

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Courir vite au cycle 3



2012

COURSES DE VITESSE : Introduction

Définition de l'activité générale :

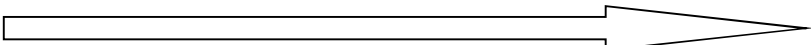
« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé ».

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 :

3. 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

4. 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 3 - CE2/CM1/CM2

**Passer de « enchaîner les actions » (démarrer, accélérer, tenir)
à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (démarrer, accélérer, 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
Démarrer	L'élève se redresse trop tôt (dès le 2 ^e appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et poser les appuis sous le bassin (idéal à atteindre)	CV-S7 Le jeu des déséquilibres CV-S8 Je lance, tu démarres CV-S9 Départ debout ou mains au sol	→ Arriver le premier → Arriver le premier → Améliorer son temps sur 10 m
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière »			
Accélérer	Foulées courtes, rapides, appuis sur les pointes de pied Il lance ses appuis en avant : il shoote	L'élève ne parvient pas à construire un appui plantaire efficace.	Enchaîner : - recherche de la fréquence maximale - et augmentation progressive de l'amplitude par poussée au sol - aide des bras et relâchement	CV-S10 Le défi du temps 1 CV-S11 Le défi du temps 2	→ Maintenir sa vitesse quelles que soient les distances parcourues (5m, 10m, 20m)
	Foulées amples, appuis sur les talons (il pistonne). Attitude désunie et incoordonnée, il produit plein de mouvements parasites.	L'écrasement des appuis au sol			
Tenir	L'élève se tasse au fur et à mesure L'élève bascule vers l'avant L'élève se désunit L'élève ralentit	Gainage des ceintures et alignement segmentaire	Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée	CV-S12 La course poursuite	→ Arriver le premier en restant dans son couloir

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Dispositif :

Zones de départ échelonnées / Un juge d'arrivée

Distance de course : 30 à 40 mètres

2 couloirs ou 4 couloirs (selon l'espace de course) matérialisés obligatoirement et de préférence tracés

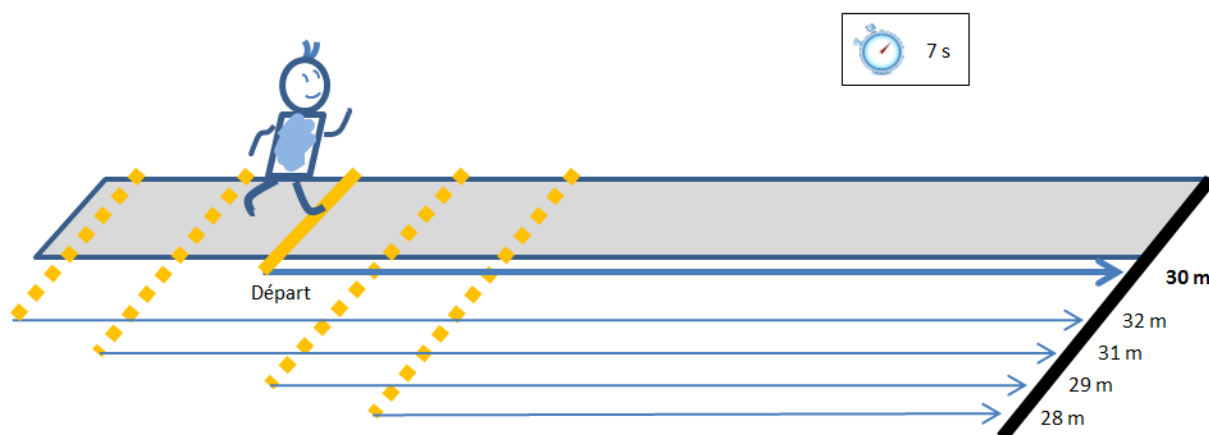
Zones de départ situées à 28, 29, 30, 31 ou 32 / 38, 39, 40, 41 ou 42 mètres de la ligne d'arrivée

Durée : 7 secondes maximum pour le 30m et 9 secondes maximum pour le 40m.

Nombre de séries : 6 essais assortis de périodes de récupération consistant à revenir au point de départ en marchant.

Consigne : au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir. Au coup de sifflet termine la course en décélérant.

Critère de réussite : au cours du cycle trouver sa zone de départ pour franchir à pleine vitesse la ligne d'arrivée après 7 ou 9 secondes de course.



Fiche évaluative

Nom :						
Prénom :	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4	Course 5	Course 6
(1) Recherche de contrat Performance (distance parcourue en 7 ou 9 s)						
(2) Contrat réalisé Maintien du meilleur contrat.						


(1) Noter dans les cases la distance parcourue en 7 ou 9 secondes dans chacune des 3 premières courses.

