

Course de vitesse

Cycle 2



Course de vitesse

Cycle 2

Les compétences visées se réfèrent au programme E.P.S. du cycle

Réaliser une performance mesurée

Compétences spécifiques

Réaliser une performance mesurée

Réaliser des enchaînements simples de trois actions et mesurer sa performance

Courses

-- de vitesse : partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant six à sept secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir

-- d'obstacles : courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible

-- en durée : courir longtemps (entre 6 et 12 minutes, selon les capacités de chacun), de façon régulière, sur une plus longue distance, sans s'essouffler.

Sauts

-- courir et sauter le plus loin où le plus haut possible

-- courir et sauter loin et/ou courir et sauter haut, et se « réceptionner »

Lancer

-- courir et lancer des objets légers, ou des objets lestés le plus loin possible, sans sortir de sa zone d'élan

Être capable de le faire de plus en plus régulièrement : égaler et battre son propre record lors des « séances d'entraînement » et de « rencontres »

Compétences transversales

S'engager lucidement de l'activité

S'engager dans des actions progressivement plus complexes

-- en fonction d'un risque reconnu et apprécié et en contrôlant ses émotions et leurs effets

-- accepter de se mesurer à d'autres de force à peu près égale (dans des courses, sauts ou lancers)

En fonction de la difficulté de la tâche :

-- augmenter sa distance de course longue

-- franchir des obstacles (haies) plus haut

-- en anticipant sur le résultat de son action

-- se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, une zone atteindre)

Fournir des efforts variés et adaptés en sollicitant les grandes fonctions

-- se fixer un rythme de course adapté à la distance à parcourir et à ses capacités du moment (courir sans s'essouffler)

Construire un projet d'action

Construire des projets d'actions individuelles adaptés à ses possibilités

Pour viser une meilleure performance :

-- se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, une zone atteindre) et le réaliser ou l'améliorer

-- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...)

-- pour mieux prendre en compte sa vie physique : doser ses efforts de deux types de courses (vitesse et durée)

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Apprécier, des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance : zones où obstacles à franchir, lignes (d'arrivée) à atteindre.

Appréhender, dans la réalisation de ses actions les notions relatives à l'espace et au temps

-- mise en relation de la vitesse de la distance d'une course : en course de vitesse, sur une même distance, c'est celui qui court le plus vite qui a le temps le plus petit et... Qui gagne la course !

-- mis en relation de la forme du geste, de la trajectoire de l'objet et de la longueur du lancer : je lance plus loin si mon geste est ample, la trajectoire vers le haut et l'avant, et si je l'enchaîne avec un élan.

Établir des relations entre ses manières de faire et les résultats de son action

-- « je saute plus loin si je prends un élan de quelques pas. »

-- « pour courir sans se fatiguer si la distance est longue, il ne faut pas aller trop vite et essayer de courir régulièrement, sans s'essouffler »

Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives

-- dans différentes actions : par exemple : « je suis meilleur en course qu'en lancer »

-- dans différents types d'efforts : par exemple : « je sais courir longtemps sans m'essouffler »

Donner son avis, évaluer une action, une performance, selon des critères simples

-- dire qui a respecté son contrat de course et pourquoi ?

-- dire qui a sauté le plus loin (ou plus haut) et comment il s'y est pris

« Mesurer les longueurs ou les hauteurs de saut, les longueurs de lancer, les distances et les temps de course

Reconnaître et nommer :

-- différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions, projections...

-- différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme : savoir ce que produit (le cœur accélère, on s'essouffle...) Un effort bref est intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée)

Appliquer des règles de vie collective

Se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter :

-- on ne saute pas si le tapis ou le sautoir n'est pas libre

-- on ne lance pas son objet là où il y a quelqu'un

Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer, organiser en commun des projets (comme un parcours d'entraînement ou une « olympiade ») par exemple :

-- remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...

-- aider un camarade à prendre ses marques

Connaître et assurer les différents rôles à assurer dans les différentes activités athlétiques :

-- athlète, juge, starter, « compteur de temps », collecteur de résultats...

Savoir construire un module d'apprentissage

La programmation annuelle d'une classe, construite à partir de la programmation de l'école, est constituée de modules d'apprentissage.

Chaque module met en oeuvre l'activité physique choisie, support au travail d'une des quatre compétences. En aucun cas la durée d'un module d'apprentissage ne peut être inférieure à 6 séances.

Il se construit à partir

- des compétences et connaissances à acquérir pour les élèves, formulées en termes de résultats observables (les effets recherchés : ce que l'élève doit savoir).
- Ces compétences spécifiques et transversales sont choisies en référence au programme de l'école primaire.
- du choix d'une activité physique support à l'enseignement de ces compétences.

Il prévoit

- le nombre et la durée des séances : 30 minutes en cycle chiffre 1, 45 minutes en cycle 2, 1 heure en cycle 3. L'élève doit avoir le temps d'apprendre et de stabiliser ses acquis. C'est pourquoi la durée d'un module est plutôt de 8 à 10 séances.
- la démarche pédagogique la mieux adaptée.
- l'organisation pratique particulière au module.
- les éléments de polyvalence du module.
- L'évaluation. Les types d'évaluations utilisés dans le module. La situation de référence. Les outils d'évaluation.

Il est constitué de séances qui s'enchaînent à raison d'au moins une séance par semaine (en dessous de cette fréquence les conditions de l'apprentissage ne sont pas réunies)

- le contenu de la séance dépend de sa place dans le module.
- le contenu de chaque séance se place dans le cadre ci-dessus et se construit à partir des bilans et en tenant compte des progrès des enfants.

Avant le déroulement de la séance

- choisir l'objectif de la séance qui contribue à la construction des compétences et des connaissances du module.
- prendre en compte les observations faites dans la ou les séances précédentes.
- élaborer là où les situations d'apprentissage, les tâches à réaliser, les critères de réussite.
- organiser le groupe classe en fonction des situations problèmes choisies
- envisager les problèmes matériels permettant la mise en oeuvre efficace des différentes situations.
- organiser les éléments de la polyvalence à chaque étape.

Pendant le déroulement de la séance

- assurer les ajustements permanents en fonction des réactions des élèves ou des aléas de la séance. Ce qui demande de prendre du recul et de se donner le temps d'observer

Après la séance

- faire le bilan à partir d'indicateurs déterminés avant la séance.
- mettre en oeuvre les éléments de polyvalence choisie.

Ces 2 points permettent la construction de la séance suivante.

Savoir construire une séance en EPS

Avant la séance

En classe (10 à 30 minutes suivant le cycle)

Le bilan de la séance précédente ayant été fait, l'enseignant doit, en tenant compte des différents niveaux d'habiletés

- choisir l'objectif spécifique (parmi les contenus d'apprentissage)
- choisir des compétences transversales à développer
- définir des situations d'apprentissage

L'enseignant et les élèves échangent pour élaborer

- la mise en oeuvre de situations d'apprentissage
- les consignes et les critères de réussite
- les outils d'évaluation

Les élèves participent

- à l'organisation du groupe classe
- à l'organisation matérielle
- à différents rôles sociaux

Pendant la séance (30 à 45 minutes suivant les cycles)

Entrée dans l'activité

- mise en place matérielle (5 minutes maximum)
- mais en activité en rapport avec l'objectif choisi et l'activité physique sportive support (5 minimum maximum)

Déroulement de la séance

- reprise d'une ou de situations issues des séances précédentes (reprise de ce qui a été vécu, sécurisation, motivation)
- lancement des situations avec rappel des consignes et des critères de réussite
- activité : grâce au travail effectué avant la séance, les situations proposées permettent
- de responsabiliser les élèves, de travailler en autonomie et de gérer les ateliers (l'enseignant observe et relève des informations pour intervention différée, analyse la séance)

- d'avoir un maximum de temps d'activité pendant la séance (passage d'une situation à l'autre), dans la situation d'apprentissage (nombre de répétitions nécessaires à l'acquisition des compétences au regard des critères de réussite déterminée au préalable et des supports d'évaluations construits
- d'avoir des temps de régulation (1 minute par situation) : grâce à son positionnement et à son observation, l'enseignant doit remédier immédiatement en fonction des besoins des élèves et les objectifs poursuivis.

