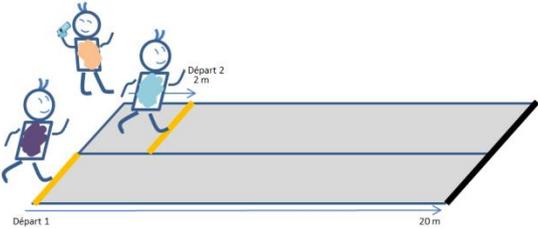
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo                      1 ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne de départ                      Matériel : 1 sifflet et 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Au signal sonore, démarre le plus vite possible quelle que soit ton attitude de départ imposée par le maître (debout, assis, couché...).</p>	<p>Choisir la position de départ la plus efficace pour démarrer vite : corps regroupé permettant de « bondir comme un chat ».</p>	<p>La vigilance des élèves au signal qui doivent être prêts avant le départ.</p> <p>Position des coureurs au départ : coureur droit sur ses jambes ou coureur engagé dans un déséquilibre avant lui permettant de « bondir comme un chat ».</p> <p>Pousser de plus en plus fort sur les jambes.</p>

Je réussis quand :

→ **Je franchis le premier la ligne d'arrivée.**

De : « l'élève court de manière désorganisée »  
 à : « **l'élève court droit dans son couloir et maintient une attitude tonique tout au long de la course** »

CV-S4 La course avec handicap

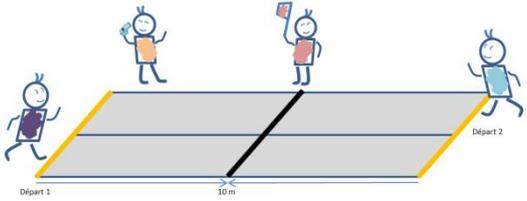
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves courent en duos de vitesse homogène.                      2 couloirs avec lignes de départ décalées de 2 mètres                      Ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ                      Matériel : 1 sifflet</p> 	<p>Au signal sonore du maître, démarrez le plus vite possible,                      Poursuivant : tu dois arriver en même temps que l'autre coureur                      Poursuivi : tu ne dois pas te faire rattraper</p>	<p>Partir vite et maintenir sa vitesse maximale jusqu'à l'arrivée.</p>	<p>Départ : bondir comme un chat.                      Pousser de plus en plus fort sur les jambes.                      Projeter son regard loin devant, au-delà de la ligne d'arrivée.                      Maintenir une posture tonique et rester <b>concentré</b> tout au long des séries.</p>

Je réussis quand :

→ **Je passe la ligne d'arrivée le premier.**

De : « l'élève court de manière désorganisée »  
 à : « **l'élève court droit dans son couloir et maintient une attitude tonique tout au long de la course** »

CV-S5 Le face à face dans un couloir

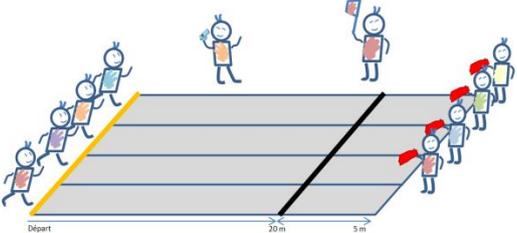
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo face à face, chacun dans un couloir</p> <p>1 ligne de départ pour chacun et une ligne d'arrivée commune située à 10 mètres de la ligne de départ</p> <p>Matériel : 1 sifflet et 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Au signal, démarre et cours le plus vite possible en restant dans ton couloir tout le long de la course, franchis la ligne d'arrivée le premier à pleine vitesse avant le coureur qui te fait face</p>	<p>Accélérer</p> <p>Courir droit tout en maintenant sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Départ : bondir comme un chat</p> <p>Projeter son regard loin devant, au-delà de la ligne d'arrivée</p> <p>Maintenir une posture tonique</p>

Je réussis quand :

→ **J'arrive le premier sans avoir changé de couloir**

De : « l'élève ralentit avant la ligne d'arrivée »  
 à : « l'élève court et franchit la ligne d'arrivée à pleine vitesse. »

CV-S6 La traîne foulard

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en ligne par 4                      4 couloirs tracés                      Une ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ                      4 coureurs et 4 porteurs de foulard situés à 5 mètres au-delà de la ligne d'arrivée                      Matériel : 1 sifflet et 4 juges d'arrivée</p> 	<p>Cours le plus vite possible jusqu'à ton foulard sans changer de couloir</p>	<p>Attraper le foulard à pleine vitesse</p>	<p>Maintenir sa vitesse jusqu'au foulard.</p>

Je réussis quand :

→ Je décroche le foulard le premier.

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne

# Le athlétisme à l'école

## Courir vite au cycle 3



2012

## COURSES DE VITESSE : Introduction

### Définition de l'activité générale :

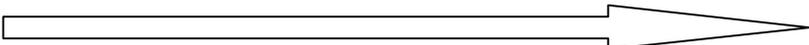
« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé ».

En d'autres termes, il s'agit de passer d'une course individuelle explosive dans toutes les directions à une course orientée et normée dans un espace personnel non inter-pénétré construite collectivement pour faire ensemble ou s'opposer.

### Définitions spécifiques concernant les courses de vitesse :

- Courir vite : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B.
- Courir vite avec obstacles : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B en franchissant des obstacles.
- Courir vite en relais : faire parcourir au témoin une distance le plus vite possible en s'organisant à plusieurs.

### Transformations motrices attendues :

De  à

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Regard projeté dans l'axe de la course.	La tête n'est pas dans l'axe du corps : souvent la nuque est contractée, elle tire la tête vers l'arrière ventre en avant	Regard dans l'axe de la course, projeté au-delà de la ligne d'arrivée
Course en dissociant le haut et le bas du corps	Mobilisation complémentaire du haut et du bas du corps mais tonicité trop contractée.	Début d'organisation efficace d'une attitude tonique de course.
Création d'un déséquilibre avant	Redressements épisodiques pour retrouver la verticalité (équilibre statique du terrien). « Il court après ses pieds. »	Construction d'un équilibre dynamique par l'action coordonnée des bras et des jambes permettant de projeter son corps à pleine vitesse.
Début de coordination d'actions	Juxtapositions d'actions lors de courses dans des espaces contraints (couloirs).	Continuité des actions motrices sans rupture pour atteindre une vitesse optimale (démarrer, accélérer, tenir).

