

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

L'athlétisme à l'école

Courir vite au cycle 2



2012

COURSES DE VITESSE : Introduction

Définition de l'activité générale :

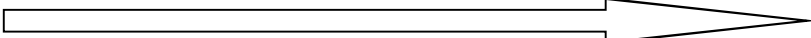
« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé ».

En d'autres termes, il s'agit de passer d'une course individuelle explosive dans toutes les directions à une course orientée et normée dans un espace personnel non inter pénétré construite collectivement pour faire ensemble ou s'opposer.

Définitions spécifiques concernant les courses de vitesse :

- Courir vite : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B.
- Courir vite avec obstacles : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B en franchissant des obstacles.
- Courir vite en relais : faire parcourir au témoin une distance le plus vite possible en s'organisant à plusieurs.

Transformations motrices attendues :

De  à

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Regard projeté dans l'axe de la course.	La tête n'est pas dans l'axe du corps : souvent la nuque est contractée, elle tire la tête vers l'arrière ventre en avant	Regard dans l'axe de la course, projeté au-delà de la ligne d'arrivée
Course en dissociant le haut et le bas du corps	Mobilisation complémentaire du haut et du bas du corps mais tonicité trop contractée.	Début d'organisation efficace d'une attitude tonique de course.
Création d'un déséquilibre avant	Redressements épisodiques pour retrouver la verticalité (équilibre statique du terrien). « Il court après ses pieds. »	Construction d'un équilibre dynamique par l'action coordonnée des bras et des jambes permettant de projeter son corps à pleine vitesse.
Début de coordination d'actions	Juxtapositions d'actions lors de courses dans des espaces contraints (couloirs).	Continuité des actions motrices sans rupture pour atteindre une vitesse optimale (démarrer, accélérer, tenir).

Repères des compléments des programmes (2012) :

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courses de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une vingtaine de mètres. - Réagir à un signal de départ visuel ou sonore. - Maintenir une trajectoire rectiligne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <i>* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir au signal de départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. - Utiliser une position adaptée pour le départ. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. <i>* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</i>
Courses de haies			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa position à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course. 	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6, 7 mètres : adapter sa foulée pour maintenir son allure de course. - repérer et utiliser son pied d'appel. - choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avec les franchissements. <i>* Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible ; finir vite.</i>
Course de relais			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. - Se transmettre le témoin sans gêner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone limitée. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. <i>* S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur 30 m et assurer le passage du témoin à son équipier.</i>

Mise en Œuvre de l'activité :

1. Déclinaison des formes de travail spécifiques

- * Forme individuelle : chronomètre (prise de performances)
- * Forme collective :
 - Travail en ateliers : situations de travail à 2 ou + (1 coureur, 1 observateur, 1 chronométreur, 1 juge par exemple)
 - Travail en classe entière : situation de défis entre élèves

2. La sécurité

Nécessité d'être vigilant sur :

- * l'échauffement (contenu spécifique, durée)
- * l'intensité de l'exercice, le nombre de séries de courses réalisées par séance / la distance parcourue à chaque course, le temps et la nature de récupération entre 2 courses (disponibilité des coureurs) par rapport à la distance totale parcourue

La construction de l'espace et du temps :

Dans les courses de vitesse, la distance est fixe. L'élève coureur doit prendre conscience des effets de son action motrice ; c'est-à-dire augmenter la longueur de sa foulée pour réduire le temps de course. Ce qui suppose :

- * Continuité de la trajectoire de la foulée tout au long de la course grâce à la production et à la restitution de l'énergie au corps ;
- * Maintien de l'équilibre du corps pendant la succession des foulées afin de maintenir la vitesse de course nécessaire à la performance ;
- * Ajustement aux contraintes de délimitation de l'espace (couloir de course, espace inter haies, zone d'élan et de transmission pour les relais) ;
- * Recours à d'autres indices que l'ajustement visuel : développement d'un registre sonore (rythme de course en franchissant les haies par exemple), mais aussi d'une perception d'ordre kinesthésique (sensations ressenties par les élèves : ne pas ralentir lors du franchissement de la ligne d'arrivée, entre les haies et lors de la transmission du témoin par exemple).