Fin de la séance

- rangement du matériel (5 minute maximum)
- remise au calme si nécessaire

Après la séance

Avec l'enseignant, les élèves doivent :

- reprendre les critères d'évaluation pour, prendre conscience du niveau de compétence atteint et les stratégies utilisées ainsi que les progrès réalisés et restant à faire.

L'enseignant doit

- envisager des ajustements et des développements qui participeront aux bons choix de l'objectif et des situations d'apprentissage de la séance suivante.
- - mettre en place des outils de référence à partir des observations et des analyses.

Évaluation

Introduction

En E.P.S., comme dans tous les autres champs disciplinaires, il y a nécessité d'évaluer et de faire évaluer les progrès.

L'élève est un enfant qui agit en sachant qu'il apprend, en sachant ce qu'il va apprendre et en sachant comment mesurer ce qu'il a appris.

L'évaluation est un outil d'apprentissage et en conséquence il doit être prévu par l'enseignant dès la conception du module.

C'est à l'issue de l'observation des élèves lors de la première séance (évaluation initiale) que l'enseignant ajustera la progression proposer aux élèves.

L'évaluation permet

- à l'élève, **d'adapter son action** en fonction du but à atteindre.
- à l'enseignant, **de réguler son enseignement** en mesurant les effets de son action pédagogique sur l'évolution du niveau de compétence des élèves.
- à l'élève et à l'enseignant, **de mesurer les progrès** au cours d'un module d'apprentissage (de 6 à 12 séances). Il s'agira de comparer le niveau initial au niveau terminal.

L'évaluation engage l'élève dans une démarche active et motivante qui mobilise tout à la fois des compétences spécifiques, transversales, méthodologiques et langagières

Il s'agira pour l'enseignant d'expliciter clairement le but de la tâche, les critères de réussite qui permet aux élèves de se situer, mais aussi de comprendre leurs réussites et leurs échecs.

L'échec, l'erreur ne sont pas des fautes mais des « indicateurs dans le processus d'apprentissage » et ont un statut positif.

C'est parce que l'élève connaît le but de la tâche, les critères de réussite, les compétences à acquérir qu'il peut mettre en oeuvre des stratégies cognitives pour le rendre autonome dans son travail et le conduire à progresser (évaluation formatrice).

On peut appliquer les élèves dans l'élaboration de ces critères (évaluation formatrice).

L'auto-évaluation et la co-évaluation participe à la régulation de l'apprentissage.

Un temps de pratique suffisant est indispensable pour que les élèves multiplient les essais, analyse le résultat de leur action et s'engagent dans les remédiations proposées par l'enseignant.

Démarche pour concevoir une évaluation





- la logique interne de l'activité
- des compétences spécifiques acquérir par l'élève
- des contenus d'apprentissage
- des exemples des situations
- du niveau d'habileté
- des compétences générales et des connaissances acquérir par l'élève
- des liens possibles avec les autres champs disciplinaires.

L'évaluation suppose

- de mettre en place une situation qui respecte la logique interne de l'activité retenue et met en oeuvre des compétences spécifiques de cette activité.
- d'élaborer pour l'élève des critères de réussite spécifique à l'activité
- de déterminer des niveaux d'habileté en fonction du taux de satisfaction aux critères de réussite. Suivant les activités physiques et sportives, les critères de réussite seront de type quantitatif ou qualitatif, voire les deux



Fiche de responsabilités

Rôles	Prénoms	Prénoms	Prénoms	Prénoms
				
 				
				
				
 				

Course de vitesse

Jeux d'échauffement

Cycle 2



Les sorciers

But

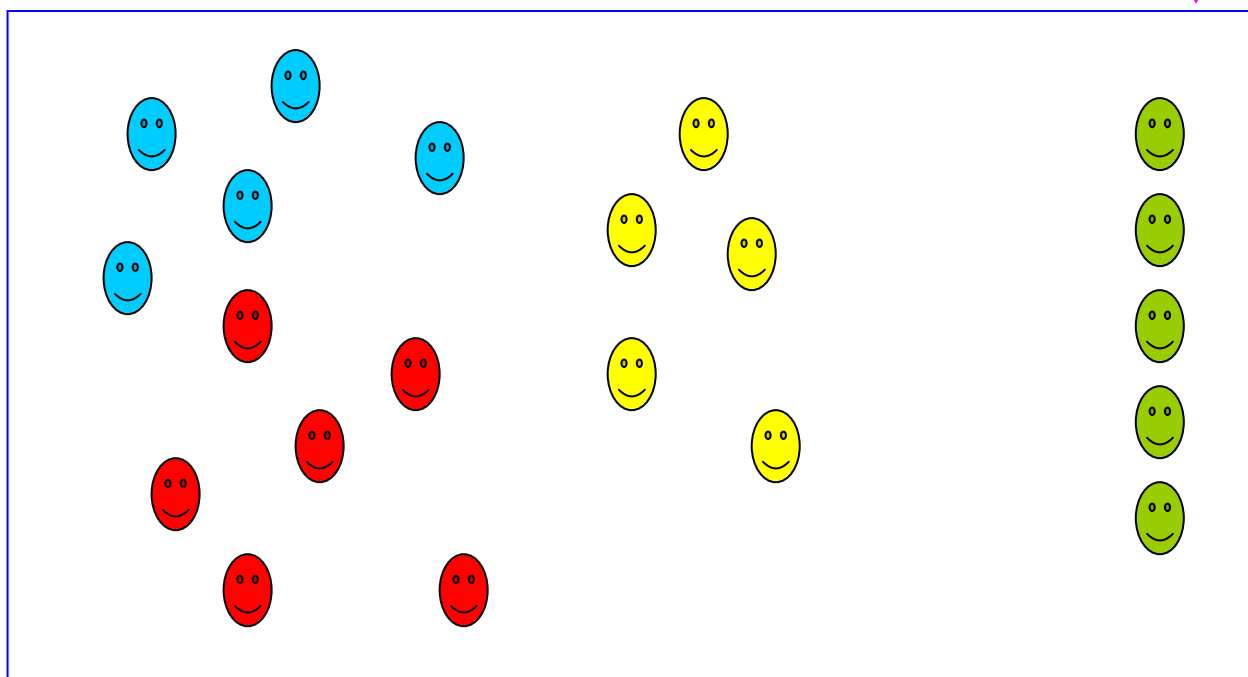
- pour les sorciers, toucher le plus grand nombre de joueurs (gazelles).
- pour les gazelles, fuir pour ne pas se faire toucher.

Matériel

- foulard, chasubles.

Aménagement

Equipes de sorciers



- ½ terrain de handball au terrain de Basket ball
- répartition : faire 3 ou 4 équipes et à tour de rôle, une équipe, les sorciers, porte un signe distinctif (foulard, chasubles...).

Consignes

- chaque équipe, à tour de rôle, est sorcier.
- les sorciers doivent toucher les gazelles qui deviennent des statues reconnaissables (main sur la tête, jambes écartées...) en restant là où on les a touchées.