(2) Réaliser le meilleur contrat 3 fois (stabilisation de la performance dans chacune des 3 dernières courses).

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »

à : « **L'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

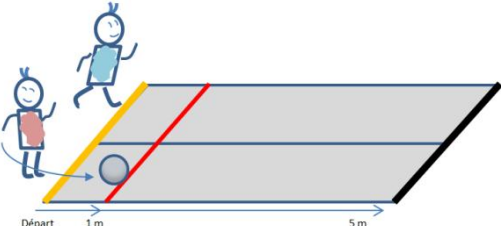
CV-S7 Le jeu des déséquilibres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace approprié (pelouse, tapis de 3 cm d'épaisseur, sable...) 2 lignes espacées de 10 mètres 2 coureurs 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Démarre le plus vite possible en respectant la posture proposée par le maître (2 jambes alignées, jambes décalées...) et cours le plus vite possible sur une distance de 10 mètres.</p>	<p>Maintenir le déséquilibre avant en ne se redressant pas trop vite</p>	<p>* Choix du pied avant * Acceptation et maîtrise du déséquilibre avant</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'arrive avant mon camarade.</p>			

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »

à : « **L'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

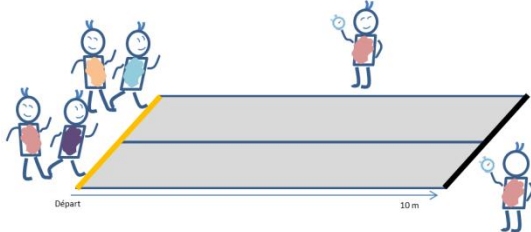
CV-S8 Je lance, tu démarres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par 3, 1 lanceur, 2 coureurs 1 balle 3 lignes (ligne de départ, ligne de franchissement de la balle située à 1 mètre de la ligne de départ et ligne d'arrivée située à 5 mètres)</p> 	<p>Coureur : Démarre quand la balle franchit la ligne située à 1 mètre devant toi et franchis le premier la ligne d'arrivée.</p>	<p>L'élève déclenche son déséquilibre avant quand la balle franchit la ligne.</p>	<p>Regard projeté vers l'avant et le sol, à 1 mètre de la ligne de départ.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'arrive avant mon camarade.</p>			

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »

à : « ~~l'élève optimise l'attitude de départ~~ pour construire un équilibre actif »

CV-S9 Départ debout ou mains au sol

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo 2 partenaires « buttoirs » 2 chronomètres 1 ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne de départ 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal sonore, démarre le plus vite possible (debout ou mains au sol) en utilisant l'appui de ton pied arrière maintenu contre le « buttoir » et cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.</p>	<p>Le coureur utilise la pression du pied arrière pour se propulser le plus loin possible</p>	<p>* Le coureur presse avec force le pied du partenaire. Le partenaire perçoit cette pression sur son pied. * Posture de départ favorisant le déséquilibre avant : - départ debout : alignement du bout du pied jusqu'à la tête - départ au sol : alignement mains / épaule * Le coureur privilégie une pression forte sur la jambe avant</p>

Je réussis quand :

→ Je diminue mon temps au cours des 5 essais.

De : « l'élève court dans une attitude désunie, incoordonnée (mouvements parasites) »
à : « **l'élève court de façon équilibrée** »

CV-S10 Le défi du temps 1

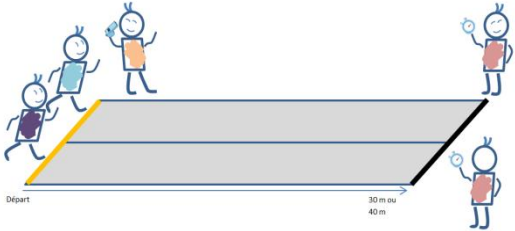
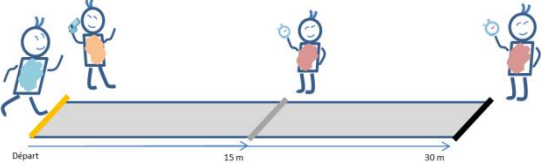
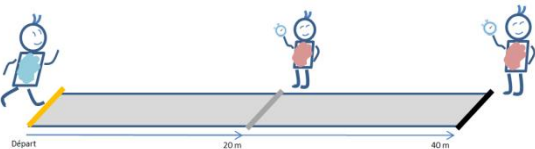
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par groupe de 4 : 1 coureur et 1 couloir et 3 chronométreurs</p> <p>4 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 5 mètres, 1 ligne à 10 mètres, et 1 ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ</p> <p>1 sifflet et 3 chronomètres</p> <p>5 essais pour chaque coureur</p> <p>Evolution du dispositif : course au défi entre 2 coureurs ou entre 2 équipes constituées de 5 coureurs de niveau semblable</p>	<p>Cours le plus vite possible sur une distance de 20 mètres</p>	<p>Maintenir une attitude de course haute : pousser sur les jambes et tirer sur les bras dans l'axe de déplacement et tout au long de la distance</p>	<p>Démarrage efficace : utiliser le déséquilibre avant pour se propulser</p> <p>Produire une énergie maintenue tout au long de la course sur 5, 10 et 20 mètres</p>

