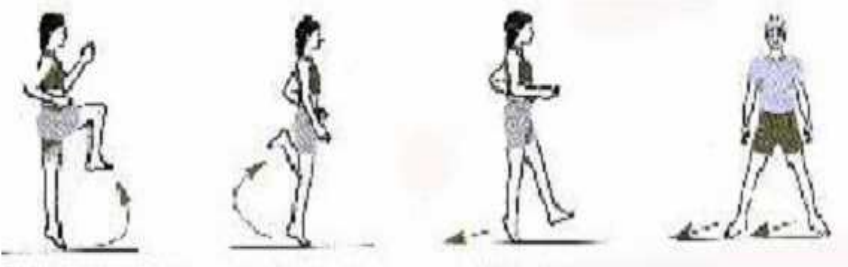
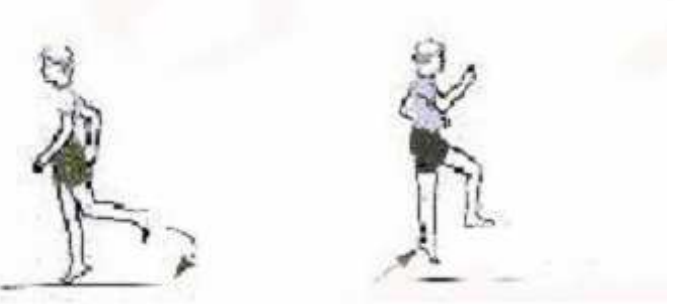
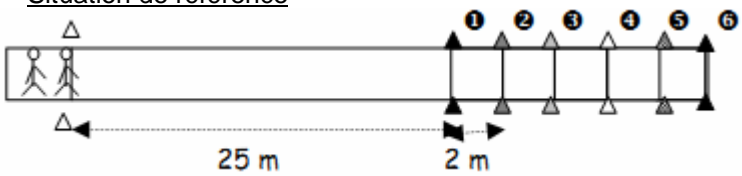
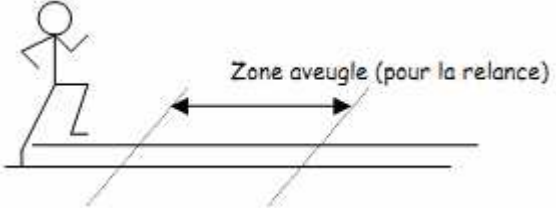
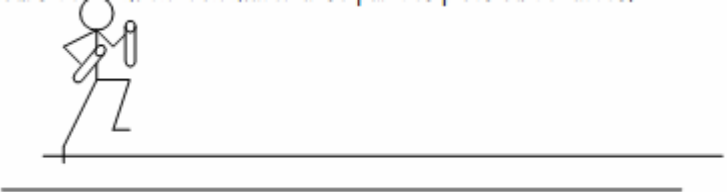
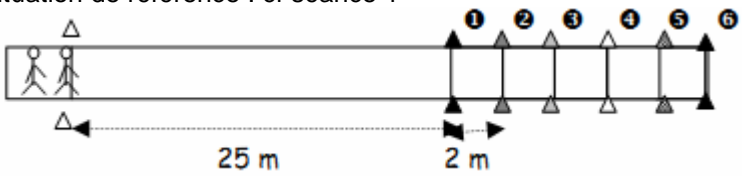
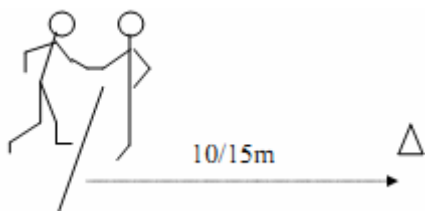
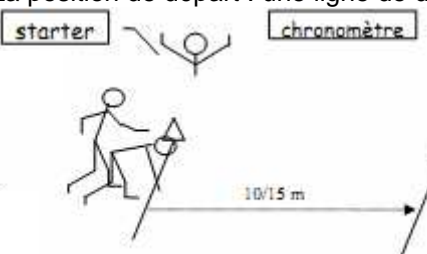