Critères de réussite

- l'équipe qui met le moins de temps pour toucher toutes les gazelles a gagné.
- l'équipe qui obtient le plus grand nombre de statuts en temps limité a gagné

Jeux de poursuite

Savoirs à enseigner

- courir pour fuir, poursuivre
- esquiver
- s'informer sur les paramètres du jeu
- mettre en place une stratégie collective

Comportements attendus

Sorciers

- courir vite
- poursuivre un adversaire jusqu'au bout (ne pas papillonner)
- être capable de toucher tout ceux qui passent à portée de main

Gazelles

- courir vite, faire des feintes
- aller dans les espaces vides
- prendre des informations sur la position des sorciers
- savoir profiter des statues (obstacles)

Variantes

Espace

- C.P.** : -- augmentation du terrain, cela favorise les gazelles (esquive, course...)
- quelques zones de repos : grandes zones (cercle de 2 mètres de diamètre) pour 2-3 joueurs en même temps

- C.E.1** : -- diminution du terrain, cela favorise les sorciers (joueurs plus proches, petites courses) mais plus difficile pour les gazelles (temps de réaction plus rapide)
- quelques zones de repos : petites zones (cerceaux) pour un joueur à la fois

Nombre de joueurs

- augmentation des gazelles, cela facilite le jeu des sorciers (attention à la durée du jeu)

Chat couleur

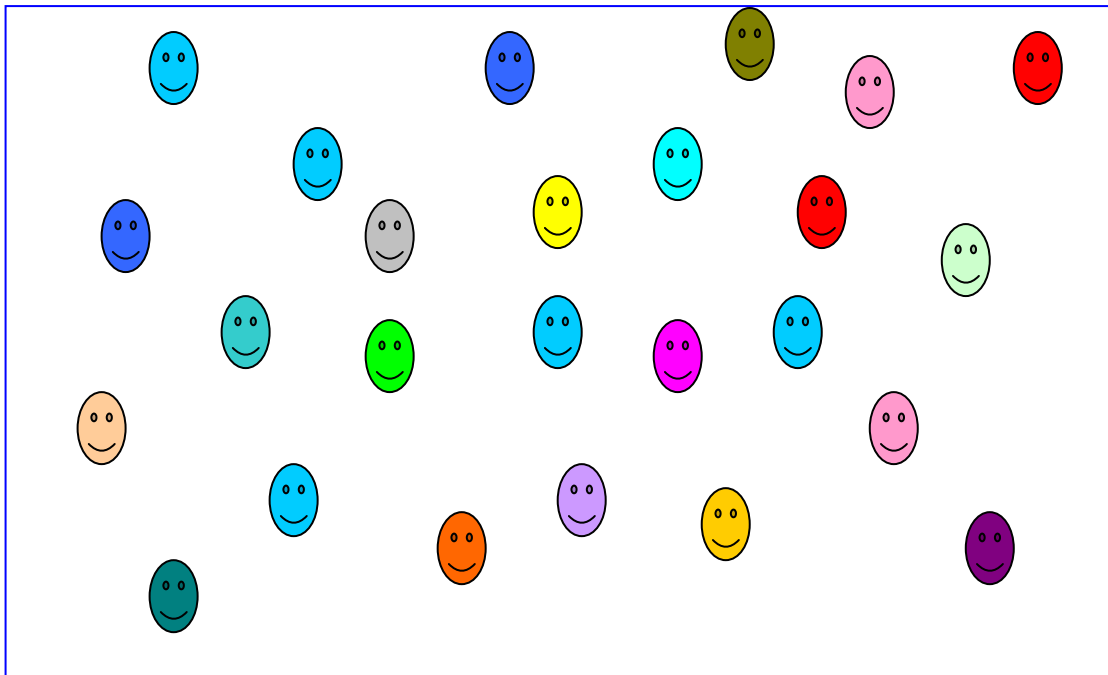
But

Ne pas devenir chat

Matériel

-- aucun matériel

Aménagement



Avec la classe entière (cour de récréation, gymnase...)

Consignes

On va jouer à chat couleur. Vous êtes tous des souris sauf un qui sera le chat. Quand le chat touche une souris, il nomme une couleur. Le nouveau chat doit toucher une souris qui porte la couleur désignée. Si la couleur n'est portée par personne, celui qui s'est trompé redevient chat. Les souris n'ont aucun refuge.

Critères de réussite

Pour les souris : le nombre de fois que l'enfant a été chat. Anticiper le choix d'une couleur pour le cas où l'on est touché par le chat.

Pour le chat : la rapidité à toucher une souris. La ruse utilisée pour attraper une souris par surprise. L'observation des autres pour donner une couleur portée par ses camarades.

Jeux de poursuite

Savoirs à enseigner

- courir pour fuir, esquiver
- poursuivre
- s'informer sur les paramètres du jeu
- passer d'un rôle à l'autre

Comportements attendus

Pour le chat

Parvenir à choisir sa « victime » et en fonction de ses capacités et non par affectivité. Accepter les taquineries et des autres sans se vexer.

Pour la souris

Être attentif en permanence pour savoir : qui est le chat, par où fuir en cas de danger.

Savoir quoi faire si on devient chat.

Faire la différence entre taquinerie et moquerie s'interdire la seconde conduite

Variantes

Droit des joueurs

1°) **le chat couleur** N° 2. Le joueur poursuivi ne peut être pris s'il touche tout objet de la couleur nommée.

2°) **le chat blessé**. Le chat doit tenir en permanence la partie de son corps qui a été touchée et par où il est devenu chat.

3°) **le chat coupé**. Lorsqu'une souris est poursuivie par le chat, elle peut être sauvée par une autre souris à condition que celle-ci traverse la trajectoire. Le chat est obligé de poursuivre la souris qui a "coupé le fil" qui reliait le chat à la souris qu'il poursuivait.

Gendarmes et voleurs

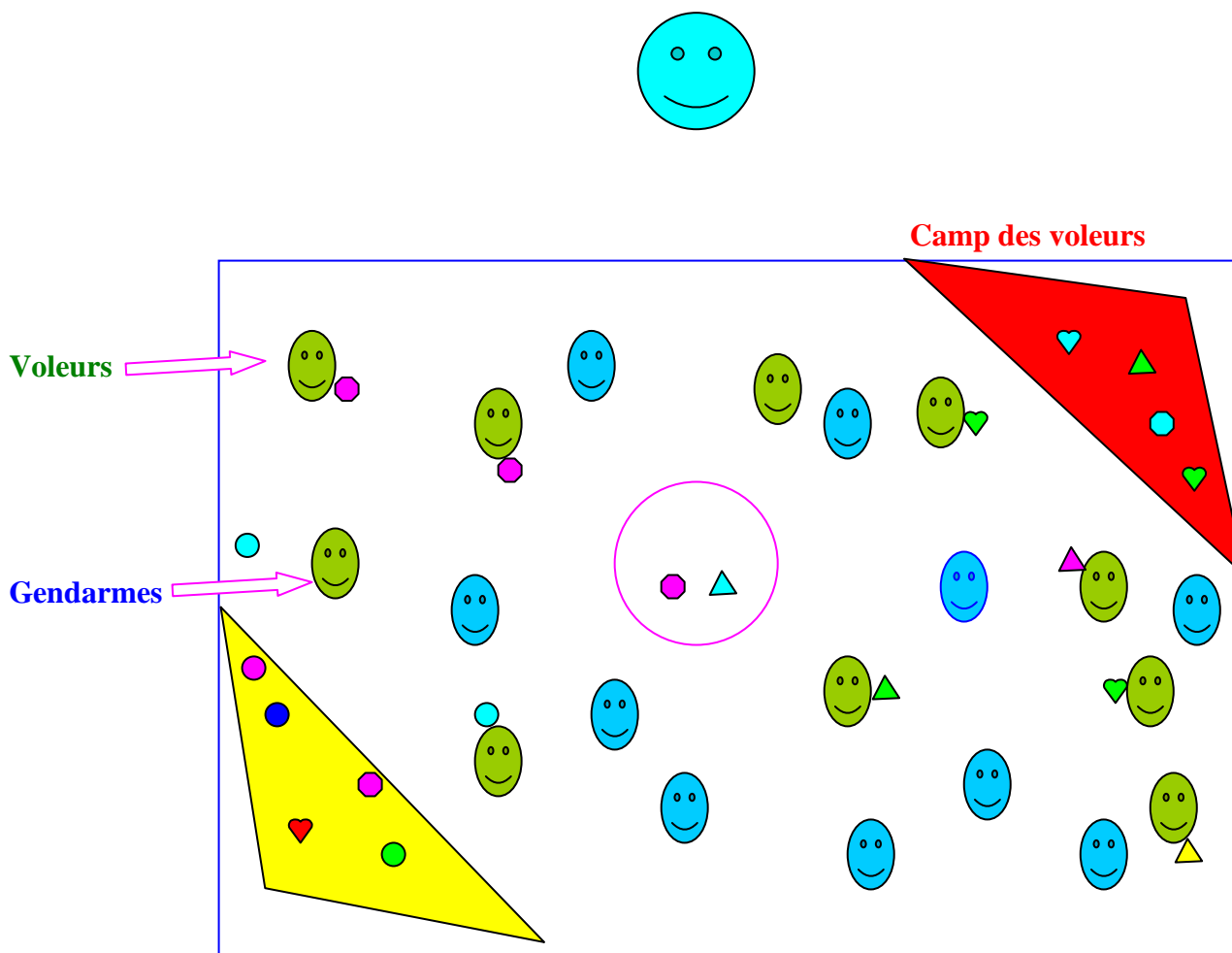
But

- gendarmes : éliminer les voleurs en les touchant
- voleurs : rapporter tous les objets dans leur camp