Je réussis quand :

- **Ma performance aux 5 mètres se rapproche de celle aux 10 mètres divisée par 2.**
- **Ma performance sur 10 mètres se rapproche du double de celle de 20 mètres.**

De : « l'élève court dans une attitude désunie, incoordonnée (mouvements parasites) »
à : « **l'élève court de façon équilibrée** »

CV-S11 Le défi du temps 2

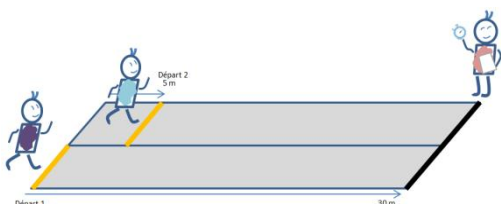
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>S11 Par groupe de 2 : 1 coureur et 1 chronométreur 2 lignes : 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée située à 30 mètres 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais par coureur</p> <p>2 lignes : 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée située à 40 mètres 1 sifflet et 2 chronomètres 3 essais par coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 30 mètres et franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse Calcule la moyenne pour chaque distance courue</p> <p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 40 mètres et franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse Calcule la moyenne pour chaque distance courue.</p>	<p>Conserver une attitude de course efficace pour maintenir sa vitesse sur toute la distance</p>	<p>Le regard est maintenu à l'horizontale Les bras sont actifs, dans l'axe de course et coordonnés à la foulée.</p> <p>Pendant la course, une attitude haute et bondissante est maintenue</p>
<p>S11 bis Par groupe de 3 : 1 coureur et 1 couloir et 2 chronométrateurs 3 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 15 mètres et 1 ligne d'arrivée située à 30 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 30 mètres. Cherche à te rapprocher de la moitié du temps de course sur 15 mètres</p>		
<p>S11 ter Par groupe de 3 : 1 coureur et 1 couloir et 2 chronométrateurs 3 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 20 mètres et 1 ligne d'arrivée située à 40 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet et 2 chronomètres 3 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 40 mètres. Cherche à te rapprocher de la moitié du temps de course sur 20 mètres</p>		

Je réussis quand :

- Sur 15 mètres, je réussis 3 fois sur 5 à égaler ou dépasser la moitié du temps de course sur 30 mètres.
- Sur 20 mètres, je réussis 3 fois sur 5 à égaler ou dépasser la moitié du temps de course sur 40 mètres.

De : « L'élève se tasse au fur et à mesure. Il bascule vers l'avant, se désunit. Il ralentit »
à : « **L'élève maintient sa foulée dynamique au-delà de la ligne d'arrivée** »

CV-S12 La course poursuite

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par 3 : 2 coureurs de niveau homogène et 1 observateur Course dans 2 couloirs contigus 1 chronomètre et 1 sifflet et 1 fiche de recueil des résultats 3 lignes : 2 lignes de départ espacées de 5 mètres, 1 ligne d'arrivée commune située à 30 mètres de la première ligne de départ (distance de 30 mètres pour le coureur A et de 25 mètres pour le coureur B) L'observateur tient la fiche de résultats. Le coureur A est situé à 5 mètres du coureur B</p> <p>Pour constituer des binômes de coureurs de niveau homogène, se référer aux prises de performance réalisées dans la situation S11.</p> 	<p>Coureur B : démarre lorsque le coureur A entre dans ton champ de vision. Tu dois le rattraper voire le dépasser avant la ligne d'arrivée Coureur A : démarre au coup de sifflet, parcours les 30 mètres le plus vite possible sans te faire rattraper</p>	<p>Le coureur B ne doit pas se retourner pour voir le coureur A mais doit entendre et sentir le passage du coureur A Modification des repères : passer de repères visuels à des repères auditifs et kinesthésiques</p>	<p>L'enseignant porte son attention sur le coureur B qui démarre debout, pieds décalés. Après un démarrage au moment juste, il maintient l'accélération jusqu'à la ligne d'arrivée. Son regard est projeté tout au long de la course au-delà de la ligne d'arrivée.</p>

Je réussis quand :

- Le coureur B a gagné quand il franchit la ligne d'arrivée avant le coureur A.
- Le coureur B doit rattraper au moins 3 fois le coureur A sur 5 essais.