**Repères des compléments des programmes (2012) :**

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
<b>Courses de vitesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur une vingtaine de mètres.</li> <li>- Réagir à un signal de départ visuel ou sonore.</li> <li>- Maintenir une trajectoire rectiligne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur une trentaine de mètres.</li> <li>- Franchir la ligne de arrivée sans ralentir.</li> <li><i>* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir au signal de départ.</li> <li>- Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal dans l'axe de la course).</li> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.</li> <li>- Utiliser une position adaptée pour le départ.</li> <li>- Franchir la ligne de arrivée sans ralentir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur 40 mètres.</li> <li>- Se propulser plus efficacement au départ.</li> <li><i>* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</i></li> </ul>
<b>Courses de haies</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner course et franchissement en position équilibrée.</li> <li>- Adapter sa position à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles.</li> <li>- Franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6, 7 mètres : adapter sa foulée pour maintenir son allure de course.</li> <li>repérer et utiliser son pied d'appel.</li> <li>choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avec les franchissements.</li> <li><i>* Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible ; finir vite.</i></li> </ul>
<b>Course de relais</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin.</li> <li>- Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> <li>- Se transmettre le témoin sans gêner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se transmettre le témoin dans une zone limitée.</li> <li>- Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.</li> <li><i>* Se lancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur 30 m et assurer le passage du témoin à son équipier.</i></li> </ul>

## **Mise en Œuvre de l'activité :**

### 3. Déclinaison des formes de travail spécifiques

- \* Forme individuelle : chronomètre (prise de performances)
- \* Forme collective :
  - Travail en ateliers : situations de travail à 2 ou + (1 coureur, 1 observateur, 1 chronométreur, 1 juge par exemple)
  - Travail en classe entière : situation de défis entre élèves

### 4. La sécurité

Nécessité d'être vigilant sur :

- \* le chauffage (contenu spécifique, durée)
- \* l'intensité de l'exercice, le nombre de séries de courses réalisées par séance / la distance parcourue à chaque course, le temps et la nature de récupération entre 2 courses (disponibilité des coureurs) par rapport à la distance totale parcourue

## **La construction de l'espace et du temps :**

Dans les courses de vitesse, la distance est fixe. L'élève coureur doit prendre conscience des effets de son action motrice ; c'est-à-dire augmenter la longueur de sa foulée pour réduire le temps de course. Ce qui suppose :

- \* Continuité de la trajectoire et de la foulée tout au long de la course grâce à la production et à la restitution de l'énergie au corps ;
- \* Maintien de l'équilibre du corps pendant la succession des foulées afin de maintenir la vitesse de course nécessaire à la performance ;
- \* Ajustement aux contraintes de délimitation de l'espace (couloir de course, espace inter haies, zone de délan et de transmission pour les relais) ;
- \* Recours à d'autres indices que l'ajustement visuel : développement d'un registre sonore (rythme de course en franchissant les haies par exemple), mais aussi d'une perception d'ordre kinesthésique (sensations ressenties par les élèves : ne pas ralentir lors du franchissement de la ligne d'arrivée, entre les haies et lors de la transmission du témoin par exemple).

## COURIR VITE : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

### Passer de « enchaîner les actions » (démarrer, accélérer, tenir) à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (démarrer, accélérer, tenir)

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
<b>Démarrer</b>	L'élève se redresse trop tôt (dès le 2 <sup>e</sup> appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et poser les appuis sous le bassin (idéal à atteindre)	CV-S7 Le jeu des déséquilibres CV-S8 Je lance, tu démarres CV-S9 Départ debout ou mains au sol	Arriver le premier Arriver le premier Améliorer son temps sur 10 m
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière »			
<b>Accélérer</b>	Foulées courtes, rapides, appuis sur les pointes de pied Il lance ses appuis en avant : il shoote	L'élève ne parvient pas à construire un appui plantaire efficace.	Enchaîner : - recherche de la fréquence maximale - et augmentation progressive de l'amplitude par poussée au sol - aide des bras et relâchement	CV-S10 Le défi du temps 1 CV-S11 Le défi du temps 2	Maintenir sa vitesse quelles que soient les distances parcourues (5m, 10m, 20m)
	Foulées amples, appuis sur les talons (il pistonne). Attitude désunie et incoordonnée, il produit plein de mouvements parasites.	L'écrasement des appuis au sol			
<b>Tenir</b>	L'élève se tasse au fur et à mesure L'élève bascule vers l'avant L'élève se désunit L'élève ralentit	Gainage des ceintures et alignement segmentaire	Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée	CV-S12 La course poursuite	Arriver le premier en restant dans son couloir

## SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

**Dispositif :**

Zones de départ échelonnées / Un juge d'arrivée

**Distance de course :** 30 à 40 mètres

2 couloirs ou 4 couloirs (selon l'espace de course) matérialisés obligatoirement et de préférence tracés

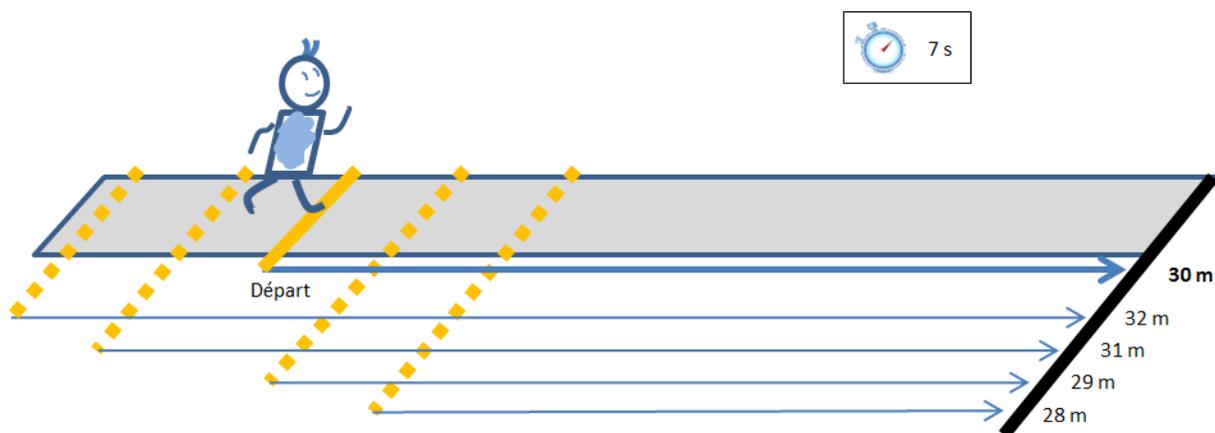
Zones de départ situées à 28, 29, 30, 31 ou 32 / 38, 39, 40, 41 ou 42 mètres de la ligne d'arrivée

**Durée :** 7 secondes maximum pour le 30m et 9 secondes maximum pour le 40m.

**Nombre de séries :** 6 essais assortis de périodes de récupération consistant à revenir au point de départ en marchant.

**Consigne :** au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir. Au coup de sifflet termine la course en décélérant.