Matériel

Autant d'objets que de joueurs

Aménagement



- terrain de handball
- toute la classe en 2 équipes équilibrées
- 2 camps (angles opposés) et une zone centrale pour objets à rapporter

Consignes

- les voleurs doivent rapporter les objets un par un dans leur camp
- les gendarmes doivent toucher les voleurs, même si ceux-ci ne portent pas d'objet
- les voleurs touchés avec un objet le rapporte au milieu et forment une chaîne qui commence dans le camp des gendarmes
- les prisonniers peuvent être libérés par une touche.

Critères de réussite

- pour les gendarmes, il faut éliminer les 2/3 des voleurs
- pour les voleurs, il faut rapporter tous les objets dans son camp

Jeu de poursuite

Savoirs à enseigner

- courir pour fuir, poursuivre
- et mettre en place une stratégie collective.

Comportements attendus

Gendarmes

- courir vite
- poursuivre un ou des partenaires jusqu'au bout (ne pas papillonner)
- s'organiser pour toucher (occupation de l'espace, 2 contre 1,...)
- s'organiser pour toucher et/ou garder

Voleurs

- accepter de prendre des risques (sortir de son camp)
- avoir des stratégies pour atteindre son but (prendre un objet et le rapporter) par des courses variées, des feintes
- faire des bons choix (fuir, prendre un objet)

Variantes

- C.P.** : installer quelques zones de repos (cercles de 2-3m de diamètre) ou plusieurs voleurs peuvent s'installer en même temps.
- augmenter la dimension du terrain pour laisser plus de mouvement aux voleurs.

Nombre de joueurs

- C.E.1** : mettre plus de voleurs que de gendarmes pour privilégier les tactiques collectives des voleurs, (soit attirer les gendarmes pour prendre des objets, soit attirer les gendarmes pour libérer des prisonniers.)

Matériel

Avoir plus d'objet que de joueurs

La chasses aux fennecs

But

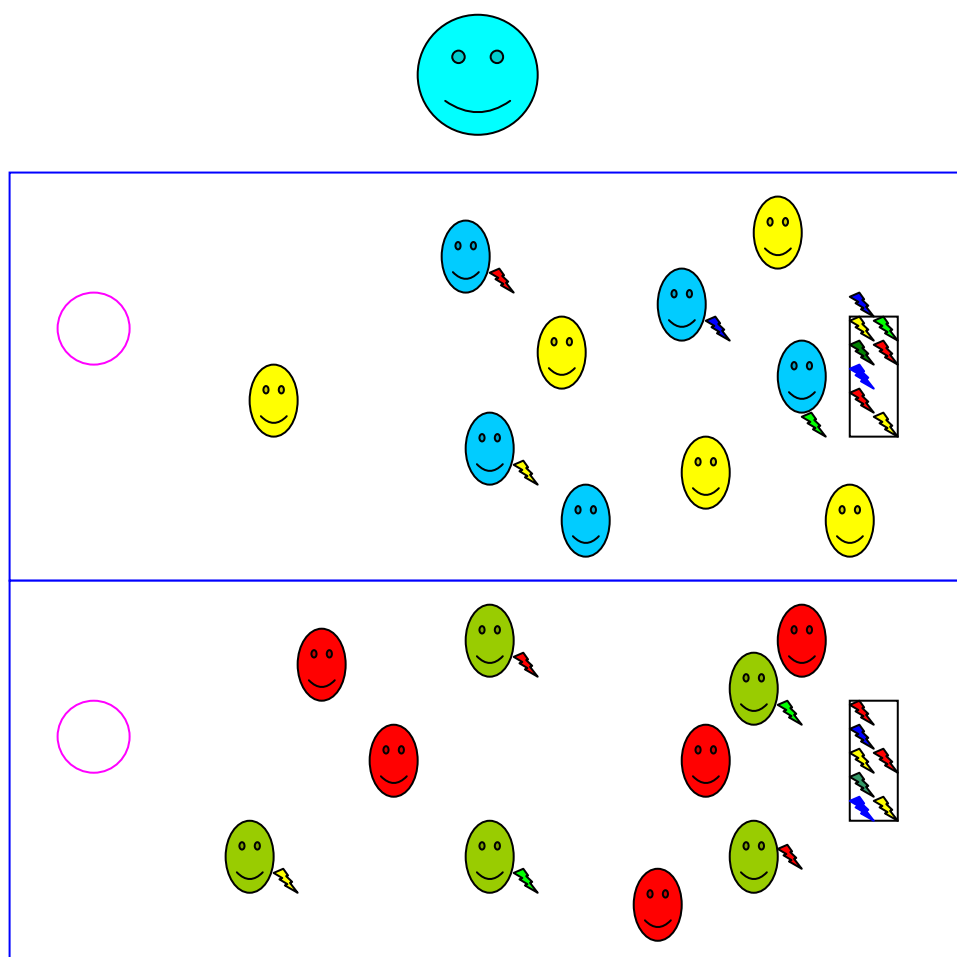
Lions : s'emparer de la queue des bons fennecs.

Fennecs : mener leur queue dans leur réserve.

Matériel

Foulards de différentes couleurs

Aménagement



-- terrain de handball

--2 où 3 lions avec chacun une couleur

--2 jeux en parallèle où + selon l'effectif de la classe.

Consignes

- **les fennecs** doivent passer avec une queue (foulard à la ceinture) de la zone A à la zone B. Ils effectuent des retours autant de fois que nécessaire jusqu'à épuisement du stock.
- **les lions** ne peuvent prendre que la queue de la même couleur qu'eux et la pose dans la réserve avant de continuer le jeu.
- **un fennec** qui perd sa queue, continue de jouer en allant rechercher une queue. Il choisit la couleur qu'il veut.

Critères de réussite

- jeu en temps limité
- rotation des équipes. L'équipe des fennecs ayant totalisé le plus de points a gagné.

Jeu de course et de conquête d'objet

Savoirs à enseigner

- courir pour fuir, pour poursuivre.
- s'informer sur les paramètres du jeu (repérer les espaces libres).
- mettre en place des stratégies collectives.

Comportements attendus

Fennecs

- s'informer de la position du lion et adapter sa course.
- évaluer ses propres aptitudes en s'adaptant au niveau du lion (choisir la couleur)
- inventer des stratégies de groupe pour (déborder) le lion.

Lions

- repérer rapidement la couleur des fennecs.
- courir vite en continuant à s'informer de la place et de la couleur des fennecs.

Variantes

Droit des joueurs

- possibilité de passer sans foulard (permet chez les fennecs d'élaborer de nouvelles stratégies de jeu)



Compétences de fin du cycle 2

A partir des travaux du document course de vitesse de l'I.U.F.M. de Metz et travaux personnels

“Courir vite en partant rapidement à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 s de course et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

Objectifs

- réagir vite un signal de départ
- adopter au départ une posture favorable à une mise en action rapide
- maintenir sa vitesse de course en franchissant la ligne d'arrivée.

