

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Courir vite en transmettant un objet au cycle 3

2012

COURIR VITE à plusieurs en se transmettant un objet : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

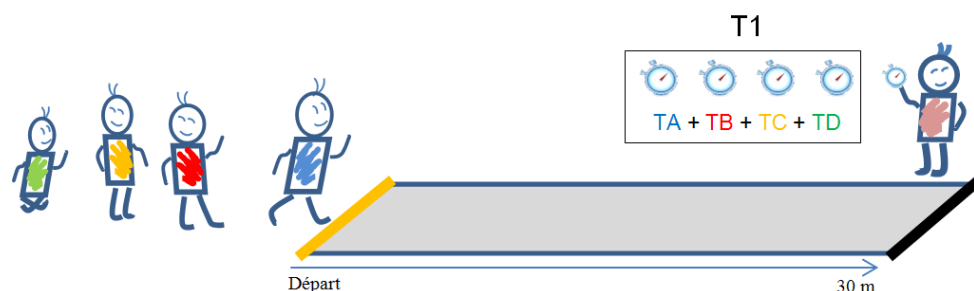
**Passer de « enchaîner les actions » (courir et donner en ralentissant)
à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (courir et transmettre dans la course)**

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
Démarrer et accélérer pour le premier donneur (relayé)	L'élève se redresse trop tôt (au 2 ^e ou 3 ^e appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts - et aller chercher les appuis devant.	CR-S1 La course de vitesse	Augmentation progressive de l'amplitude des foulées Diminution du temps de latence entre le signal de départ et l'action du coureur.
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » L'élève se penche vers l'avant, il court après son équilibre			
Démarrer et accélérer pour les receveurs (relayeurs)	Trottine en se retournant pour voir le donneur	Evaluer la vitesse du donneur pour démarrer au bon moment, le plus vite possible sans se retourner. « partir en aveugle »	Prendre des repères dans l'espace parcouru par le donneur.	CR-S 2 : Le rattrapeur rattrapé	Se rejoindre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.
Tenir Enchaîner deux actions. Accélérer et transmettre pour Le donneur	Pars très vite, ralentit voire s'arrête à la transmission du témoin.	Posture de transmission et le moment de la transmission dans la zone.	Transmettre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.	CR-S 3 : Dernière limite pour transmission	Poursuivre la course à vitesse optimale au-delà de la zone de transmission après avoir donné le témoin.

Thèmes de travail (suite)	Comportements	Obstacles à franchir	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Tenir Enchaîner deux actions pour le receveur	Se arrête, piétine, court à vitesse irrégulière pour recevoir le témoin. Epreuve des difficultés à relancer la course après avoir reçu le témoin.	Rupture entre la vitesse de réception du témoin et la vitesse de la course qui suit.	Recevoir le témoin à vitesse optimale sans ralentir : Prendre en compte la zone de transmission pour optimiser la vitesse de course et le moment de transmission.	CR-S 4 : Transmission du témoin	Le témoin ne doit pas ralentir.
Tenir	L'élève se tasse au fur et à mesure. L'élève bascule vers l'avant. L'élève se désunit, ventre en avant. L'élève ralentit, se contracte.	Gainage des ceintures et alignement segmentaire.	Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée.	CR-S 5 : La flèche	Diminuer son temps de course : de la réception du témoin au franchissement de ligne d'arrivée.

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Situation 1



Objectif : prendre une performance individuelle sur 30 mètres et faire la somme des 4 temps individuels des coureurs de la même équipe.

Dispositif :

