



Compétences du socle commun :

- ✓ Réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques : Courir vite : l'enfant prend un départ rapide, maintient sa vitesse pendant 8 à 10 secondes et franchit la ligne d'arrivée sans ralentir ; la mesure de sa performance l'amène à tenter de « battre son record » personnel.

Objectifs spécifiques :

- ✓ Réaliser une performance mesurée :
→ Activités athlétiques : courir vite

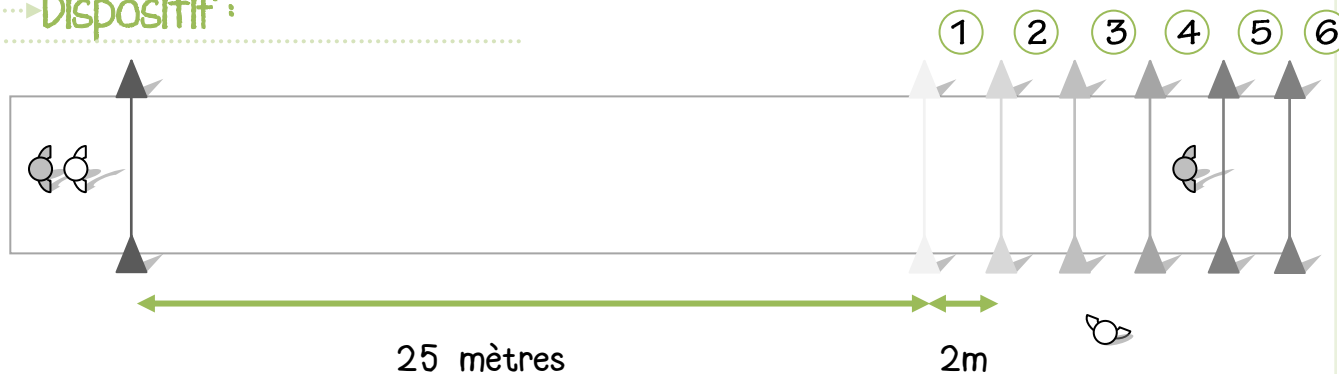


L'unité d'apprentissage (situation de référence : contre la montre)

Comportements attendus	Niveau	Comportements observables	Situations de remédiation
Courir droit : Poser ses pieds dans l'axe de la course et agir avec les bras.	1	→ Pieds vers l'extérieur ou l'intérieur	Le train sur les rails
	2	→ Pieds dans l'axe sans action des bras	Courir avec de bâtons
	3	→ Pieds dans l'axe en utilisant les bras	Renforcer les acquis
Réagir à un signal : Mettre le poids du corps sur la jambe avant et avoir les jambes fléchies.	1	→ Jambes tendues, poids du corps au dessus des pieds	Les 3 tapes
	2	→ Jambes tendues, poids du corps au dessus du pied avant	La position de départ
	3	→ Jambes fléchies, poids du corps au dessus du pied avant	Renforcer les acquis
Terminer sa course : Franchir la ligne en pleine vitesse	1	→ Ralentit à la 1ère ligne	Le duel
	2	→ Ralentit avant le signal	Course contre la montre à l'envers
	3	→ Maintient sa vitesse jusqu'au signal	Renforcer les acquis
Améliorer sa foulée : Conserver l'alignement pied / bassin / épaule	1	→ Court cassé vers l'avant	Les 15 plots
	2	→ Court penché en arrière	Monter ou descendre l'escalier
	3	→ Court droit	Renforcer les acquis

Situation de référence : contre la montre

Dispositif :



- Un ou plusieurs couloirs de 25m de long
- 6 zones d'arrivée espacées de 2m
- Les enfants passent 1 par 1, départ toutes les 5 secondes.

Matériel :

- Un chronomètre
- Un sifflet
- 14 plots
- La fiche enseignant + un papier et un stylo pour chaque élève observateur

Organisation de la classe :

- Les enfants sont en binôme, l'un court, l'autre note la zone d'arrivée et observe.
- Départ d'un élève à chaque coup de sifflet, toutes les 5 secondes.