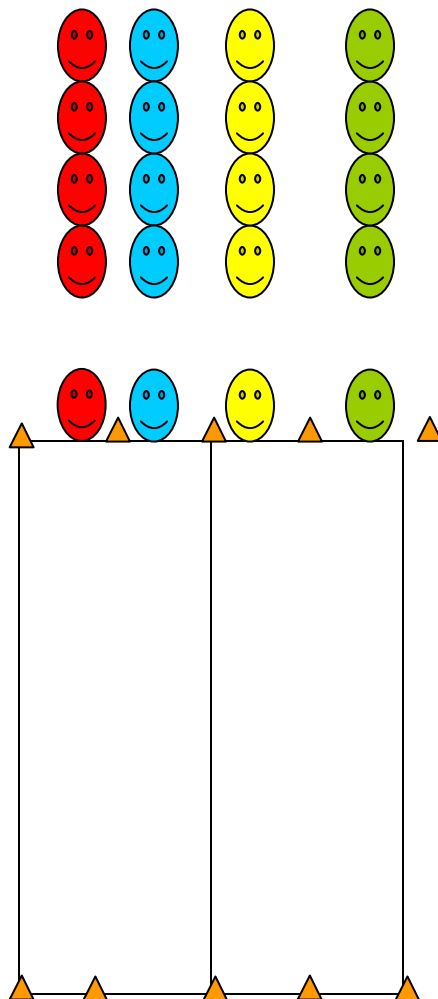
Échauffement : course à allure lente sur environ 3 à 5 minutes

Pour les départs : coup de sifflet, et introduire peu à peu la procédure de départ : ‘’à vos marques !’’Prêt !’’Suivi du coup de sifflet. Les départs se feront en position debout

1°) Pour amener les élèves à entrer dans l'activité

Le plus simple est de leur proposer de se confronter les uns aux autres sur une distance réduite afin qu'en observant après chaque course un temps minimum de récupération, ils puissent à nouveau participer à une nouvelle course.

a) n'importe qui contre n'importe qui...



Retour par les côtés en marchant pour aller derrière la zone d'attente.

Chaque élève doit ainsi participer à 4 à 6 courses en récupérant entre 2 courses le temps que tous les autres élèves fassent 1 course chacun.

Veiller à ce que chaque élève observe un temps de récupération minimum de 2 minutes entre deux courses.

Mettre à profit ce temps pour modifier la composition des groupes à l'intérieur desquels les élèves s'opposent lors de chaque course afin d'offrir à ceux-ci des défis différents. (Lièvres, lapins,)

b) les lièvres contre les lièvres... Les lapins contre les lapins...

Cette fois-ci, les rencontres lors d'une même course opposent des élèves de même niveau, même dispositif mais les élèves courent par 3 ou 4 et ne rencontrent que les membres de leurs groupes de niveau au cours de 4 courses entre lesquelles ils observent là aussi un temps de récupération de 2 minutes au minimum.

2°) Classer les élèves ont fonction de leur rapidité en course

Chronométrer sur une distance de 30 m : (ceci afin que la durée de course s'approche de celle exigée à la fin du cycle 2 (6 à 7 s))

Une course par élève un seul à la fois, prise de temps, espacé chacune de la durée nécessaire au passage de tous les élèves du groupe lors de leur 1^{er} essai.

Composition de quatre équipes

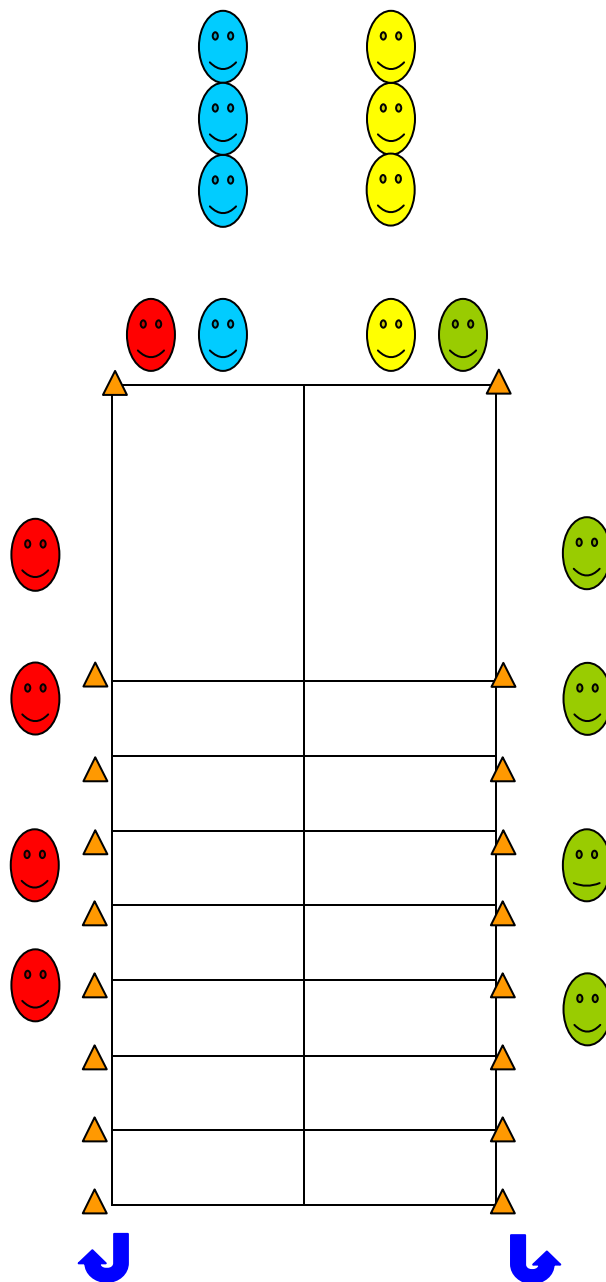
En fonction des performances réalisées sur une distance 30 m afin de former des équipes de mêmes niveaux.

Nous aurons ainsi : 2 équipes d'élèves "rapides" (par exemple des rouges et des bleus) et 2 équipes d'élèves "moins rapides" (des jaunes et des verts)



3°) Situation d'évaluation initiale

Dispositif : distance 20 m puis des plots espacés les uns des autres de 2 m environ (8 plots)



Organisation

Classe organisée en quatre équipes avec dossards de couleurs différentes

Tâches à réaliser

a) les coureurs

Chaque élève doit à tour de rôle effectuer la course en partant au signal et en arrêtant sa course au signal **“STOP”**. Il doit ainsi essayer d'aller le plus vite possible : **dépasser la ligne la plus éloignée possible de la ligne de départ pour marquer des points pour son équipe**

La course dure **6 ou 7 s** et chaque élève effectue 2 passages espacés d'au moins **5 minutes de récupération**

La course s'effectue à 2 en parallèle “1 jaune cours en même temps qu'un vert.”

b) les évaluateurs.