**Critère de réussite :** au cours du cycle trouver sa zone de départ pour franchir à pleine vitesse la ligne d'arrivée après 7 ou 9 secondes de course.



### Fiche évaluative

Nom :						
Prénom :	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4	Course 5	Course 6
(1) Recherche de contrat Performance (distance parcourue en 7 ou 9 s)						
(2) Contrat réalisé Maintien du meilleur contrat.						

- (1) Noter dans les cases la distance parcourue en 7 ou 9 secondes dans chacune des 3 premières courses.
- (2) Réaliser le meilleur contrat 3 fois (stabilisation de la performance dans chacune des 3 dernières courses).

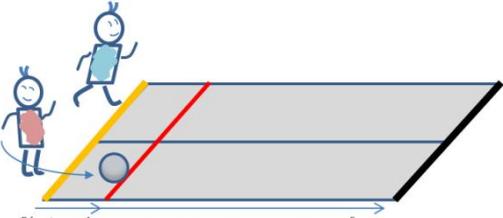
De : « L'élève se redresse trop tôt ou trop tard »  
 à : « L'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif »

### CV-S7 Le jeu des déséquilibres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace approprié (pelouse, tapis de 3 cm d'épaisseur, sable...)                      2 lignes espacées de 10 mètres                      2 coureurs                      1 juge d'arrivée</p> 	<p>Démarre le plus vite possible en respectant la posture proposée par le maître (2 jambes alignées, jambes décalées...) et cours le plus vite possible sur une distance de 10 mètres.</p>	<p>Maintenir le déséquilibre avant en ne se redressant pas trop vite</p>	<p>* Choix du pied avant                      * Acceptation et maîtrise du déséquilibre avant</p>
<p>Je réussis quand :                      → J'arrive avant mon camarade.</p>			

De : « L'élève se redresse trop tôt ou trop tard »  
 à : « L'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif »

### CV-S8 Je lance, tu démarres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par 3, 1 lanceur, 2 coureurs                      1 balle                      3 lignes (ligne de départ, ligne de franchissement de la balle située à 1 mètre de la ligne de départ et ligne d'arrivée située à 5 mètres)</p> 	<p>Coureur : Démarre quand la balle franchit la ligne située à 1 mètre devant toi et franchis le premier la ligne d'arrivée.</p>	<p>L'élève déclenche son déséquilibre avant quand la balle franchit la ligne.</p>	<p>Regard projeté vers l'avant et le sol, à 1 mètre de la ligne de départ.</p>

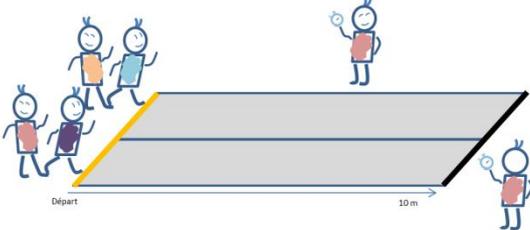
Je réussis quand :

→ **J'arrive avant mon camarade.**

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »

à : « **l'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

CV-S9 Départ debout ou mains au sol

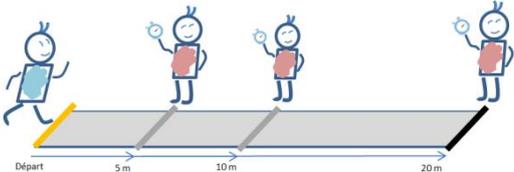
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo 2 partenaires « buttoirs » 2 chronomètres 1 ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne de départ 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal sonore, démarre le plus vite possible (debout ou mains au sol) en utilisant l'appui de ton pied arrière maintenu contre le « buttoir » et cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.</p>	<p>Le coureur utilise la pression du pied arrière pour se propulser le plus loin possible</p>	<p>* Le coureur presse avec force le pied du partenaire. Le partenaire perçoit cette pression sur son pied. * Posture de départ favorisant le déséquilibre avant : - départ debout : alignement du bout du pied jusqu'à la tête - départ au sol : alignement mains / épaule  * Le coureur privilégie une pression forte sur la jambe avant</p>

Je réussis quand :

→ **Je diminue mon temps au cours des 5 essais.**

De : « l'élève court dans une attitude désunie, incoordonnée (mouvements parasites) »  
 à : « l'élève court de façon équilibrée »

CV-S10 Le défi du temps 1

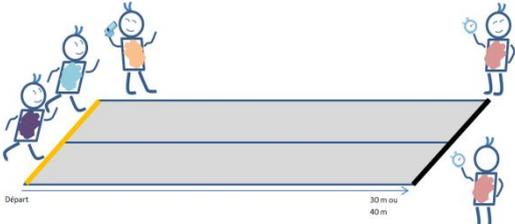
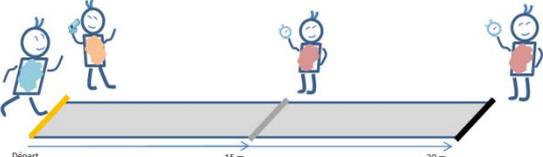
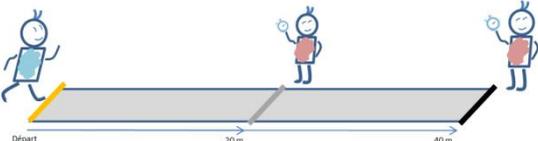
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par groupe de 4 : 1 coureur et 1 couloir et 3 chronométreurs                      4 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 5 mètres, 1 ligne à 10 mètres, et 1 ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ                      1 sifflet et 3 chronomètres                      5 essais pour chaque coureur</p> <p>Evolution du dispositif : course au défi entre 2 coureurs ou entre 2 équipes constituées de 5 coureurs de niveau semblable</p> 	<p>Cours le plus vite possible sur une distance de 20 mètres</p>	<p>Maintenir une attitude de course haute : pousser sur les jambes et tirer sur les bras dans l'axe de déplacement et tout au long de la distance</p>	<p>Démarrage efficace : utiliser le déséquilibre avant pour se propulser                      Produire une énergie maintenue tout au long de la course sur 5, 10 et 20 mètres</p>

Je réussis quand :

- Ma performance aux 5 mètres se rapproche de celle aux 10 mètres divisée par 2.
- Ma performance sur 10 mètres se rapproche du double de celle de 20 mètres.

