

# Analyse et traitement didactique de la Course de vitesse

## Définition :

Courir vite : c'est parvenir à atteindre la plus grande vitesse possible dans un minimum de temps et la maintenir sur une distance déterminée (créer et conserver la vitesse).

La course de vitesse est une course où le coureur doit parcourir une distance prédéterminée dans le minimum de temps possible.

Le coureur de vitesse fait un effort bref et intense (100%) empêchant les muscles de s'alimenter immédiatement en oxygène.

## Logique interne :

Il s'agit de parcourir une distance donnée, le plus vite possible après un départ suite à un stimulus auditif en créant le maximum de vitesse possible pendant la course et la maintenant jusqu'à l'arrivée, dans un minimum de temps en vue de le réduire.

## Les enjeux de formation :

L'enseignement de cette APS vise le développement des potentialités physique, psychiques, morales et informationnelles de l'élève ou de l'athlète et la réalisation de performance chiffrable dans le temps et l'espace afin de permettre des comparaisons vis-à-vis de lui-même et des autres.

### ❖ Sur le plan psychomoteur

- Développer les ressources physiologiques et des capacités physiques (vitesse, résistance, force et souplesse)
- Développer les habiletés motrices (coordination (principes mécaniques liés à l'utilisation des segments libres, dissociation train inférieur et train supérieur), équilibre,
- Intégration des rapports espace-temps
- Sollicitation des grandes fonctions

### ❖ Sur le plan cognitif

- Connaissance de ses possibilités d'action
- Apprendre à juger une performance et observer sa réalisation.
- Connaissance du règlement
- Réactualisation et enrichissement des connaissances en relation avec l'activité

### ❖ Sur le plan socio-affectif

- Affirmation de sa personnalité
- Dépassement de soi
- Provoquer une activation émotionnelle dynamisante.
- Cette émotion essentielle permet à l'enfant d'entrer dans l'activité en se mesurant aux

autres. De cette opposition va naître le défi, le jeu, le dépassement et le plaisir.

- ❖ Ressources informationnelles : (réagir à un signal, appréciation des distances, des vitesses, de l'équilibre, maîtrise du corps dans l'espace...)

### Problèmes fondamentales :

- ✓ Réagir vite à un signal.
- ✓ Se mettre en action rapidement.
- ✓ Adapter sa course pour atteindre et maintenir une vitesse maximale jusqu'à l'arrivée.

### Les principes et les règles d'action :

<i>Principes d'action</i>	<i>Règles d'action</i>
DEPART	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adaptation des starting-blocks.</li> <li>✓ Placement dans les starting-blocks.</li> <li>✓ Position de départ</li> <li>✓ Réaction d'une manière explosive</li> </ul>
MISE EN ACTION	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Redressement progressif</li> <li>✓ Maîtrise de l'attitude de la course (synchronisation...)</li> <li>✓ Appui actifs au sol</li> </ul>
MAINTENIR LA VITESSE ACQUISE	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Courir sans réduire l'amplitude</li> <li>✓ Courir dans l'axe</li> <li>✓ Relâchement du haut</li> </ul>
FIN DE LA COURSE (ARRIVE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ne pas perdre la vitesse</li> <li>✓ Terminer en pleine vitesse</li> </ul>

### Les niveaux d'apprentissage :

<i>Niveaux</i>	<i>Départ</i>	<i>Attitude de course</i>	<i>Travail des bras jambes</i>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-position incorrecte</li> <li>-réaction lente</li> <li>-redressement incorrect</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course en zigzag</li> <li>- ralenti avant l'arrivée</li> <li>- La tête bouge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bras ne sont pas dans l'axe</li> </ul>

2	-Position correcte mais la réaction est lente	-Tête fixe, mais le corps est encore perché	-Foulées trop longues ou bien trop courtes. -Les mains montent jusqu'à l'épaule.
3	-Redressement sur 5 appuis -bras lancés en avant et en haut	-Corps droit -tête droite	-Les genoux montent en haut -les foulées sont longues et à la fois rapides
4	-explosif	-le bassin est fixe par rapport au tronc	-les coudes sont tirés en arrière mais devant les yeux.