Plusieurs couloirs de vitesse

Distance parcourue : 30 m

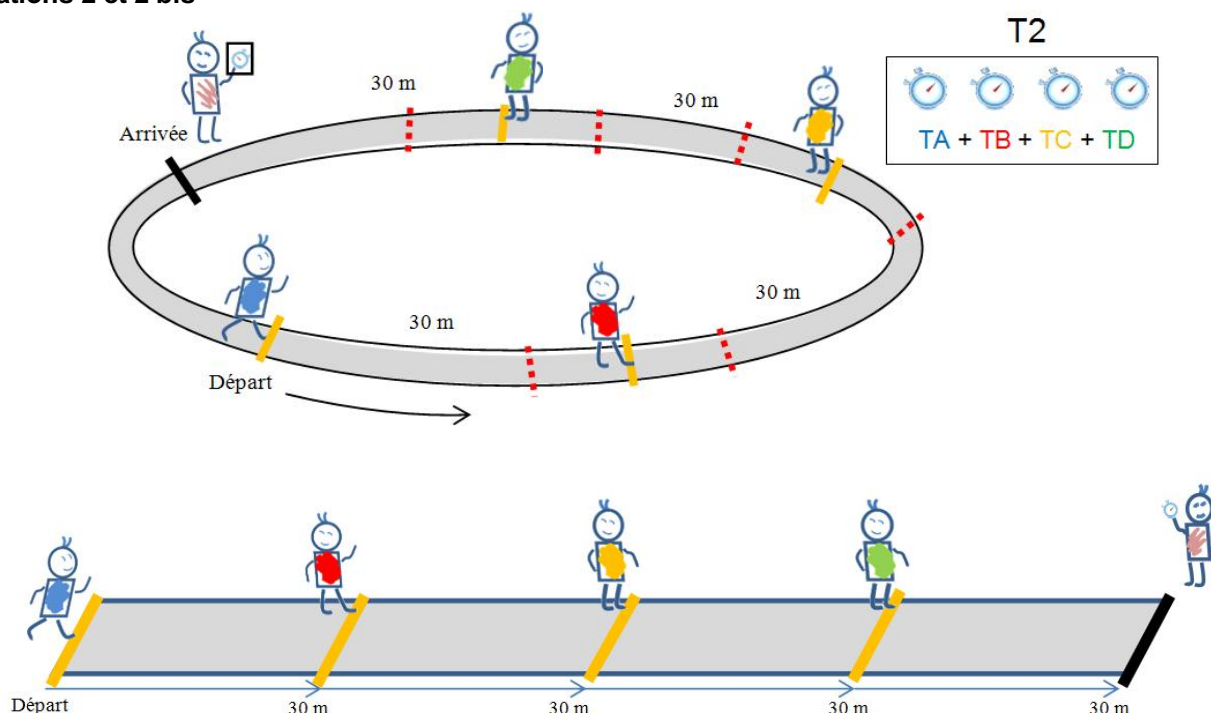
Matériel : 1 chronomètre par couloir

Nombre de séries : 3 essais

Consigne : Au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir pour franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

Critère de réussite : diminuer le temps à chaque essai.

Situations 2 et 2 bis



Objectif : prendre une performance par équipe sur un relais 4 x 30 mètres

Dispositif :

Un parcours en cercle ou un parcours en ligne

Course sur 4 x 30 mètres avec 20 mètres de zone de transmission

Distance parcourue : 30 m par coureur (plus ou moins 10 mètres)

Matériel : 1 chronomètreur

Nombre de séries : 3 essais

Consigne : Donne le témoin à ton receveur dans la zone de transmission sans perdre de temps

Critère de réussite : le temps du relais doit se rapprocher le plus possible du temps total des 4 coureurs en vitesse.

Fiches évaluatives

Nom :	Situation T1 (course individuelle sur 30 mètres)				
	Prénom :	Temps coureur A	Temps coureur B	Temps coureur C	Temps coureur D
EVALUATION 1					Meilleur temps total*
EVALUATION 2					
EVALUATION 3					
Meilleur temps*					

* Addition des meilleurs temps de chaque coureur

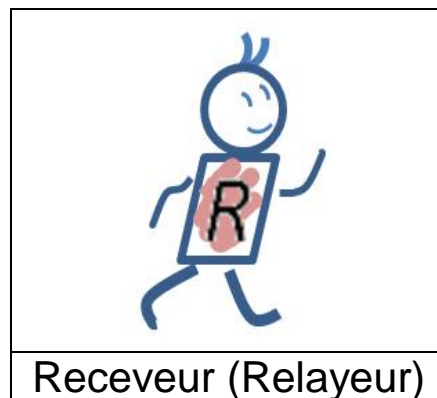
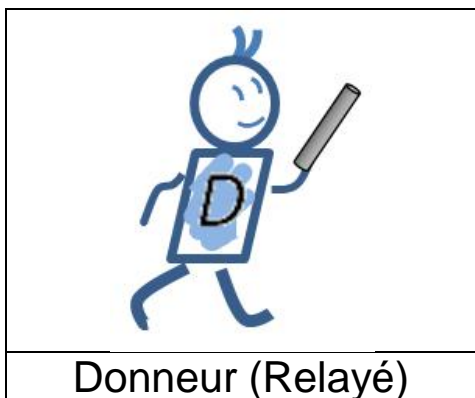
Nom :	Situation T2 et / ou T2 bis (course en relais 4 x 30 mètres)	
	Prénom :	
		T2
		T2 bis
EVALUATION 1		
EVALUATION 2		
EVALUATION 3		
Meilleur score entre les 3 évaluations		

Nom :	Situation de référence		
	Prénom :	T 1	T2 ou T2 bis
			Meilleur score (*) T2 (ou T2 bis) - T1
EVALUATION			

(*) T2 ou T2 bis (temps du relais) doit se rapprocher de la somme des temps individuels (T1)
Composition des équipes : 4 coureurs de vitesses similaires.