De : « l'élève court dans une attitude désunie, incoordonnée (mouvements parasites) »  
 à : « l'élève court de façon équilibrée »

CV-S11 Le défi du temps 2

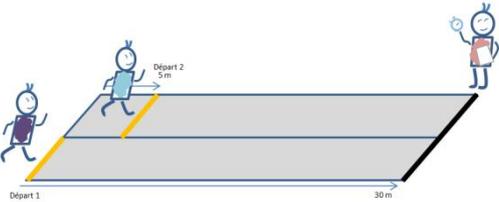
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p><b>S11</b> Par groupe de 2 : 1 coureur et 1 chronométreur                      2 lignes : 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée située à 30 mètres                      1 sifflet et 2 chronomètres                      5 essais par coureur</p> <p>2 lignes : 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée située à 40 mètres                      1 sifflet et 2 chronomètres                      3 essais par coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 30 mètres et franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse                      Calcule la moyenne pour chaque distance courue</p> <p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 40 mètres et franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse                      Calcule la moyenne pour chaque distance courue.</p>	<p>Conserver une attitude de course efficace pour maintenir sa vitesse sur toute la distance</p>	<p>Le regard est maintenu à l'horizontale                      Les bras sont actifs, dans l'axe de course et coordonnés à la foulée.</p> <p>Pendant la course, une attitude haute et bondissante est maintenue</p>
<p><b>S11 bis</b> Par groupe de 3 : 1 coureur et 1 couloir et 2 chronométreurs                      3 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 15 mètres et 1 ligne d'arrivée située à 30 mètres de la ligne de départ                      Matériel : 1 sifflet et 2 chronomètres                      5 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 30 mètres.                      Cherche à te rapprocher de la moitié du temps de course sur 15 mètres</p>		
<p><b>S11 ter</b> Par groupe de 3 : 1 coureur et 1 couloir et 2 chronométreurs                      3 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 20 mètres et 1 ligne d'arrivée située à 40 mètres de la ligne de départ                      Matériel : 1 sifflet et 2 chronomètres                      3 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 40 mètres.                      Cherche à te rapprocher de la moitié du temps de course sur 20 mètres</p>		

Je réussis quand :

- Sur 15 mètres, je réussis 3 fois sur 5 à égaler ou dépasser la moitié du temps de course sur 30 mètres.
- Sur 20 mètres, je réussis 3 fois sur 5 à égaler ou dépasser la moitié du temps de course sur 40 mètres.

De : « Le lève se tasse au fur et à mesure. Il bascule vers l'avant, se désunit. Il ralentit »  
 à : « **Le lève maintient sa foulée dynamique au-delà de la ligne d'arrivée** »

CV-S12 La course poursuite

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par 3 : 2 coureurs de niveau homogène et 1 observateur                      Course dans 2 couloirs contigus                      1 chronomètre et 1 sifflet et 1 fiche de recueil des résultats                      3 lignes : 2 lignes de départ espacées de 5 mètres, 1 ligne d'arrivée commune située à 30 mètres de la première ligne de départ (distance de 30 mètres pour le coureur A et de 25 mètres pour le coureur B)                      L'observateur tient la fiche de résultats.                      Le coureur A est situé à 5 mètres du coureur B</p> <p>Pour constituer des binômes de coureurs de niveau homogène, se référer aux prises de performance réalisées dans la situation S11.</p> 	<p>Coureur B : démarre lorsque le coureur A entre dans ton champ de vision. Tu dois le rattraper voire le dépasser avant la ligne d'arrivée                      Coureur A : démarre au coup de sifflet, parcours les 30 mètres le plus vite possible sans te faire rattraper</p>	<p>Le coureur B ne doit pas se retourner pour voir le coureur A mais doit entendre et sentir le passage du coureur A                      Modification des repères : passer de repères visuels à des repères auditifs et kinesthésiques</p>	<p>L'enseignant porte son attention sur le coureur B qui démarre debout, pieds décalés. Après un démarrage au moment juste, il maintient l'accélération jusqu'à la ligne d'arrivée. Son regard est projeté tout au long de la course au-delà de la ligne d'arrivée.</p>

Je réussis quand :

- Le coureur B a gagné quand il franchit la ligne d'arrivée avant le coureur A.
- Le coureur B doit rattraper au moins 3 fois le coureur A sur 5 essais.

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne

# **athlétisme à l'école**

## **Courir vite avec des obstacles au cycle 3**

**2012**

## COURIR VITE avec des obstacles : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

### Passer de « enchaîner les actions » (courir et sauter) à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (courir et franchir)

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
<b>Démarrer et franchir</b>	L'élève se redresse trop tôt	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Aborder le premier obstacle à une vitesse maximale. Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts <b>et</b> aller chercher les appuis devant - courir <b>et</b> franchir <b>et</b> courir Coordonner : - courir <b>et</b> s'adapter à l'approche de l'obstacle	CO-S1 Lance la fusée	Arriver le premier
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » Haut du corps très incliné vers l'avant			
	L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle	L'élève a peur de tomber ou de se faire mal en franchissement l'obstacle Il élabore en courant une « organisation motrice » pour franchir			
<b>Accélérer après avoir franchi</b>	L'élève s'affaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement	L'élève ne franchit pas, contourne ou saute par-dessus le premier obstacle Accepter un déséquilibre avant au dessus de l'obstacle et à la reprise de course Pieds mous, absence de gainage des ceintures.	Reprendre une course optimale après le franchissement de chaque obstacle. Construire un pied réactif. Courir tout en projetant le regard au-delà de la ligne d'arrivée	CO-S2 Franchis la rivière	Enchaîner sans s'arrêter la course et le franchissement sur toute la distance du parcours
<b>Tenir en franchissant</b>	L'élève n'a pas assez d'énergie pour finir. Il se désunit sur la fin de course Il saute l'obstacle et se crase après. L'élève piétine avant et après l'obstacle. Le regard est centré sur l'obstacle à franchir	Rupture de course au moment du franchissement  Produire un effort croissant pour parvenir à franchir les derniers obstacles en conservant le plus de vitesse possible	Maintenir l'enchaînement courir et franchir et courir en : - Construisant un rythme de course entre chaque obstacle - Construisant un alignement segmentaire (gainage) - Ancrant le regard loin devant.	CO-S3 Repars vite	Améliorer le temps

## SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Type : « lièvre et kangourou »

**Objectif :** s'inscrire dans un projet personnel de performance en réduisant l'écart entre le 40 mètres plat et le 40 mètres avec haies.

**Préalable :** faire vivre à chaque duo la situation de référence « vitesse » pour évaluer les performances individuelles et associer 2 coureurs de niveau proche.

**Dispositif :**

Par 3 : un lièvre, un kangourou et un juge

Un parcours avec haies basses, juxtaposé à un parcours « plat » avec plusieurs zones d'arrivée matérialisées par 5 objets différents (plots, assiettes, barres...) espacés de 1m.

Distance de course entre la ligne de départ et la première haie : 8, 9 ou 10 mètres.

Hauteur des haies : inférieure ou égale à la hauteur des genoux.