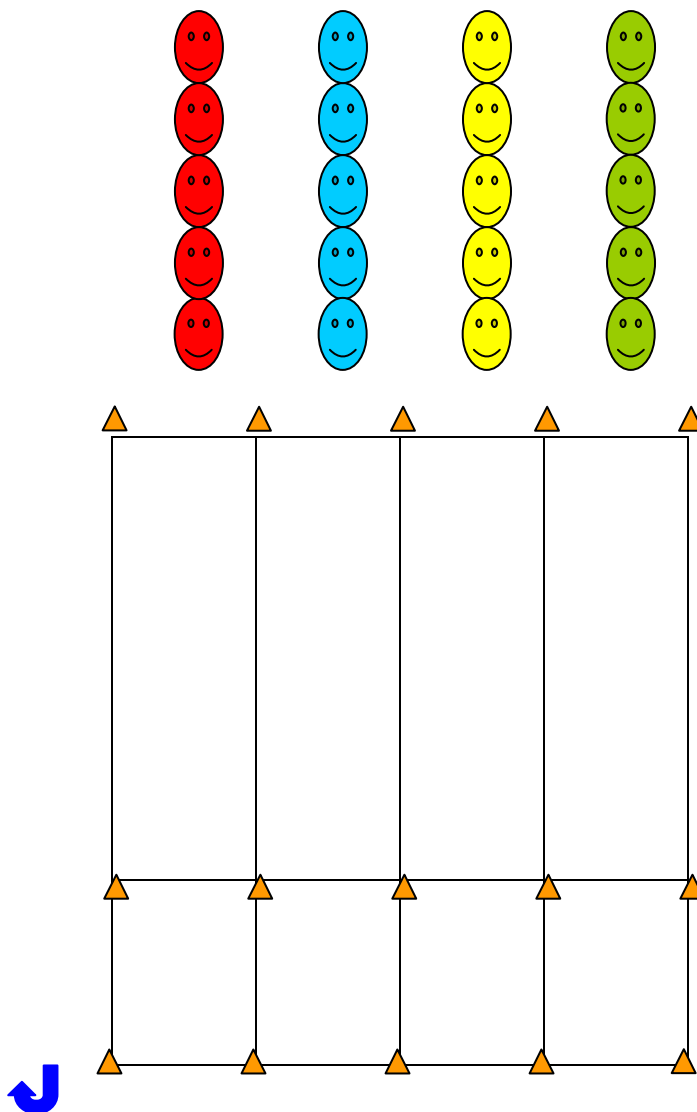
“**Secrétaire**” il doit écrire sur la fiche de résultat la performance que les évaluateurs lui annoncent et que le coureur à réaliser il prévient l'enseignant quand celui peut donner le départ de la course suivante

“**Évaluateurs**” ils observent le coureur, repère l'endroit où il se trouve quand l'enseignant crie “**STOP**” et annoncent au secrétaire la “valeur” de la performance réalisée par rapport au marquage du sol (plots et chiffres : le nombre correspond à la ligne dépassée)

Critères d'évaluation

Seule la performance : **le nombre de points marqués au total des 2 essais est à retenir**

4°) Réagir vite à un signal de départ : **Situation 1** : course sur 10 m



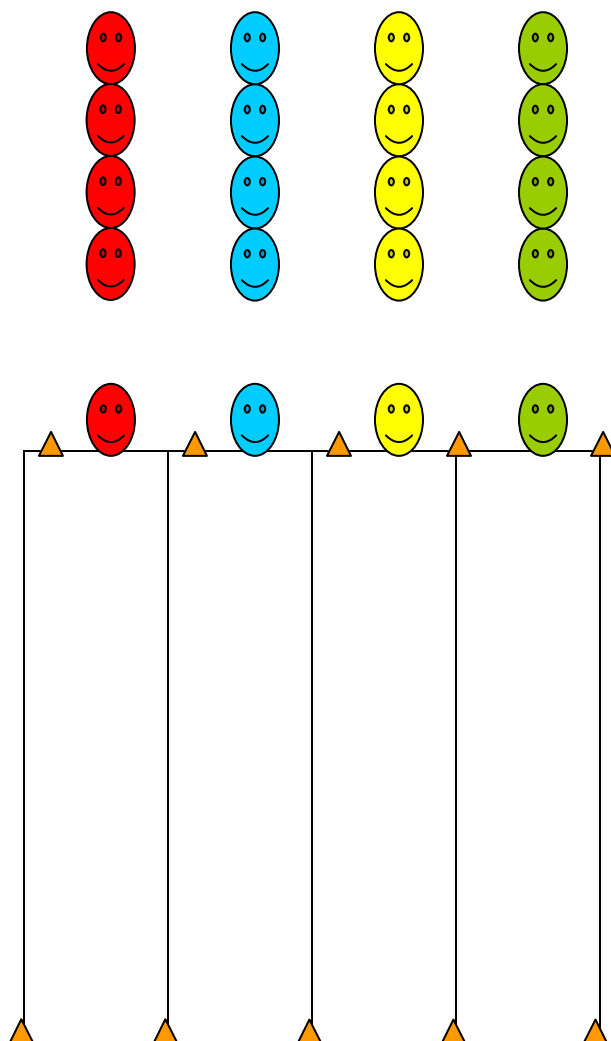
Enseignant donnant les départs et jugeant les arrivées

- **sifflet** pour donner un signal auditif
- et **ballon** pour donner un signal visuel, avec le ballon le signal de départ correspond à celui où le ballon est lâché par l'enseignant qu'il le tenait dans les mains, le ballon rebondit au sol l'enseignant le rattrape et...

Règles d'actions avant le départ : rester concentré, attentif, vigilant. Réagir très vite : se mettre à courir, dès l'apparition du signal.

Situation 2 : 2 courses sur 10 m

Situation de renforcement : même dispositif mais une compétition est organisée d'une part entre les 2 équipes constituer des élèves les plus rapides (rouges et bleus), et d'autre part entre les deux autres équipes (jaunes et verts)



Les équipes de coureurs sont constituées sur la base de la mesure du temps réalisé sur 30 m.

-- le 1^{er} rapporte 5 points à son équipe

-- le 2^{ème} 4 points

-- le 3^{ème} 3 points

-- le 4^{ème} 2 points

-- le dernier 1 point

En cas d'ex aequo les coureurs ont le même nombre de points.

2 courses sont organisées d'une part entre les bleus et des rouges et d'autre part entre les verts et les jaunes après chaque course, les points obtenus sont mémorisés et les rôles sont inversés.

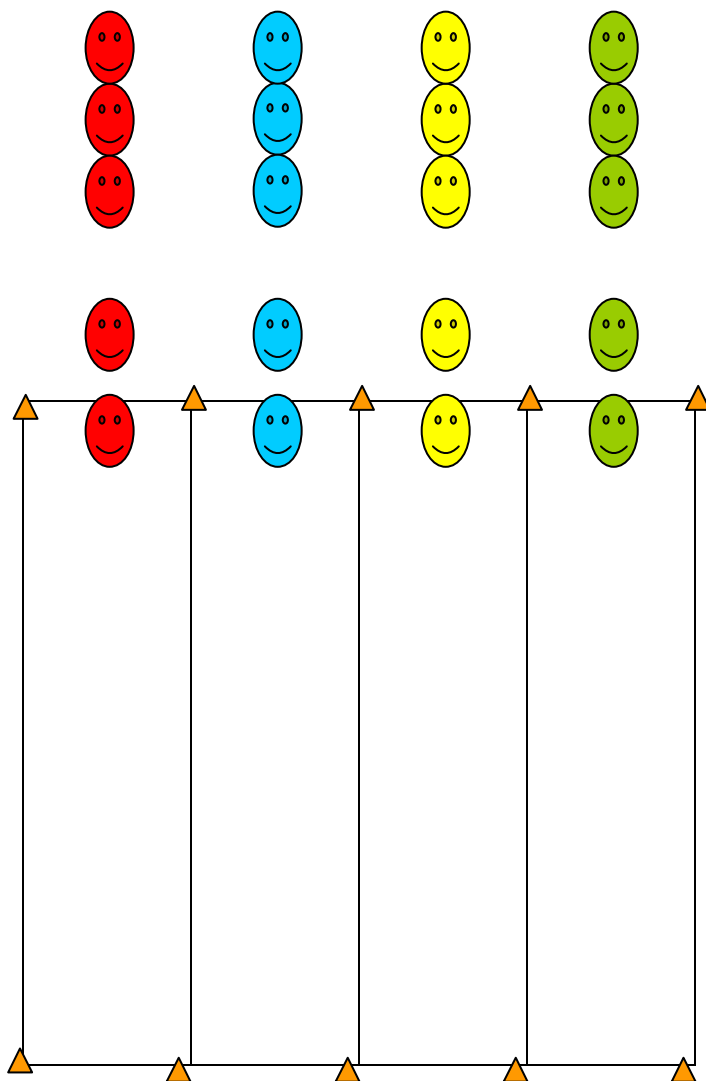
Quand toutes les équipes ont terminé leurs 2 courses, les points obtenus dans chacune d'entre elles sont additionnés et le vainqueur de chaque course peut alors être désigné.