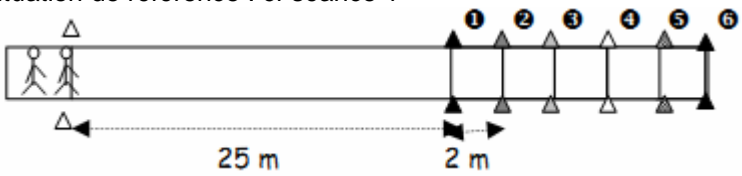
Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°1	Date :
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm		
Compétence(s) pour la séance : Évaluer sa capacité à courir vite				
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel
<p>1. <u>Échauffement</u></p>  <p>Montées de genoux, Talons fesses, Jambes tendues, Déplacements latéraux G et D</p>  <p>Course en arrière, Sursauts alternatifs genoux hauts (D puis G) (pas de sioux),</p> <p>Lorsque j'annonce "1", consigne 1. Lorsque j'annonce "2", consigne 2. Lorsque j'annonce "3", on s'arrête.</p>		Collectif	10 min	

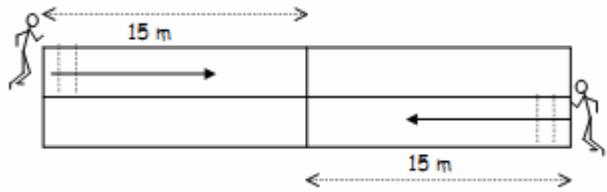
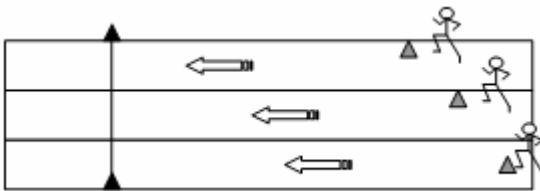
Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°1	Date :	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm			
Compétence(s) pour la séance : Évaluer sa capacité à courir vite					
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
<p>2. <u>Situation de référence</u></p>  <p>1 ou plusieurs couloirs de 40 m de long 6 zones d'arrivée espacées de 2 m Les enfants passent 1 par 1 : départ toutes les 5 secondes.</p> <p>"Vous partez au 1er coup de sifflet pour atteindre la zone la plus éloignée avant le 2ème coup de sifflet. L'observateur note la zone d'arrivée du coureur. Il y aura un départ d'un élève à chaque coup de sifflet."</p>		Les enfants sont en binôme, l'un court, l'autre note la zone d'arrivée et observe.	20 min	1 chronomètre 1 sifflet 14 plots 1 fiche d'observation "enfant"	A partir des observations, création de quatre équipes "équilibrées".
<p>3. <u>Course de relais</u></p> <p>4 couloirs de 20 m de long</p> <p>"Vous partez au signal du plot de départ, vous tournez autour du plot d'arrivée et vous revenez pour taper dans la main du coureur suivant."</p> <p>L'équipe qui gagne doit faire un passage de plus au relais suivant.</p> <p>Variantes : Idem course seul puis à deux (je tracte mon camarade).</p> <p>Idem course seul mais je m'arrête au plot d'arrivée et je lève mon bras.</p>		Les enfants sont répartis en quatre équipes "équilibrées" suite aux observations des zones d'arrivée.	25 min	8 plots Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie 1 fiche d'observation "adulte"	L'enseignant profite des courses de relais pour observer l'attitude de course des élèves.
<p>4. <u>Retour au calme</u> Rangement du matériel</p>			5 min		

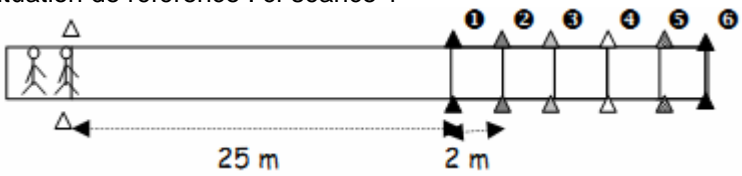
Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°2	Date :
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm		
Compétence(s) pour la séance : Savoir courir droit et agir avec ses bras				
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel
<p>1. <u>Échauffement</u></p> <p>Consigne 1 : Montez les genoux. Consigne 2 : Jambes tendues Consigne 1 : Talons fesses. Consigne 2 : Pas chassés Consigne 1 : Course en arrière Consigne 2 : Sauts alternatifs</p> <p>Lorsque j'annonce "1", consigne 1. Lorsque j'annonce "2", consigne 2. Lorsque j'annonce "3", on s'arrête.</p> <p>2. <u>Ateliers de remédiation</u> : Poser ses pieds dans l'axe de la course et agir avec les bras</p> <p>Le train sur les rails : couloirs de 20 m environ tracés au sol de 20 cm de large (craie, lattes)</p>  <p>"Vous devez courir en restant bien entre les deux lignes tracées au sol. Dans la zone aveugle, au signal d'un camarade, on ferme les yeux."</p> <p>Courir avec des bâtons : Parcours de 20 m environ matérialisé par des plots ou de lattes.</p>  <p>"Vous devez courir avec les bâtons en main : les bâtons bougent mais ne se croisent pas."</p>		Collectif	10 min	
		Les enfants sont en 3 groupes de niveau issus de la fiche observation adulte.	30 min	Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie
				Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie 14 bâtons
				Les enfants sont en 3 groupes de niveau issus de la fiche observation adulte.