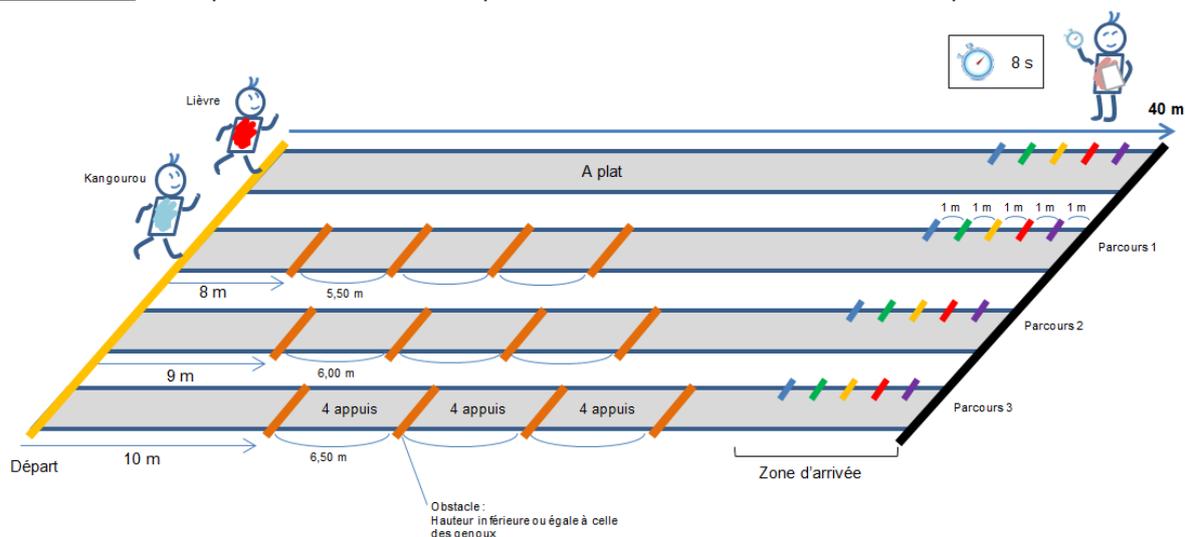
Distance entre les haies : plusieurs parcours permettant de franchir chaque intervalle de haies en 4 appuis, les haies étant éloignées de 5 mètres 50, 6 ou 6 mètres 50.

3 essais à plat et 3 essais avec haies.

**Durée de la course :** 8 secondes

**Consigne :** cours le plus vite possible en 8 secondes après avoir choisi ton parcours en course de haies.

**Critère de réussite :** chaque élève doit réduire l'écart entre la zone atteinte en course à plat et en course de haies.



### Fiche évaluative

	Parcours 1		Parcours 2		Parcours 3		Meilleur score*
	40 m plat	40 m haies	40 m plat	40 m haies	40 m plat	40 m haies	
Evaluation 1							
Evaluation 2							
Evaluation 3							

Noter dans les cases les zones atteintes sur 8s dans le parcours choisi (P1, P2 ou P3).

\*La case « meilleur score » comptabilise le nombre de zones atteintes entre le 40 mètres plat et le 40 mètres avec haies.

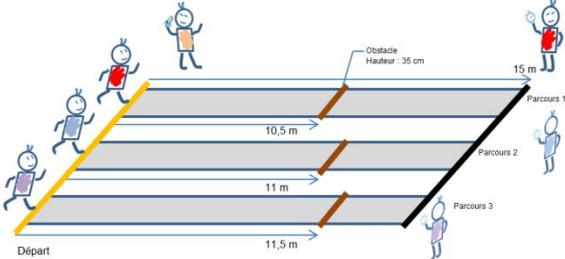
Exemple : Zone atteinte au 40 m plat = zone 5

Zone atteinte au 40 m haies = zone 3

Ecart : 5 - 3 = 2

De « L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle »  
à « **L'élève arrive vite sur le premier obstacle** »

### CO-S1 Lance la fusée

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>3 couloirs au choix sur une distance totale de 15 mètres Premier couloir : obstacle situé à 10 mètres 50 du départ Deuxième couloir : obstacle situé à 11 mètres du départ Troisième couloir : obstacle situé à 11 mètres 50 du départ 3 coureurs 1 juge d'arrivée Hauteur d'obstacle : 35 centimètres Reprise de course après l'obstacle sur une distance allant de 3m50 à 4m50 3 chronométreurs et 1 starter Nombre de répétitions : 5 essais</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, franchis l'obstacle sans ralentir et passe la ligne d'arrivée le premier</p>	<p>Ne pas piétiner et ne pas ralentir devant l'obstacle Franchir l'obstacle dans la foulée en perturbant le moins possible la course Reprendre la course après l'obstacle</p>	<p>Départ rapide Course progressivement accélérée Franchissement de la haie à vitesse maximum</p>

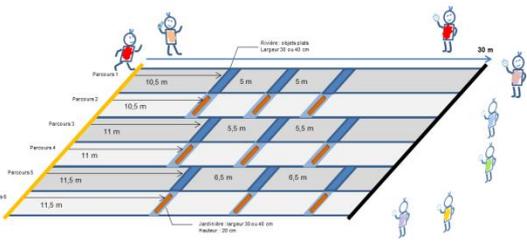
Je réussis quand :

→ **J'arrive avant mon camarade.**

De « L'élève saffaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement »

à « L'élève accélère après avoir franchi l'obstacle »

CO-S 2 Franchis la rivière

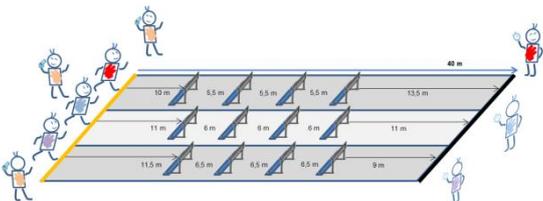
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Course au défi sur 6 parcours sur une distance totale de 30 mètres :</p> <p>*3 parcours de 3 rivières P1, P3, P5 (lattes, cordes, bandes de caoutchouc) d'une largeur de 30 cm, 35 cm ou 40 cm</p> <p>* 3 parcours de rivières avec une jardinière (25 à 30 cm de hauteur) au milieu de la rivière P2, P4, P6 d'une largeur de 30 cm, 35 cm ou 40 cm</p> <p>6 chronomètres</p> <p>Nombre de répétitions : 6 essais et choix des 2 parcours identiques en terme de distance (1 parcours rivière et 1 parcours rivière / jardinière) dans lesquels l'élève est le plus à l'aise</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, et franchis les 3 rivières sans ralentir jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Rythmer sa course inter obstacles / P1, P3, P5 : franchir les rivières dans la foulée sans perturber la course P2, P4, P6 : Reprendre la course après chaque obstacle/ Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Parvenir à franchir et reprendre la course avec un double appui derrière les rivières en conservant le même nombre d'appuis Ne pas se craser après le franchissement pour permettre une reprise d'appui efficace</p>

Je réussis quand :

→ Je cours aussi rapidement sur le même parcours avec ou sans jardinière (P1 / P2, P3 / P4, P5 / P6).