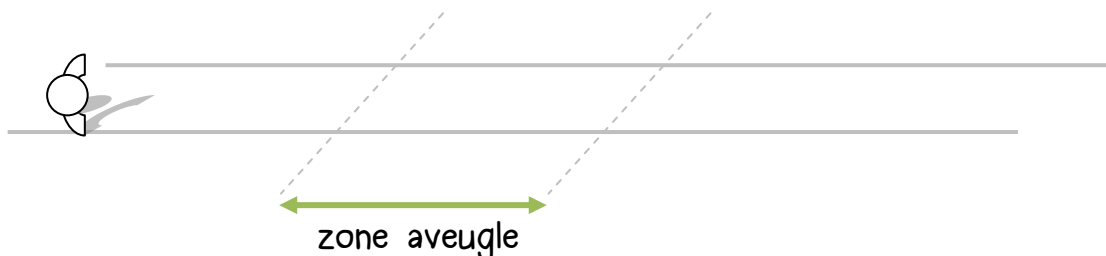
Consignes :

- Partir au 1^{er} coup de sifflet et atteindre la zone la plus éloignée avant le 2^{ème} coup de sifflet.
- L'observateur note la zone d'arrivée tandis que l'enseignant note les informations de course de l'élève, sur sa fiche.



1. Courir droit : le train sur les rails

► **Dispositif :** ○ couloirs tracés au sol, de 20 cm de large



► **Matériel :**

- De quoi délimiter les couloirs (craie / lattes / cordes...)

► **Organisation de la classe :**

- Classe par ateliers

► **Consignes :**

- Courir entre les deux lignes tracées au sol.
- Toucher une latte avec le pied permet à l'élève de savoir que son pied n'est plus dans l'axe ou que son corps n'est plus équilibré.

► **Variantes :**

- Réaliser une partie du parcours (la « zone aveugle ») les yeux fermés.

2. Courir droit : courir avec des bâtons

► **Dispositif :** ○ parcours de 20m environ matérialisé par des plots ou des lattes



► **Matériel :**

- Cartons assez rigides ou témoins de relais

► **Organisation de la classe :**

- Classe par ateliers

► **Consignes :**

- Réaliser le parcours en utilisant ses bras dans l'axe de la course.
- Les cartons ne se gonflent pas / les témoins ne se croisent pas.

► **Variantes :**

- Combiner cette situation avec « la course aux piquants » et/ou « le train sur les rails ».

3. Réagir à un signal : les 3 tapes

► **Dispositif :** ○ zone de départ matérialisée au sol par une ligne + zone d'arrivée



► **Matériel :**

- De quoi matérialiser les zones de départ et d'arrivée + un repère

► **Organisation de la classe :**

- Divisée en groupes de 2, les élèves face à face

► **Consignes :**

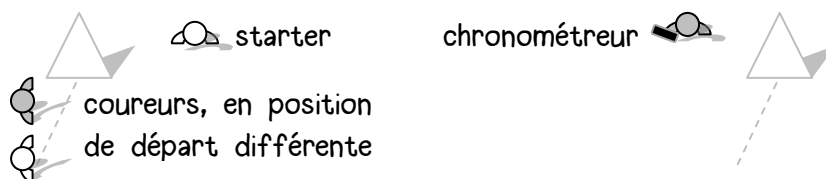
- B tape 3 fois dans la main de A ; à la 3^{ème} tape, B s'enfuit. A doit le rattraper Avant le repère situé à 10-15m

► **Variante :**

- Par équipes face à face
- Le pied de A est en appui sur un élément fixe

4. Réagir à un signal : la position de départ

► **Dispositif :** ○ parcours de 10/15m environ matérialisé par des plots ou des lattes



► **Matériel :**

- 2 plots pour matérialiser le parcours
- un chronomètre
- une fiche d'évaluation

► **Organisation de la classe :**

- Classe divisée en groupes de 4 :
1 starter, 2 coureurs, 1 chronométrateur
→ Permuter les rôles

► **Consignes :**

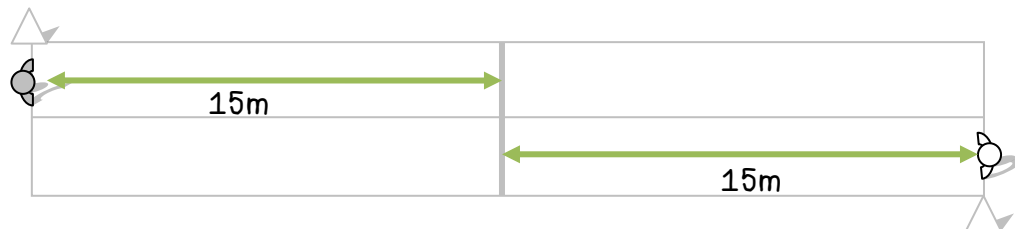
- après avoir essayé, retenir la technique qui permet de partir le plus vite.
- Essayer différentes façons de partir.