De « Le premier donneur (celui qui démarre la course) se redresse trop tôt »
à « **Le donneur optimise l'attitude de départ pour construire un déséquilibre actif** »

CR-S1 La course de vitesse (cf document cycle 3)

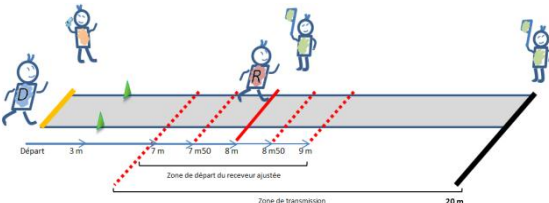


Situation préalable : reprendre la situation de référence « courir vite » (prise de performance individuelle course de vitesse sur 30 m).

De « Le receveur trotte en se retournant pour voir le donneur »

à « **Les receveurs évaluent la vitesse des donneurs pour partir au moment juste** »

CR-S2 Le rattrapeur rattrapé

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>« Le rattrapeur / rattrapé » :</p> <p>Dans un couloir, délimiter une ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 20 mètres.</p> <p>Tracer une ligne située à 3 m de la ligne de départ matérialisée par des plots</p> <p>Tracer une zone à 7 m du départ composée de 5 lignes espacées de 50 cm (7 m, 7 m50, 8 m, 8 m50 et 9 m)</p> <p>Rôles : un starter . un juge de zone . un juge d'arrivée . un relayeur . un relayé</p> <p>Matériel : un sifflet</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p>Le rattrapeur (donneur) : franchis le plus vite possible la ligne d'arrivée avant le rattrapé</p> <p>Le rattrapé (receveur) : démarre de la ligne centrale de la zone de départ (située à 8 mètres) quand le donneur a franchi la ligne des 3 m et cours le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée avant le rattrapeur. Si tu es rattrapé, tu avances d'une zone. Si tu n'es pas rattrapé, tu recules d'une zone.</p>	<p>Le rattrapeur (donneur) : Bondir comme un chat et passer la ligne d'arrivée le premier.</p> <p>Le rattrapé (receveur) : Démarrer dès que le relayeur a franchi la ligne des 3 m. Ne pas se faire rattraper.</p>	<p>Démarrer dans l'axe, bras et jambes en opposition.</p> <p>Franchir ensemble à vitesse optimale la ligne d'arrivée.</p>

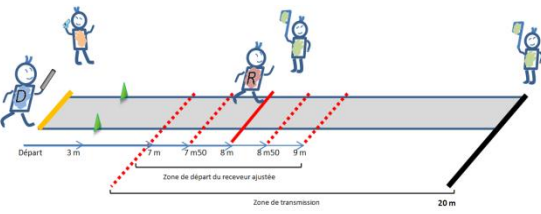
Je réussis quand :

→ **Le donneur réussit quand il a fait avancer le receveur d'au moins une zone.**

→ **Le receveur réussit quand il recule d'au moins une zone.**

De « Le donneur part très vite, ralentit, voire s'arrête à la transmission du témoin »
à « **Le donneur transmet le témoin au receveur à pleine vitesse juste avant la ligne de fin de zone** »

CR-S3 Dernière limite pour transmission

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Même dispositif que la situation précédente avec témoin, les équipes restant stables et les receveurs connaissant leur ligne de départ en fonction du donneur.</p> <p>Le donneur doit transmettre le témoin au receveur avant la ligne limite située à 20 m sans le faire tomber et en restant dans son couloir.</p> <p>Matérialiser une zone de transmission de 7 à 20 m.</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p>Le donneur : transmet le témoin à pleine vitesse, sans ralentir avant la fin de la zone de transmission et sans faire tomber le témoin.</p> <p>Le receveur : démarré quand le relayeur franchit la ligne des 3 m et reçoit le témoin à pleine vitesse juste avant la fin de la zone de transmission.</p>	<p>Le donneur : Bondir comme un chat et rattraper le relayé pour courir à côté de lui et lui passer le témoin dans la zone de transmission.</p> <p>Le receveur : Démarrer dès que le relayeur a franchi la ligne des 5 m sans se retourner. Attraper le témoin dans la zone de transmission.</p>	<p>Le donneur : Courir à côté du relayé pour donner le témoin.</p> <p>Le receveur : Recevoir le témoin sans se retourner. Ne pas faire tomber le témoin.</p>