De « L'élève ne pas assez d'énergie pour reprendre sa course entre les haies et finir à pleine vitesse »  
 à « **L'élève conserve une vitesse optimale tout au long du parcours** »

CO-S3 Repars vite

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Course de franchissement comportant une bande de caoutchouc située devant la haie. Proposer 3 parcours de 40 m comportant un aménagement différent (espaces identiques entre les haies d'un même parcours mais distances entre les haies différentes entre chaque parcours) / Positionnement des bandes en caoutchouc (ou trace à la craie, cordes) situées 20 cm devant la haie                      Hauteur de haie inférieure ou égale à 35 cm                      3 chronomètres / 3 starters / 3 coureurs</p> <p>3 essais minimum</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, et franchis les 4 haies sans ralentir jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Arrive pieds décalés derrière la haie : rythme « PAM-PAM »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Trouver le bon parcours qui permet de franchir la haie en se réceptionnant très près de celle-ci pour reprendre une course rapide</li> <li>* Arriver pieds décalés derrière la haie, pied actif pour reprendre une course dynamique et rythmée derrière chaque haie</li> <li>* Pas de ralentissement au moment du franchissement pour maintenir une vitesse constante tout au long de la course</li> <li>* Construire un rythme de course régulier entre chaque haie élaboré à partir d'une constance du nombre d'appuis (4)</li> </ul>

Je réussis quand :

- Je diminue mon temps au cours des 3 essais.
- Je perfectionne ma reprise d'appui derrière la haie (double appui derrière la haie).

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne

# **Le athlétisme à l'École**

## **Courir vite en transmettant un objet au cycle 3**

**2012**

## COURIR VITE à plusieurs en se transmettant un objet : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

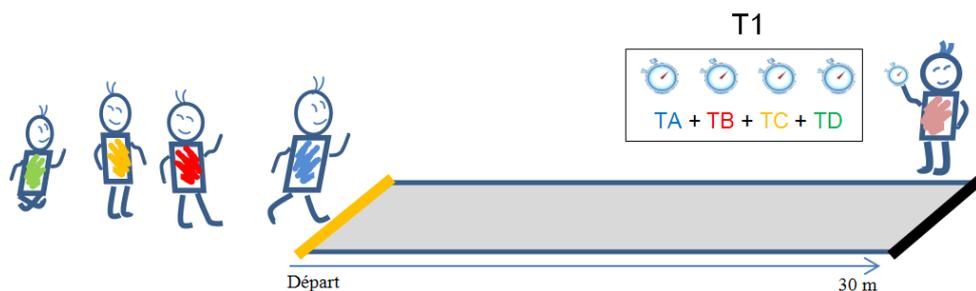
**Passer de « enchaîner les actions » (courir et donner en ralentissant)  
à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (courir et transmettre dans la course)**

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
<b>Démarrer et accélérer pour le premier donneur (relayé)</b>	L'élève se redresse trop tôt (au 2 <sup>e</sup> ou 3 <sup>e</sup> appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts - et aller chercher les appuis devant.	CR-S1 La course de vitesse	Augmentation progressive de l'amplitude des foulées Diminution du temps de latence entre le signal de départ et l'action du coureur.
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » L'élève se penche vers l'avant, il court après son équilibre			
<b>Démarrer et accélérer pour les receveurs (relayers)</b>	Trottine en se retournant pour voir le donneur	Evaluer la vitesse du donneur pour démarrer au bon moment, le plus vite possible sans se retourner. « partir en aveugle »	Prendre des repères dans l'espace parcouru par le donneur.	CR-S 2 : Le rattrapeur rattrapé	Se rejoindre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.
<b>Tenir Enchaîner deux actions. Accélérer et transmettre pour Le donneur</b>	Pars très vite, ralentit voire s'arrête à la transmission du témoin.	Posture de transmission et le moment de la transmission dans la zone.	Transmettre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.	CR-S 3 : Dernière limite pour transmission	Poursuivre la course à vitesse optimale au-delà de la zone de transmission après avoir donné le témoin.

Thèmes de travail (suite)	Comportements	Obstacles à franchir	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
<p><b>Tenir</b> <b>Enchaîner deux actions pour le receveur</b></p>	<p>Se arrête, piétine, court à vitesse irrégulière pour recevoir le témoin. Epreuve des difficultés à relancer la course après avoir reçu le témoin.</p>	<p>Rupture entre la vitesse de réception du témoin et la vitesse de la course qui suit.</p>	<p>Recevoir le témoin à vitesse optimale sans ralentir : Prendre en compte la zone de transmission pour optimiser la vitesse de course et le moment de transmission.</p>	<p>CR-S 4 : Transmission du témoin</p>	<p>Le témoin ne doit pas ralentir.</p>
<p><b>Tenir</b></p>	<p>L'élève se tasse au fur et à mesure. L'élève bascule vers l'avant. L'élève se désunit, ventre en avant. L'élève ralentit, se contracte.</p>	<p>Gainage des ceintures et alignement segmentaire.</p>	<p>Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée.</p>	<p>CR-S 5 : La flèche</p>	<p>Diminuer son temps de course : de la réception du témoin au franchissement de ligne d'arrivée.</p>

## SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

### Situation 1



**Objectif :** prendre une performance individuelle sur 30 mètres et faire la somme des 4 temps individuels des coureurs de la même équipe.