COURIR VITE : Cycle 2 - CP/CE 1
Passer de « exploser dans une succession d'actions » (démarrer et courir)
à « enchaîner les actions » (démarrer pour accélérer et tenir)

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Départ	L'élève se lève et ne parvient pas à accélérer.	Lutte contre le déséquilibre avant pour éviter la chute. Se redresse pour retrouver son équilibre vertical	Se redresser suite à un déséquilibre avant permettant de démarrer Passer d'un regard pointé vers le sol à un regard projeté à l'horizontale, loin devant	CV-S1 Lions et gazelles CV-S2 Le relais des signaux CV-S3 Les postures de départ	→ Toucher franchir la ligne d'arrivée le premier → Passer la ligne d'arrivée le plus vite possible. → Démarrer avant l'autre coureur
Attitude de course	Il n'accélère pas et ne tient pas la vitesse. Il a du mal à rester dans son couloir.	Une poussée avec un pied « amortisseur » (mou, non réactif) Un corps non cordonné	Construire un nouvel équilibre en course : se grandir et chercher un alignement vertical, en se servant des bras dans l'axe de la course. (éviter de courir après ses épaules) Avoir les « pieds vivants ». Viser un point loin devant	CV-S4 Course avec handicap CV-S5 Le face à face	→ Franchir le premier la ligne d'arrivée. → Franchir le premier la ligne d'arrivée.
Arrivée	Il ralentit avant la ligne d'arrivée.	Regard ancré sur la ligne d'arrivée	Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale	CV-S6 Attrape foulard	→ Attraper le foulard le premier

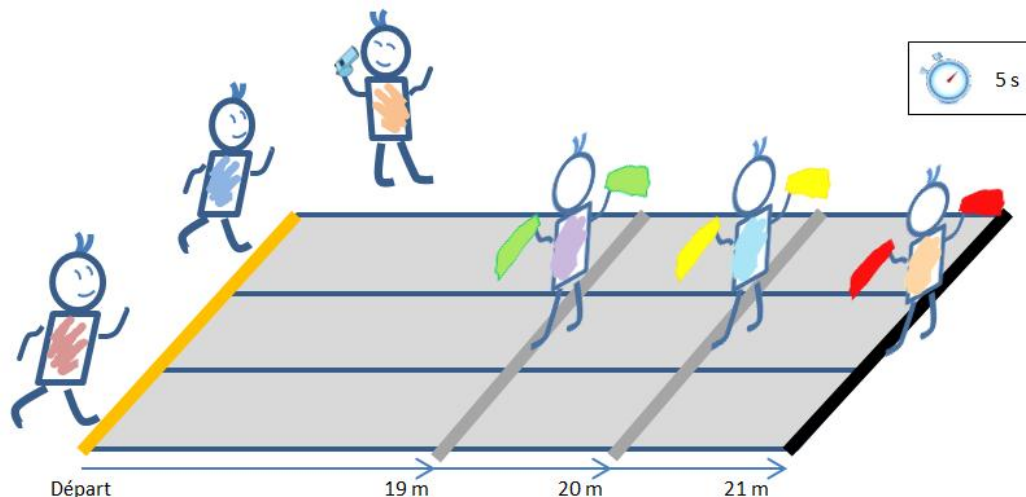
SITUATION DE REFERENCE - cycle 2

Type de situation : Course au défi par 2

Situation 1

* Dispositif :

Aménagement matériel : 3 couloirs matérialisés (2 couloirs de course. Sur la ligne médiane se positionnent 3 juges tenant dans chaque main un foulard de couleur différente)

