

## Progression sprint / course de vitesse

### Etape 1 : débutants

**Constat 1 :** position non tenue ou non respectée au départ  
temps de latence important entre signal et départ

#### Interprétation :

- manque de concentration
- pas de projet précis, de volonté de gagner du temps dès le départ
- attitude passive

### **Obj : diminuer le temps de réaction**

Situations : tous les jeux de départ en variant les signaux

#### 1 – La course en ligne :

but : gagner la course (cela peut être attraper un foulard posé sur un plot assez haut = résultat concret, matérialisé)

dispositif : coureurs en ligne

le meneur donne des signaux visuels ou auditifs (hop, frappe des mains, clés qui tombent...) ou kinesthésique (partie du corps touchée)

consignes :

- rien ne dépasse la ligne
- coureur immobile au commandement prêt

CR : réaction rapide

#### 2- jeux de défi, de course poursuite :

dispositif : course avec handicap

un coureur part avec 2 m d'avance

signal du départ = lorsque le pied arrière du coureur situé derrière décolle (le coureur devant doit se tourner pour regarder)

variantes : signal différent

distance plus importante entre les deux coureurs  
le distance de course

#### 3 – « les trois tapes » :

jeu traditionnel

dispositif :

2 coureurs face à face : un coureur défi l'autre = départ après trois touches sur la main (il tend la main) dans la direction opposée et course poursuite jusqu'à une limite (environ 20m)

intérêt : notion de feinte donc oblige à être très concentré pour ne pas se faire piéger

#### 4 – jeu « pile ou face »

dispositif :

2 coureurs face à face : selon signal du meneur (pile ou face), situation de poursuivi ou poursuivant dans un sens ou dans l'autre...

variables :

- positions de départ
- signaux visuels ou sonores (ex : nombre de frappe dans les mains impair ou pair)
- plus difficile = changement de sens, inversion des statuts à un nouveau signal (sifflet)

### **Constat 2 : sur départ debout, jambes tendues, tronc cassé**

Interprétation :

- ligne de poussé non construite
- rôle des jambes non intégré

### **Obj : améliorer poussée des jambes et alignement**

Situations :

1- la course en ligne :

reprise situation ci-dessus mais en jouant sur les positions de départ (voir progression  
O. PAULY)

du plus facile : debout avec déplacement dans le même sens

ex : déplacement en sautillés pieds joints puis départ  
“ pas chassés “  
“ cloche pieds “

en passant par plus difficile : debout mais déplacement initial en sens inverse

puis encore plus difficile : dans le même sens mais avec position basse

ex : déplacement en quadrupédie puis départ

pour arriver à très difficile : position basse et déplacement en sens inverse...

Pour des débutants, on s'arrêtera au départ debout...

En jouant sur ces différentes situations, l'objectif est de faire sentir aux enfants que pour réussir à partir vite, gagner la course, il faut accepter de se pencher un peu et pousser sur les jambes (les deux)

Situation de contrôle pour vérifier les acquis : départ debout

CR : les enfants sont penchés vers l'avant, les deux jambes fléchies (comme en position d'attente en relais)

Variante plus difficile : en position de trépied avec un appui supplémentaire sur une main

### Principes pédagogiques :

- les enfants sont bien « équipés » sur le plan physiologique pour faire des efforts de type anaérobie alactique mais sur des distances courtes (pas plus de 60 m). Il y a peu d'intérêt à les faire courir sur des distances plus longues...
- ils ont besoin de bien récupérer entre deux courses (repère = récupération de 30 secondes pour 10 m de course effectuée) et s'hydrater régulièrement
- toutes les situations ludiques fonctionnent
- toutes les situations de défi / compétition (dès qu'on sort le chrono) mais attention à veiller à faire des courses équilibrées en niveau
- il est possible de faire des courses à handicap (le meilleur part avec un handicap en distance, quelques mètres derrière les autres)
- il est intéressant de jouer « à la distance » plutôt qu'au temps (plus concret pour les enfants)

exemple : course en 6 secondes avec but = atteindre la plus grande distance possible

dispositif : par deux, un observateur qui repères où l'autre arrive au bout de 6 secondes (l'éducateur siffle) et met un plot repère...

le but devient d'essayer de reculer le plot d'un essai à l'autre...

il y a ensuite possibilité « d'inverser » la course = les coureurs partent au niveau de leur plot et courent vers la ligne de départ. Ils sont donc à égalité des chances (principe du handicap).

Hervé LOUIS

### Bibliographie :

« Apprentissage du départ / mise en action », Olivier Pauly, revue AEFA.