**Dispositif :**

Plusieurs couloirs de vitesse

Distance parcourue : 30 m

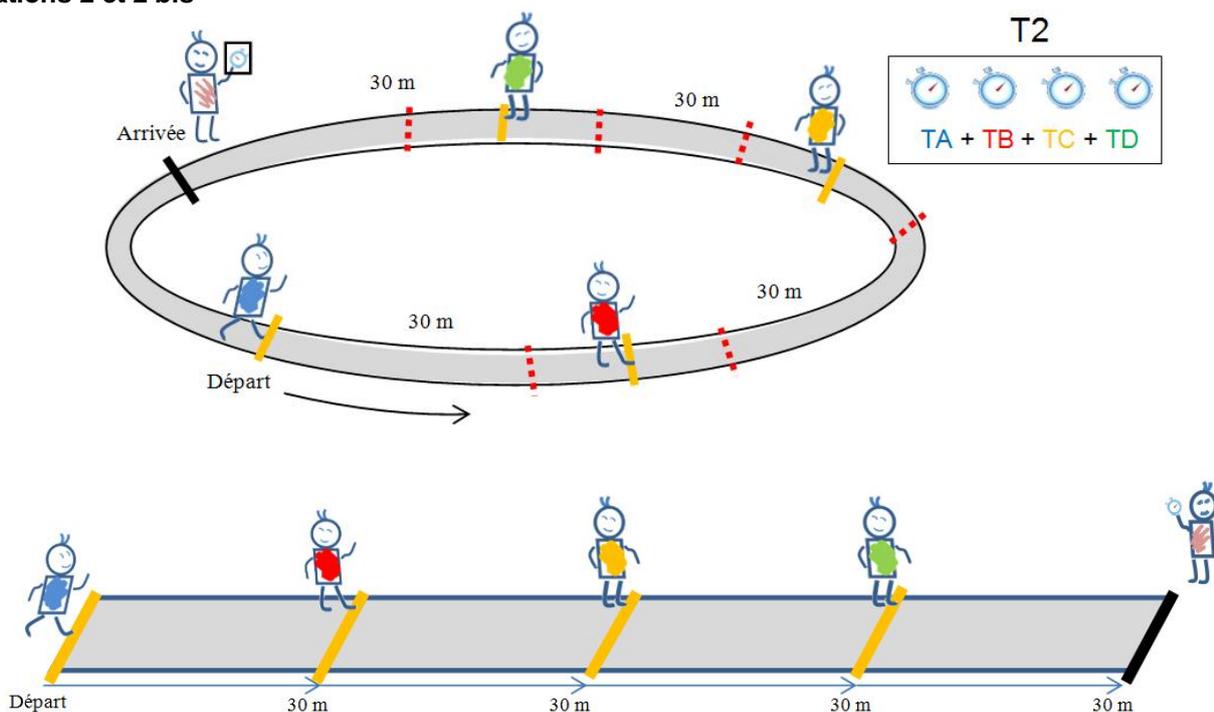
Matériel : 1 chronomètre par couloir

Nombre de séries : 3 essais

**Consigne :** Au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir pour franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

**Critère de réussite :** diminuer le temps à chaque essai.

### Situations 2 et 2 bis



**Objectif :** prendre une performance par équipe sur un relais 4 x 30 mètres

**Dispositif :**

Un parcours en cercle ou un parcours en ligne

Course sur 4 x 30 mètres avec 20 mètres de zone de transmission

Distance parcourue : 30 m par coureur (plus ou moins 10 mètres)

Matériel : 1 chronomètre

Nombre de séries : 3 essais

**Consigne :** Donne le témoin à ton receveur dans la zone de transmission sans perdre de temps

**Critère de réussite :** le temps du relais doit se rapprocher le plus possible du temps total des 4 coureurs en vitesse.

## Fiches évaluatives

Nom :	Situation T1 (course individuelle sur 30 mètres)				Meilleur temps total*
	Prénom :	Temps coureur A	Temps coureur B	Temps coureur C	
EVALUATION 1					
EVALUATION 2					
EVALUATION 3					
Meilleur temps*					

\* Addition des meilleurs temps de chaque coureur

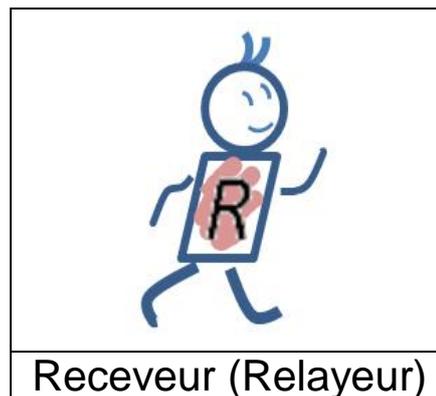
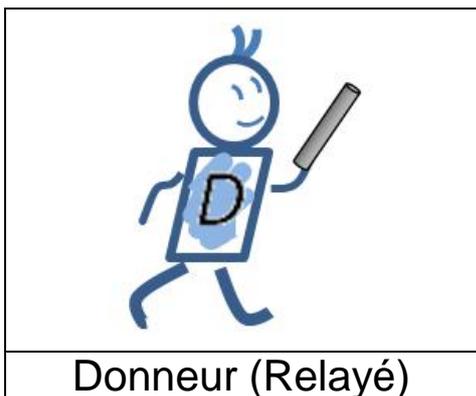
Nom :	Situation T2 et / ou T2 bis (course en relais 4 x 30 mètres)	
	T2	T2 bis
EVALUATION 1		
EVALUATION 2		
EVALUATION 3		
Meilleur score entre les 3 évaluations		

Nom :	Situation de référence		
	T 1	T2 ou T2 bis	Meilleur score (*) T2 (ou T2 bis) - T1
EVALUATION			

(\*) T2 ou T2 bis (temps du relais) doit se rapprocher de la somme des temps individuels (T1)  
Composition des équipes : 4 coureurs de vitesses similaires.

De « Le premier donneur (celui qui démarre la course) se redresse trop tôt »  
à « **Le donneur optimise l'attitude de départ pour construire un déséquilibre actif** »

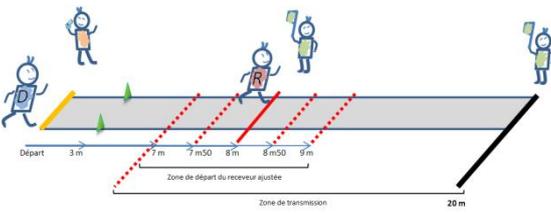
**CR-S1 La course de vitesse (cf document cycle 3)**



Situation préalable : reprendre la situation de référence « courir vite » (prise de performance individuelle course de vitesse sur 30 m).

De « Le receveur trotte en se retournant pour voir le donneur »  
 à « **Les receveurs évaluent la vitesse des donneurs pour partir au moment juste** »