5°) Adopter au départ une posture favorable à une mise en action rapide :

Situation 1 : ''les trois tapes'' (série de 3 courses) sur 10 m

Poursuivi : pied arrière sur la ligne avant

Poursuivant : pied avant sur la ligne arrière



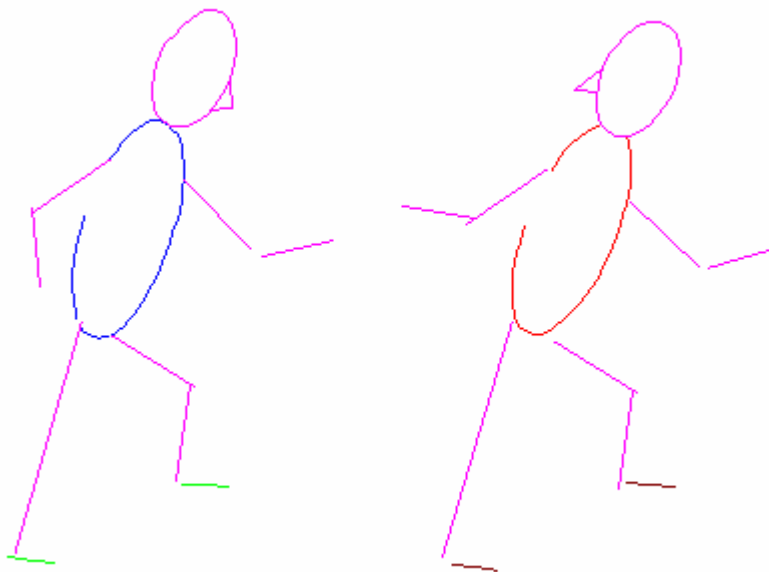
Les élèves sont groupés par 2 de même force mais appartenant chacun au deux équipes qui ont l'habitude de s'opposer

But du jeu

Pour le joueur placé sur la ligne avant (ici le rouge), partir après avoir effectué la troisième frappe sur la main de son poursuivant (ici le bleu) pour aller franchir la ligne d'arrivée sans s'être fait toucher par son poursuivant

Règle d'action à découvrir et à appliquer

“Pour préparer mon départ et me mettre à courir vite dès le départ donné, **je dois m'orienter dans le sens de la course, décaler mes pieds pour pousser dans la direction de la course, avoir le buste légèrement incliné dans le sens de la course**”



Règles à respecter

Courir en ligne droite

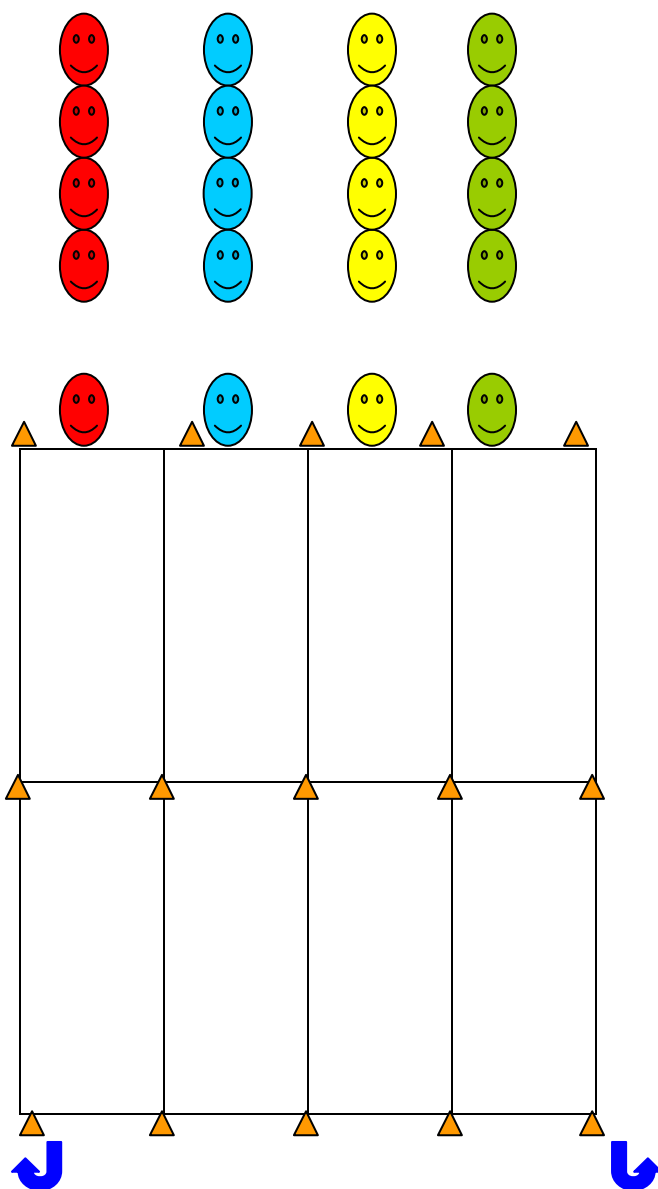
Déroulement, fonctionnement

Le signal du début du jeu est donné par l'enseignant mais les départs sont gérés au sein du groupe lorsque les premiers ont atteint la ligne d'arrivée chaque couple effectue une fois 3 courses dans lesquelles les rôles sont maintenus, puis changer pour une nouvelle série de trois courses

Après les deux séries de 3 courses, petite pause pour parler de la règle d'action

Après quoi, une nouvelle série de 2 fois 2 courses pour bien appliquer la règle d'action

Situation 2 : maintenir sa vitesse de course en franchissant la ligne d'arrivée course sur 15 m :'' le premier au milieu à gagné''



Déroulement, fonctionnement

Équipes de niveaux

Quatre équipes au départ : le premier de chaque équipe part au signal de l'enseignant, retour sur le côté etc.

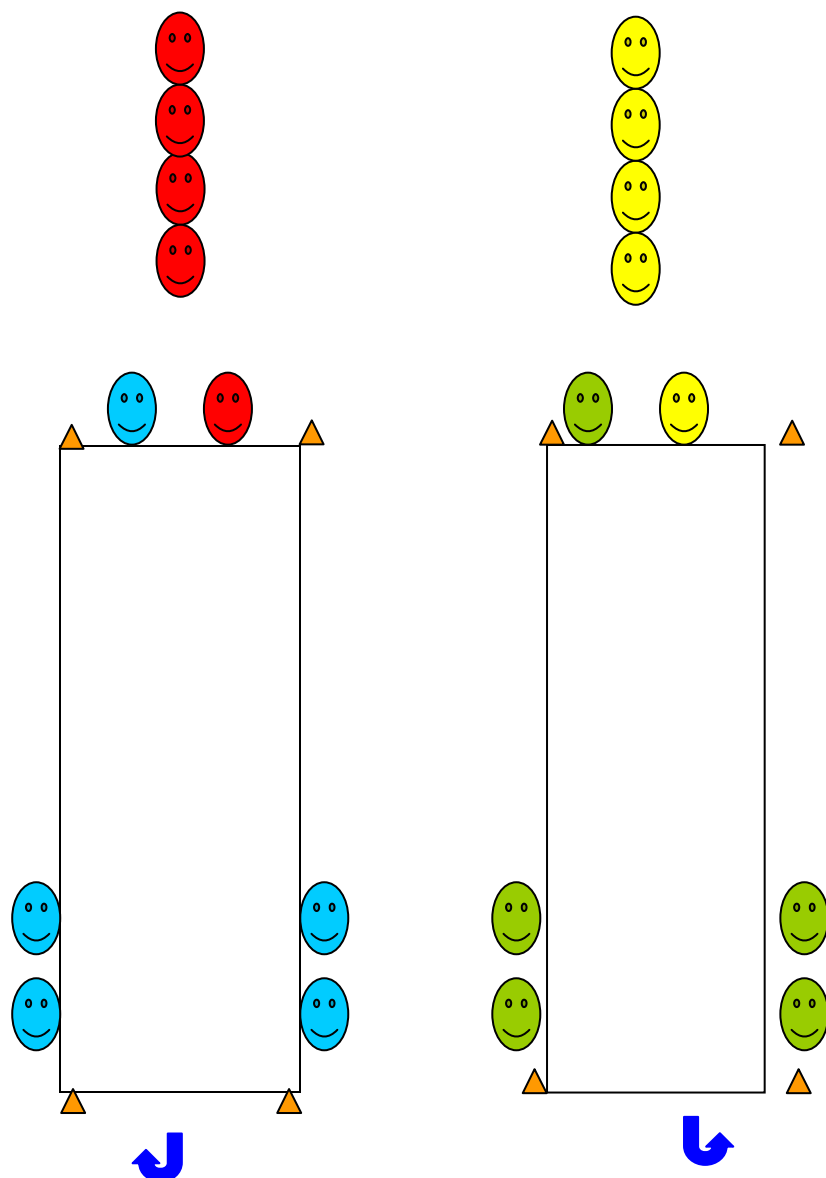
3 passages espacés chacun de 2 minutes récupération