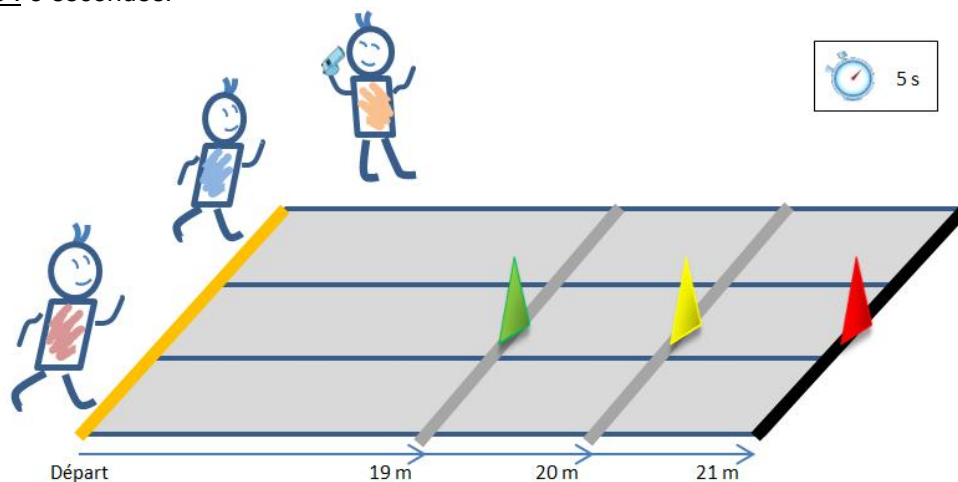


Situation 1 bis

Autre aménagement matériel : 2 couloirs matérialisés pour les coureurs et 3 zones d'arrivée différenciées par des plots de couleur.

Distance à parcourir : 19, 20 ou 21 mètres.

Durée de course : 5 secondes.



* Consigne : au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir et au coup de sifflet à 5 secondes, touche le foulard dans la zone dans laquelle tu te trouves. Termine la course en décélérant

Donner des points différents aux couleurs de foulard en fonction des zones atteintes (situées à 19, 20 ou 21 mètres du départ).

L'enseignant valide la performance y compris quand un élève n'atteint pas la première zone.

Multiplier les essais (3 essais assortis de périodes de récupération consistant à revenir au point de départ en marchant).

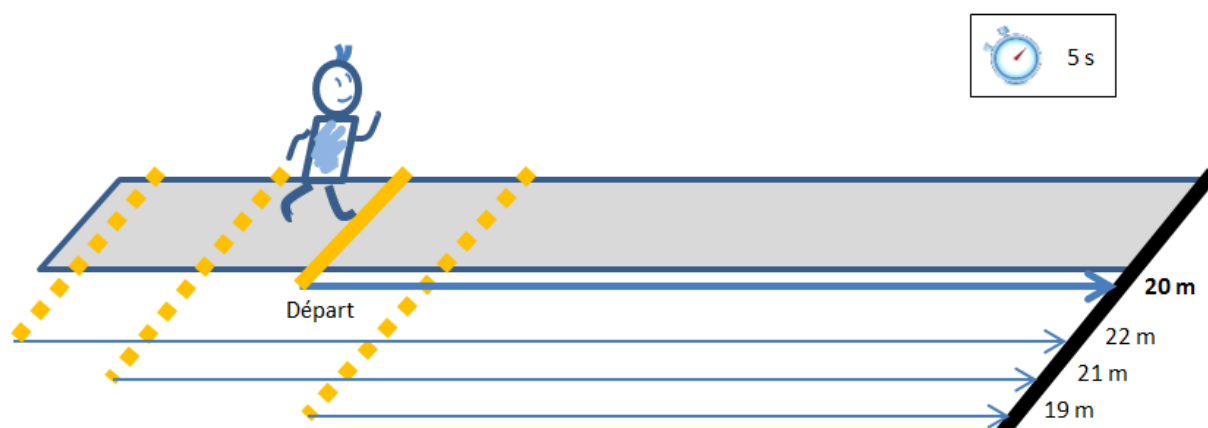
Situation 2 : Course individuelle au temps

Deuxième situation :

Dispositif : zones de départ échelonnées et zone d'arrivée commune située à 20 mètres.

Distance à parcourir : 19, 20, 21 ou 22 mètres.

Consigne : franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse après une course de 5 secondes.



Fiche évaluative

Nom : Prénom :	Situation 1				Situation 1 bis				Situation 2			
	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score
EVALUATION 1												
EVALUATION 2												
EVALUATION 3												

A chaque essai, noter dans les cases la distance parcourue (zone atteinte : 19, 20, 21 ou 22 m).