► **Variante :**

- 2 élèves de même force s'affrontent avec des positions de départ différentes puis inverser les rôles : retenir la Position qui permet d'être le plus efficace.

5. Terminer sa course : le duel

► **Dispositif :** ○ deux couloirs de 30m de longueur + une ligne tracée à 15m



► **Matériel :**

- De quoi matérialiser les couloirs.

► **Organisation de la classe :**

- 2 groupes placés au départ d'un couloir.

► **Consignes :**

- Au coup de sifflet, atteindre la ligne médiane avant son adversaire pour marquer 1 point. Compter les points par équipe.

► **Variantes :**

- Modifier les distances de courses
- Pour la revanche, le perdant avance d'1 m sa ligne de départ.

6. Terminer sa course : La montre à l'envers

► **Dispositif :** ○ après avoir réalisé la situation de référence « course contre la montre » et identifié pour chaque élève sa performance de course en 5", l'élève place son repère.



► **Matériel :**

- Plots et sifflets
- couloirs

► **Organisation de la classe :**

- Classe entière ou en sous groupes : les élèves sont opposés 2 par 2, ou plus

► **Consignes :**

- En partant de son repère, au signal de départ, atteindre la ligne d'arrivée le 1^{er}

► **Variantes :**

- Lorsque je gagne, je recule de 50cm au prochain passage.



7. Améliorer sa foulée : les 15 plots

► **Dispositif :** ○ 15 plots écartés de 45 cm les uns des autres



► **Matériel :**

- 15 plots ou bouteilles

► **Organisation de la classe :**

- Groupes de 2 : 1 observateur et 1 coureur

► **Consignes :**

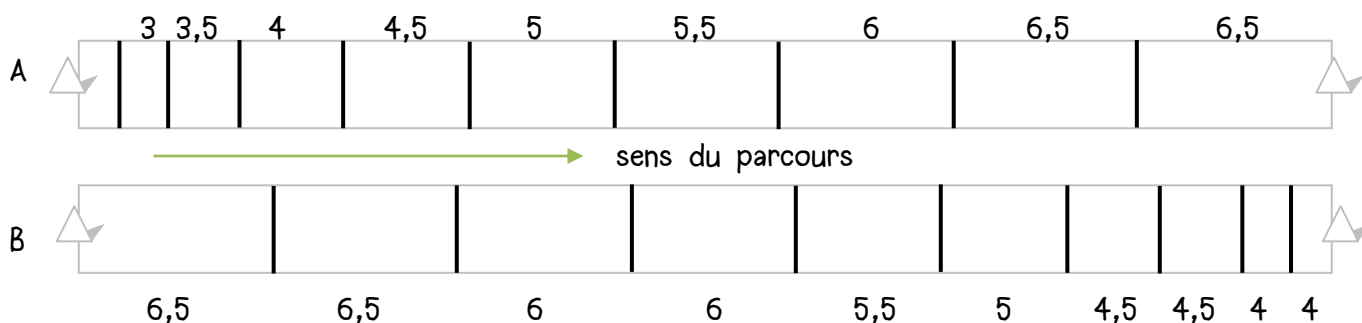
- Effectuer le parcours en faisant un appui entre chaque plot.

► **Variantes :**

- Chronométrer le parcours.
- Parcours avec plots à l'aller et retour en sprint.

8. Améliorer sa foulée : monter ou descendre l'escalier

► **Dispositif :** ○ couloirs avec des lattes espacées tous les x pieds : distances à aménager en fonction du niveau des élèves



► **Matériel :**

- lattes

► **Organisation de la classe :**

- Groupes de 2 :
1 observateur et 1 coureur

► **Consignes :**

- Courir le plus vite possible en posant un appui dans chaque intervalle, sans se désunir
- Parcours A pour l'amplitude des foulées
- Parcours B pour la fréquence des foulées

► **Variantes :**

- Augmenter le nombre d'intervalles
- chronométrer le parcours