Puis 2 nouvelles séries de 3 passages

Situation d'évaluation terminale

Un nouveau critère d'évaluation est à prendre en compte ici et apparaît sur la fiche d'évaluation : il concerne la posture de départ adoptée par l'élève, laquelle posture, si elle correspond à celle apprise dans la situation, peut rapporter un bonus de 1 point qui s'ajoute à ceux obtenus par la seule performance.

Afin que ce critère soit effectivement pris en compte lors de cette évaluation terminale, un élève de l'équipe qui évalue celle qui court doit se trouver sur le côté de la ligne de départ et annoncer au secrétaire si bonus (ou malus...) Il y a selon la posture du coureur au départ.



Athlétisme à l'école primaire. Compétences devant être acquise

Cycle 2	Cycle 3
<p>Courir vite en partant rapidement un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</p> <p>De même, en franchissant trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.</p> <p>Courir de plus en plus régulièrement en adaptant sa vitesse à la distance à parcourir.</p> <p>Sauter le plus loin possible après avoir couru sur quelques mètres et prit une impulsion d'un pied dans une zone délimitée.</p> <p>Lancer le plus loin possible « ABC » un objet léger.</p> <p>Situer sa performance dans une échelle des mesures propres à la classe (suite de chiffres) situer sa performance par rapport à celle des camarades de la classe.</p> <p style="text-align: center;">Apprécier ses propre progrès découvrir, comprendre et appliquer les règles d'action permettant d'être plus efficace dans l'action.</p> <p>Connaître et énoncer les règles d'action permettant de lancer, sauter, partir efficacement.</p> <p>Découvrir les limites et ses possibilités physiques en course longue et savoir adapter son effort la durée de la course ou à la distance à parcourir pour pouvoir recommencer.</p> <p>Connaître et dénommer le matériel et les dispositifs utilisés en athlétisme.</p> <p>Tenir et assumer les différents rôles permettant le bon fonctionnement des situations d'évaluation, d'apprentissage</p>	<p>Courir vite en prenant un départ rapide, en tenant sa vitesse pendant 8 à 9 secondes et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</p> <p>De même, en franchissant 3 ou 4 obstacles bas. Courir à allure régulière, sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes, vite en fonction de ses capacités.</p> <p>Sauter le plus loin possible en un ou plusieurs bonds après une dizaine de pas d'élan...</p> <p>Lancer le plus loin possible un objet lourd en le poussant ou un objet léger « ABC » lancer à "bras cassé" » (A : lancer selon un trajet ascendant. B : lancer en ayant les appuis décalés d'avant en arrière, (pieds du côté du bras lanceur en arrière) C : lancer en agissant longtemps sur le projectile lancé) (Balles lestées, javelot en mousse, ou un cerceau en rotation, après un élan et s'en sortir de la zone d'élan.</p> <p>Évaluer sa performance en utilisant une échelle des mesures universelles (m, cm, mn, s, 10^{ème} de seconde)</p> <p>comparer ses performances à celle d'autres athlètes</p> <p>être de plus en plus régulier dans la réalisation d'une performance maximale et évaluer ses progrès accomplis au cours du cycle</p> <p>émittre des hypothèses sur les règles d'action à mettre en oeuvre pour être efficace dans l'action, les vérifier et ne retenir que là où les meilleurs.</p> <p>Connaître ses capacités savoir respecter de façon de plus en plus autonome les nécessaires périodes de récupération entre des efforts.</p> <p>Connaître et dénommer "les spécialités athlétiques, leur spécificité, ainsi que le nom de leurs représentants principaux.</p> <p>Tenir et assumer les différents rôles permettant le bon fonctionnement des situations d'évaluation et d'apprentissage</p>

Courir vite sur une durée brève

Compétences à acquérir par l'élève	Cycle 2	Cycle 3
Espace	<p>N'avoir besoin que de lignes tracées au sol pour distinguer les limites des différentes zones. Franchir la ligne d'arrivée en poursuivant son effort (sans ralentir)</p>	<p>Sur un dispositif complexes nécessaires à l'organisation de rencontre entre différents groupes de la classe, identifier sans erreur les différentes parties de l'espace de course, les lieux à occuper par le starter, le chronométreur, les évaluateurs, les coureurs en attente, etc.....</p> <p>Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse</p>
Mesure	<p>Sur une durée donnée, parcourir la plus grande distance possible. Situer sa performance sur l'échelle des mesures propres au groupe et la comparer à celle des autres camarades. Sur une distance donnée, connaître l'écart qui me sépare de celui contre qui je cours au passage de la ligne d'arrivée.</p>	<p>Sur une durée donnée, connaître à 1 m près la distance parcourue. Sur une distance donnée, connaître le temps réalisé en secondes et 10e de seconde. Apprécier ses propres progrès. Situer sa performance par rapport à celle des autres.</p>
Gestion de l'énergie	<p>Produire l'effort maximum depuis le départ de la course jusque : un peu au-delà :</p> <p>a) de la durée de la course (6 à 7 s max.) b) de la distance de la course (20 à 30 m au plus) attention aux répétitions : récupération indispensable autre de course</p>	<p>Produire l'effort maximum depuis le départ de la course jusque : un peu au-delà :</p> <p>a) de la durée de la course (8 à 9 s. au max.) b) de la distance de la course 35 à 45 m au plus) attention aux répétitions : récupération indispensable autre de course</p>
Postures et coordinations d'action	<p>Au départ, adopter une posture préparatoire à la course : tronc incliné vers l'avant. Pieds décalés d'avant en arrière</p>	<p>Au départ, adopter une posture préparatoire à la course : tronc incliné vers l'avant, pieds décalés d'avant en arrière bras prêts à agir pendant la course. Pendant la course, s'aider des bras</p>

Course de vitesse cycle 2 : évaluation sur une distance de 30 m

Équipe :

Prénom	Course	Performance réalisée
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	

Course de vitesse cycle 2 Evaluation initiale

Equipe :

Prénom	Course	Performance réalisée	Points marqués	Points marqués sur 2 courses
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
Total des points marqués par l'équipe				

Course de vitesse cycle 2 Evaluation terminale

Équipe :

Prénoms	Essais	Performance réalisée	Orienter dans le sens de la course Bonus : + 1 pt	Pousser dans le sens de la course Bonus : + 1 pt	Buste légèrement incliné dans le sens de la course Bonus : + 1 pt	Points marqués	Points marqués sur les 3 essais
	1°						
	2°						
	3°						
	1°						
	2°						
	3°						
	1°						
	2°						
	3°						
	1°						
	2°						
	3°						

Les 2 courses en une seule prise de performance cycle 2

Equipe :

Prénom	1 ^{ère} série de 2 courses	Points	2 ^{ème} séries de 2 courses	Points	Total
	1°		1°		
	2°		2°		
	1°		1°		
	2°		2°		
	1°		1°		
	2°		2°		
	1°		1°		
	2°		2°		
	1°		1°		
	2°		2°		
Total de l'équipe					

Les sorciers et les gazelles

	Bleu	Jaune	Rouge	Vert	Couleur des gagnants
Temps					
Temps					
Temps					
Temps					
Temps					
Temps					

FIN