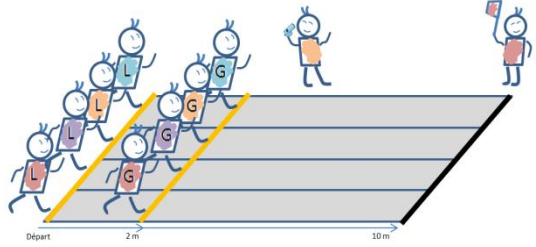
La case « meilleur score » comptabilise la plus grande distance parcourue sur l'ensemble des 3 essais dans chacune des 3 situations.

Au cours du cycle d'apprentissage, la zone atteinte à la situation de référence 2 devra être égale ou supérieure à la zone atteinte à la situation de référence 1 ou 1 bis.

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »

à : « ~~l'élève~~ **l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant** »

CV-S1 Les lions et les gazelles

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves répartis en 2 lignes : une ligne de gazelles située devant les lions</p> <p>Ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne des lions</p> <p>Matériel : 1 sifflet et des juges d'arrivée</p> <p>Rôles : 1 lion et 1 gazelle + 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Lion et gazelle au signal sonore, démarrez le plus vite possible, le lion doit rattraper la gazelle avant la ligne d'arrivée.</p>	<p>Attitude des coureurs au départ, prêts à réagir au signal : « bondir comme un chat ».</p>	<p>La vigilance des élèves au signal qui doivent être prêts avant le départ.</p>

Je réussis quand :

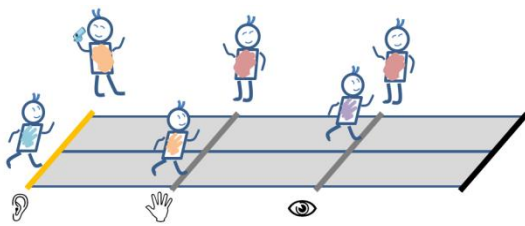
→ Pour le lion : je rattrape la gazelle avant la ligne d'arrivée.

→ Pour la gazelle : je franchis la ligne d'arrivée sans être rattrapée par le lion

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »

à : « ~~l~~élève organise une posture de départ pour ~~s~~engager dans un déséquilibre avant »

CV-S2 Le relais des signaux

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Matériel : 1 sifflet et des juges d'arrivée</p> <p>Rôles : 1 starter (siffleur) pour A, 1 juge de ligne pour B et 1 juge d'arrivée pour C</p> <p>Faire courir des séries de 3 ou 4 équipes en même temps.</p> 	<p>A : pars au signal sonore et touche le coureur B.</p> <p>B : pars quand le coureur A te touche et cours vers le coureur C.</p> <p>C : pars quand le coureur B passe sur la ligne et franchis la ligne d'arrivée le plus vite possible.</p> <p>Courir 3 fois au même poste.</p> <p>Changer les postes.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui franchit la ligne d'arrivée en 1^{ère} position.</p>	<p>Personne n'anticipe le départ. Chacun part au bon signal (visuel, tactile ou auditif) en fonction de son poste.</p> <p>C termine la course en passant la ligne d'arrivée le plus vite possible.</p>	<p>Position de départ de chaque coureur</p> <p>Chaque coureur est attentif au signal donné, le regard projeté vers l'avant.</p> <p>Pour tous les coureurs rester dans son couloir.</p>

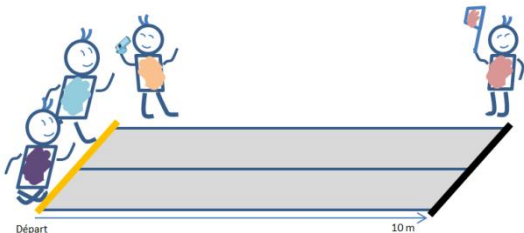
Je réussis quand :

→ Mon équipe franchit la ligne d'arrivée en 1^{ère} position.