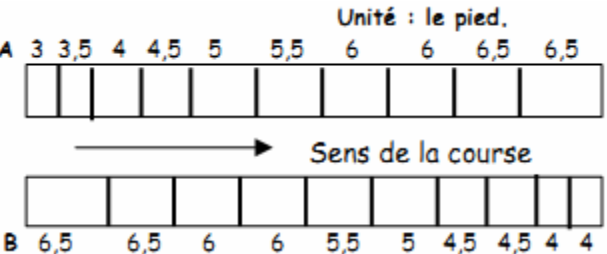
Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°2	Date :	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm			
Compétence(s) pour la séance : Savoir courir droit et agir avec ses bras					
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
<p>Situation de référence : cf séance 1</p>  <p>"Vous partez au 1er coup de sifflet pour atteindre la zone la plus éloignée avant le 2ème coup de sifflet. L'observateur note la zone d'arrivée du coureur. Il y aura un départ d'un élève à chaque coup de sifflet. Attention à bien courir au milieu du couloir et à utiliser aussi ses bras."</p> <p>3. <u>Course de relais</u></p> <p>4 couloirs de 20 m de long</p> <p>"Vous partez au signal du plot de départ, vous tournez autour du plot d'arrivée et vous revenez pour taper dans la main du coureur suivant."</p> <p>L'équipe qui gagne doit faire un passage de plus au relais suivant.</p> <p>Variantes :</p> <p>Idem course seul puis à deux (je tracte mon camarade).</p> <p>Idem course seul mais je m'arrête au plot d'arrivée et je lève mon bras.</p> <p>4. <u>Retour au calme</u></p> <p>Rangement du matériel</p>		<p>Les enfants sont répartis en quatre équipes « équilibrées » suite aux observations des zones d'arrivée.</p>	<p>15 min</p> <p>5 min</p>	<p>1 chronomètre 1 sifflet 14 plots 1 fiche d'observation "enfant"</p> <p>8 plots Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie</p>	<p>L'enseignant profite des courses de relais pour vérifier les deux points travaillés à savoir courir droit et utiliser ses bras.</p>

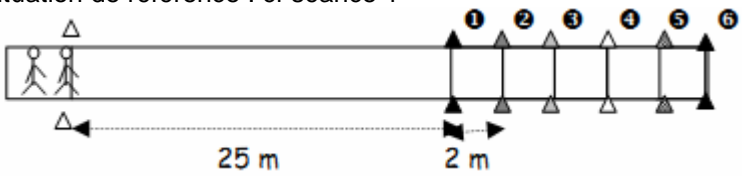
Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°3	Date :
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm		
Compétence(s) pour la séance : Savoir réagir à un signal				
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel
<p>1. <u>Échauffement</u></p> <p>Consigne 1 : Montez les genoux. Consigne 2 : Jambes tendues Consigne 1 : Talons fesses. Consigne 2 : Pas chassés Consigne 1 : Course en arrière Consigne 2 : Sauts alternatifs</p> <p>Lorsque j'annonce "1", consigne 1. Lorsque j'annonce "2", consigne 2. Lorsque j'annonce "3", on s'arrête.</p> <p>2. <u>Ateliers de remédiation</u> : Mettre le poids du corps sur la jambe avant et avoir les jambes fléchies</p> <p>Les trois tapes : une zone de départ matérialisée au sol par une ligne. Une zone d'arrivée.</p>  <p>"L'élève B tape 3 fois dans la main de l'élève A situé de l'autre côté de la ligne de départ. A la 3ème tape, l'élève B s'enfuit. L'élève A doit le rattraper avant la zone d'arrivée. B doit courir droit et utiliser ses bras. Le pied arrière de A est en appui sur un élément fixe." Si je rattrape l'autre ou je ne suis pas rattrapé, je marque 1 point. Le premier qui a 5 points a gagné.</p> <p>La position de départ : une ligne de départ et une ligne d'arrivée</p>  <p>"Au signal du starter, vous courez le plus vite possible jusqu'au chronométreur. Essayez différentes façons de partir: Pieds joints-Pieds décalés-Poids du corps sur la jambe arrière-Jambes tendues-Jambes fléchies-Accroupi...." Il faudra choisir celle qui vous permet d'être le plus rapide.</p>		Collectif	10 min	
		Les enfants sont en 3 groupes de niveau issus de la fiche observation adulte.	30 min	4 Lattes au sol ou à défaut 4 lignes tracées à la craie 4 plots
				Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie 1 chronomètre
				Les enfants sont en 3 groupes de niveau issus de la fiche observation adulte.

Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°3	Date :	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm			
Compétence(s) pour la séance : Savoir réagir à un signal					
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
Situation de référence : cf séance 1  <p>"Vous partez au 1er coup de sifflet pour atteindre la zone la plus éloignée avant le 2ème coup de sifflet. L'observateur note la zone d'arrivée du coureur. Il y aura un départ d'un élève à chaque coup de sifflet. Attention à bien courir au milieu du couloir et à utiliser aussi ses bras."</p> <p>3. <u>Course de relais</u></p> <p>4 couloirs de 20 m de long</p> <p>"Vous partez au signal du plot de départ, vous tournez autour du plot d'arrivée et vous revenez pour taper dans la main du coureur suivant."</p> <p>L'équipe qui gagne doit faire un passage de plus au relais suivant.</p> <p>Variantes :</p> <p>Idem course seul puis à deux (je tracte mon camarade).</p> <p>Idem course seul mais je m'arrête au plot d'arrivée et je lève mon bras.</p> <p>4. <u>Retour au calme</u> Rangement du matériel</p>		Les enfants sont répartis en quatre équipes « équilibrées » suite aux observations des zones d'arrivée.	15 min 5 min	1 chronomètre 1 sifflet 14 plots 1 fiche d'observation "enfant"	L'enseignant profite des courses de relais pour vérifier le départ des élèves.

Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°4	Date :
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm		
Compétence(s) pour la séance : Savoir terminer sa course				
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel
<p>1. <u>Échauffement</u></p> <p>Consigne 1 : Montez les genoux. Consigne 2 : Jambes tendues Consigne 1 : Talons fesses. Consigne 2 : Pas chassés Consigne 1 : Course en arrière Consigne 2 : Saut alternatifs</p> <p>Lorsque j'annonce "1", consigne 1. Lorsque j'annonce "2", consigne 2. Lorsque j'annonce "3", on s'arrête.</p> <p>2. <u>Ateliers de remédiation</u> : Savoir franchir la ligne en pleine vitesse</p> <p>Le duel : Un élève situé sur la ligne médiane joue le rôle de starter.</p>  <p>"Au coup de sifflet, vous devez atteindre la ligne médiane avant votre adversaire. Le gagnant marque un point. Il faut rester dans son couloir, utiliser ses bras, courir jusqu'à la ligne. Le perdant pourra avancer d'un m au prochain départ."</p> <p>Course contre la montre à l'envers : un élève joue le rôle de starter.</p>  <p>"Chaque élève positionnera son plot de départ dans sa zone d'arrivée de la course contre la montre de 5 secondes. Au signal du départ, il faudra atteindre la ligne d'arrivée le premier."</p>		Collectif	10 min	
		Les enfants sont répartis en 3 groupes de niveau issus de la fiche observation adulte.	30 min	2 couloirs de 30 m de longueur tracés à la craie. Une ligne tracée à 15 m.
				3 couloir idem situation de référence 3 plots

Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°4	Date :	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm			
Compétence(s) pour la séance : Savoir terminer sa course					
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	
<p>Situation de référence : cf séance 1</p>  <p>"Vous partez au 1er coup de sifflet pour atteindre la zone la plus éloignée avant le 2ème coup de sifflet. L'observateur note la zone d'arrivée du coureur. Il y aura un départ d'un élève à chaque coup de sifflet. Attention à bien courir au milieu du couloir et à utiliser aussi ses bras."</p> <p>3. <u>Course de relais</u></p> <p>4 couloirs de 20 m de long</p> <p>"Vous partez au signal du plot de départ, vous tournez autour du plot d'arrivée et vous revenez pour taper dans la main du coureur suivant."</p> <p>L'équipe qui gagne doit faire un passage de plus au relais suivant.</p> <p>Variantes :</p> <p>Idem course seul puis à deux (je tracte mon camarade).</p> <p>Idem course seul mais je m'arrête au plot d'arrivée et je lève mon bras.</p> <p>4. <u>Retour au calme</u></p> <p>Rangement du matériel</p>		<p>Les enfants sont répartis en quatre équipes « équilibrées » suite aux observations des zones d'arrivée.</p>	<p>15 min</p> <p>5 min</p>	<p>1 chronomètre 1 sifflet 14 plots 1 fiche d'observation "enfant"</p> <p>8 plots Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie</p>	<p>L'enseignant profite des courses de relais pour vérifier le point travaillé à savoir la fin de course.</p>

Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°5	Date :
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm		
Compétence(s) pour la séance : Savoir courir grand (améliorer sa foulée)				
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel
<p>1. <u>Échauffement</u></p> <p>Consigne 1 : Montez les genoux. Consigne 2 : Jambes tendues Consigne 1 : Talons fesses. Consigne 2 : Pas chassés Consigne 1 : Course en arrière Consigne 2 : Saut alternatifs</p> <p>Lorsque j'annonce "1", consigne 1. Lorsque j'annonce "2", consigne 2. Lorsque j'annonce "3", on s'arrête.</p> <p>2. <u>Ateliers de remédiation</u> : Savoir conserver l'alignement pied/bassin/épaule</p> <p>Les quinze plots : Un élève situé sur la ligne médiane joue le rôle de starter.</p>  <p>"Effectuez le parcours en effectuant un appui entre chaque plot. Revenez en courant à côté du parcours"</p> <p>Monter ou descendre l'escalier :</p>  <p>Unité : le pied.</p> <p>A 3 3,5 4 4,5 5 5,5 6 6 6,5 6,5</p> <p>Sens de la course →</p> <p>B 6,5 6,5 6 6 5,5 5 4,5 4,5 4 4</p> <p>"Cours le plus vite possible en posant un appui dans chaque intervalle, sans te désunir. D'abord avec le parcours A puis le B"</p>		Collectif	10 min	
		Les enfants sont répartis en 3 groupes de niveau issus de la fiche observation adulte.	30 min	15 plots ou bouteilles écartés de 40 à 50 cm.
				2 couloirs avec des lattes espacées tous les x pieds. (Distances à aménager en fonction du niveau des élèves)
				Les enfants sont répartis en 3 groupes de niveau issus de la fiche observation adulte.
				La distance sera aménagée en fonction du niveau des élèves.

Niveau : CM Cycle : 3	Domaine d'activité Éducation Physique et Sportive	Titre de la séquence : Courir vite	Nombre de séances prévues : 5 Séance n°5	Date :	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Courir vite sur 40 mètres		Supports pédagogiques : Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?pid_bo=26108 L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm			
Compétence(s) pour la séance : Savoir courir grand (améliorer sa foulée)					
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	
<p>Situation de référence : cf séance 1</p>  <p>"Vous partez au 1er coup de sifflet pour atteindre la zone la plus éloignée avant le 2ème coup de sifflet. L'observateur note la zone d'arrivée du coureur. Il y aura un départ d'un élève à chaque coup de sifflet. Attention à bien courir au milieu du couloir et à utiliser aussi ses bras."</p> <p>3. <u>Course de relais</u></p> <p>4 couloirs de 20 m de long</p> <p>"Vous partez au signal du plot de départ, vous tournez autour du plot d'arrivée et vous revenez pour taper dans la main du coureur suivant."</p> <p>L'équipe qui gagne doit faire un passage de plus au relais suivant.</p> <p>Variantes :</p> <p>Idem course seul puis à deux (je tracte mon camarade).</p> <p>Idem course seul mais je m'arrête au plot d'arrivée et je lève mon bras.</p> <p>4. <u>Retour au calme</u></p> <p>Rangement du matériel</p>		<p>Les enfants sont répartis en quatre équipes « équilibrées » suite aux observations des zones d'arrivée.</p>	<p>15 min</p> <p>5 min</p>	<p>1 chronomètre 1 sifflet 14 plots 1 fiche d'observation "enfant"</p> <p>8 plots Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie</p>	<p>L'enseignant profite des courses de relais pour vérifier le point travaillé à savoir la fréquence et l'amplitude des foulées.</p>