**CR-S2 Le rattrapeur rattrapé**

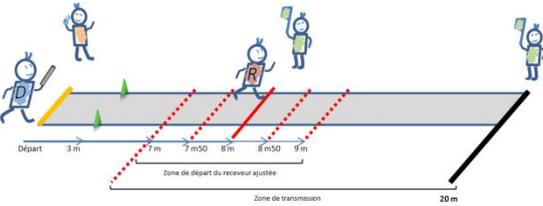
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>« <b>Le rattrapeur / rattrapé</b> » :</p> <p>Dans un couloir, délimiter une ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 20 mètres.                      Tracer une ligne située à 3 m de la ligne de départ matérialisée par des plots                      Tracer une zone à 7 m du départ composée de 5 lignes espacées de 50 cm (7 m, 7 m50, 8 m, 8 m50 et 9 m)                      Rôles : un starter . un juge de zone . un juge d'arrivée . un relayeur . un relayé                      Matériel : un sifflet</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p><b>Le rattrapeur (donneur)</b> : franchis le plus vite possible la ligne d'arrivée avant le rattrapé</p> <p><b>Le rattrapé (receveur)</b> : démarre de la ligne centrale de la zone de départ (située à 8 mètres) quand le donneur a franchi la ligne des 3 m et cours le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée avant le rattrapeur. Si tu es rattrapé, tu avances d'une zone. Si tu n'es pas rattrapé, tu recules d'une zone.</p>	<p><b>Le rattrapeur (donneur)</b> : Bondir comme un chat et passer la ligne d'arrivée le premier.</p> <p><b>Le rattrapé (receveur)</b> : Démarrer dès que le relayeur a franchi la ligne des 3 m. Ne pas se faire rattraper.</p>	<p>Démarrer dans l'axe, bras et jambes en opposition.                      Franchir ensemble à vitesse optimale la ligne d'arrivée.</p>

Je réussis quand :

- Le donneur réussit quand il a fait avancer le receveur d'au moins une zone.
- Le receveur réussit quand il recule d'au moins une zone.

De « Le donneur part très vite, ralentit, voire s'arrête à la transmission du témoin »  
à « **Le donneur transmet le témoin au receveur à pleine vitesse juste avant la ligne de fin de zone** »

**CR-S3 Dernière limite pour transmission**

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Même dispositif que la situation précédente avec témoin, les équipes restant stables et les receveurs connaissant leur ligne de départ en fonction du donneur.</p> <p>Le donneur doit transmettre le témoin au receveur avant la ligne limite située à 20 m sans le faire tomber et en restant dans son couloir.</p> <p>Matérialiser une zone de transmission de 7 à 20 m.</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p><b>Le donneur :</b> transmet le témoin à pleine vitesse, sans ralentir avant la fin de la zone de transmission et sans faire tomber le témoin.</p> <p><b>Le receveur :</b> démarré quand le relayeur franchit la ligne des 3 m et reçoit le témoin à pleine vitesse juste avant la fin de la zone de transmission.</p>	<p><b>Le donneur :</b> Bondir comme un chat et rattraper le relayé pour courir à côté de lui et lui passer le témoin dans la zone de transmission.</p> <p><b>Le receveur :</b> Démarrer dès que le relayeur a franchi la ligne des 5 m sans se retourner. Attraper le témoin dans la zone de transmission.</p>	<p><b>Le donneur :</b> Courir à côté du relayé pour donner le témoin.</p> <p><b>Le receveur :</b> Recevoir le témoin sans se retourner. Ne pas faire tomber le témoin.</p>

Je réussis quand :

- **Le donneur a transmis le témoin dans la zone de transmission sans le faire tomber.**
- **Le receveur réussit quand il reçoit le témoin dans la zone de transmission sans le faire tomber.**

**DONNEUR**

De « Le donneur s'arrête, piétine, court à vitesse irrégulière pour donner le témoin dans une zone délimitée. »

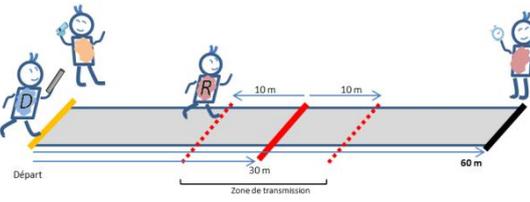
à « **Le donneur transmet le témoin à vitesse optimale dans la zone de transmission.** »

**RECEVEUR**

De « Le receveur s'arrête, piétine, se tasse au fur et à mesure, bascule vers l'avant, se désunit et ralentit pour recevoir le témoin. »

à « **Le receveur reçoit le témoin à vitesse optimale et relance sa course.** »

**CR-S4 Transmission du témoin**

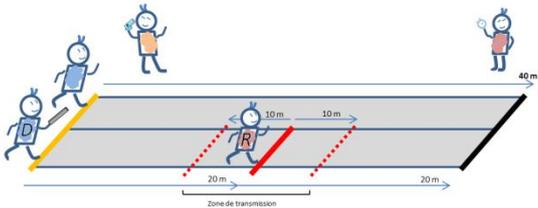
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Matérialiser un couloir d'une distance de 60 mètres.                      Zone de transmission : 10 mètres dans les 30 premiers mètres et 10 mètres dans les 30 derniers mètres                      Rôles : 1 équipe de 4 (2 coureurs, 1 starter et 1 chronométrateur).                      Le donneur est au départ et le receveur se positionne dans la zone de transmission située à 20 mètres de départ.                      6 essais par binôme</p> 	<p><b>Le donneur :</b>                      Transmets à vitesse optimale le témoin dans la zone définie en te positionnant du bon côté du relayé afin de le lui donner dans la main opposée à la tienne.</p> <p><b>Le receveur :</b>                      Attrape le témoin et cours le plus vite possible pour le transmettre au receveur suivant.</p>	<p><b>Le donneur :</b>                      Bondir comme un chat et rattraper le receveur pour courir à côté de lui et lui passer le témoin dans la zone de transmission.</p> <p><b>Le receveur :</b>                      Retrouver la zone de départ optimale (cf S3). Attraper le témoin dans la zone de transmission et relancer sa course.</p>	<p><b>Le donneur:</b>                      Transmettre le témoin au plus près possible des 40m.</p> <p><b>Le receveur :</b>                      Recevoir le témoin et enchaîner une reprise de course immédiatement après.</p>

Je réussis quand :

→ **Le receveur franchit la ligne d'arrivée (située à 60 m) en réduisant le temps à chaque passage.**

De « Le receveur éprouve des difficultés à relancer sa course après avoir reçu le témoin.. »  
à « **Le receveur relance sa course dès la transmission du témoin.** »

### CR-S5 La flèche

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>2 couloirs : un couloir de 40 m et un couloir 2 fois 20 m en relais 2 coureurs en relais sur 2 fois 20 mètres + 1 coureur en vitesse sur une distance de 40 mètres 1 chronomètreur qui prend les 2 temps Alternar les différents rôles dans l'équipe de 4 6 essais par binôme</p> 	<p>Equipe de relais : Faites parcourir les 40 m au témoin le plus vite possible et essayez d'arriver en même temps que le coureur seul.</p>	<p><b>Equipe de relais :</b> Faire parcourir au témoin (l'objet de transmission) la distance de 40 mètres en se rapprochant de la vitesse d'un coureur sur 40 mètres (coureurs de même niveau).</p>	<p>Rester tonique tout au long de sa course. Etre concentré pour le passage de témoin.</p>

Je réussis quand :

→ **Le temps de chronométrage de l'équipe de relais se rapproche du temps du coureur sur 40 m.**