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »

à : « ~~l~~élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant »

CV-S3 Les postures de départ

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo</p> <p>1 ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne de départ</p> <p>Matériel : 1 sifflet et 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Au signal sonore, démarre le plus vite possible quelle que soit ton attitude de départ imposée par le maître (debout, assis, couché.....).</p>	<p>Choisir la position de départ la plus efficace pour démarrer vite : corps regroupé permettant de « bondir comme un chat ».</p>	<p>La vigilance des élèves au signal qui doivent être prêts avant le départ.</p> <p>Position des coureurs au départ : coureur droit sur ses jambes ou coureur engagé dans un déséquilibre avant lui permettant de « bondir comme un chat ».</p> <p>Pousser de plus en plus fort sur les jambes.</p>

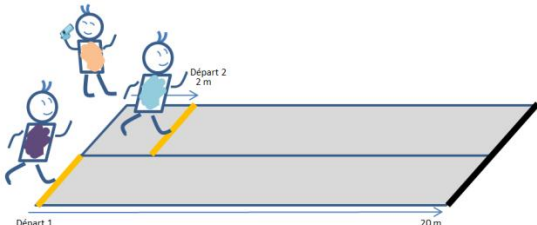
Je réussis quand :

→ Je franchis le premier la ligne d'arrivée.

De : « l'élève court de manière désorganisée »

à : « ~~l'élève~~ court droit dans son couloir et maintient une attitude tonique tout au long de la course »

CV-S4 La course avec handicap

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves courent en duos de vitesse homogène. 2 couloirs avec lignes de départ décalées de 2 mètres Ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet</p> 	<p>Au signal sonore du maître, démarrez le plus vite possible, Poursuivant : tu dois arriver en même temps que l'autre coureur Poursuivi : tu ne dois pas te faire rattraper</p>	<p>Partir vite et maintenir sa vitesse maximale jusqu'à l'arrivée.</p>	<p>Départ : bondir comme un chat. Pousser de plus en plus fort sur les jambes. Projeter son regard loin devant, au-delà de la ligne d'arrivée. Maintenir une posture tonique et rester concentré tout au long des séries.</p>

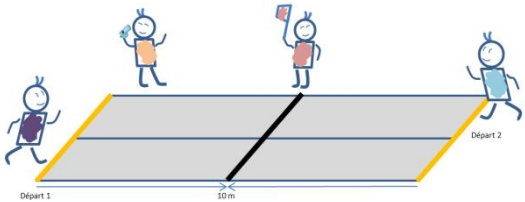
Je réussis quand :

→ Je passe la ligne d'arrivée le premier.

De : « l'élève court de manière désorganisée »

à : « **l'élève court droit dans son couloir et maintient une attitude tonique tout au long de la course** »

CV-S5 Le face à face dans un couloir

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo face à face, chacun dans un couloir</p> <p>1 ligne de départ pour chacun et une ligne d'arrivée commune située à 10 mètres de la ligne de départ</p> <p>Matériel : 1 sifflet et 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Au signal, démarre et cours le plus vite possible en restant dans ton couloir tout le long de la course, franchis la ligne d'arrivée le premier à pleine vitesse avant le coureur qui te fait face</p>	<p>Accélérer</p> <p>Courir droit tout en maintenant sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Départ : bondir comme un chat</p> <p>Projeter son regard loin devant, au-delà de la ligne d'arrivée</p> <p>Maintenir une posture tonique</p>

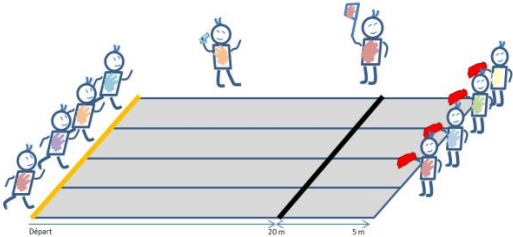
Je réussis quand :

→ **J'arrive le premier sans avoir changé de couloir**

De : « l'élève ralentit avant la ligne d'arrivée »

à : « ~~l'élève court et franchis la ligne d'arrivée~~ à pleine vitesse. »

CV-S6 L'attrape foulard

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en ligne par 4 4 couloirs tracés Une ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ 4 coureurs et 4 porteurs de foulard situés à 5 mètres au-delà de la ligne d'arrivée Matériel : 1 sifflet et 4 juges d'arrivée</p> 	<p>Cours le plus vite possible jusqu'à ton foulard sans changer de couloir</p>	<p>Attraper le foulard à pleine vitesse</p>	<p>Maintenir sa vitesse jusqu'au foulard.</p>

Je réussis quand :

→ **Je décroche le foulard le premier.**