Je réussis quand :

- **Le donneur a transmis le témoin dans la zone de transmission sans le faire tomber.**
- **Le receveur réussit quand il reçoit le témoin dans la zone de transmission sans le faire tomber.**

DONNEUR

De « Le donneur s'arrête, piétine, court à vitesse irrégulière pour donner le témoin dans une zone délimitée. »

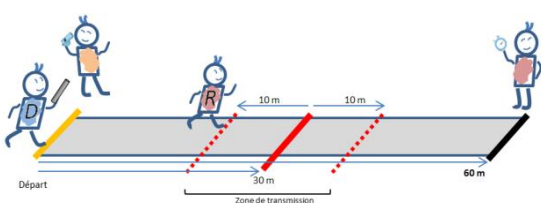
à « **Le donneur transmet le témoin à vitesse optimale dans la zone de transmission.** »

RECEVEUR

De « Le receveur s'arrête, piétine, se tasse au fur et à mesure, bascule vers l'avant, se désunit et ralentit pour recevoir le témoin. »

à « **Le receveur reçoit le témoin à vitesse optimale et relance sa course.** »

CR-S4 Transmission du témoin

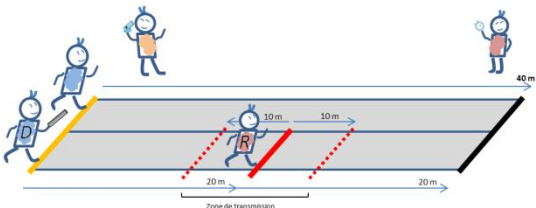
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Matérialiser un couloir d'une distance de 60 mètres.</p> <p>Zone de transmission : 10 mètres dans les 30 premiers mètres et 10 mètres dans les 30 derniers mètres</p> <p>Rôles : 1 équipe de 4 (2 coureurs, 1 starter et 1 chronométreur).</p> <p>Le donneur est au départ et le receveur se positionne dans la zone de transmission située à 20 mètres de départ.</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p>Le donneur : Transmets à vitesse optimale le témoin dans la zone définie en te positionnant du bon côté du relayé afin de le lui donner dans la main opposée à la tienne.</p> <p>Le receveur : Attrape le témoin et cours le plus vite possible pour le transmettre au receveur suivant.</p>	<p>Le donneur : Bondir comme un chat et rattraper le receveur pour courir à côté de lui et lui passer le témoin dans la zone de transmission.</p> <p>Le receveur : Retrouver la zone de départ optimale (cf S3). Attraper le témoin dans la zone de transmission et relancer sa course.</p>	<p>Le donneur: Transmettre le témoin au plus près possible des 40m.</p> <p>Le receveur : Recevoir le témoin et enchaîner une reprise de course immédiatement après.</p>

Je réussis quand :

→ **Le receveur franchit la ligne d'arrivée (située à 60 m) en réduisant le temps à chaque passage.**

De « Le receveur éprouve des difficultés à relancer sa course après avoir reçu le témoin.. »
à « **Le receveur relance sa course dès la transmission du témoin.** »

CR-S5 La flèche

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>2 couloirs : un couloir de 40 m et un couloir 2 fois 20 m en relais 2 coureurs en relais sur 2 fois 20 mètres + 1 coureur en vitesse sur une distance de 40 mètres 1 chronomètreur qui prend les 2 temps Alterner les différents rôles dans l'équipe de 4 6 essais par binôme</p> 	<p>Equipe de relais : Faites parcourir les 40 m au témoin le plus vite possible et essayez d'arriver en même temps que le coureur seul.</p>	<p>L'équipe de relais : Faire parcourir au témoin (l'objet de transmission) la distance de 40 mètres en se rapprochant de la vitesse d'un coureur sur 40 mètres (coureurs de même niveau).</p>	<p>Rester tonique tout au long de sa course. Etre concentré pour le passage de témoin.</p>

Je réussis quand :

→ **Le temps de chronométrage de l'équipe de relais se rapproche du temps du coureur sur 40 m.**