

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne

# **L'athlétisme à l'école**

## **Courir vite avec des obstacles au cycle 3**

**2012**

## COURIR VITE avec des obstacles : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

### Passer de « enchaîner les actions » (courir et sauter) à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (courir et franchir)

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
<b>Démarrer et franchir</b>	L'élève se redresse trop tôt	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Aborder le premier obstacle à une vitesse maximale. Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et aller chercher les appuis devant - courir et franchir et courir Coordonner : - courir et s'adapter à l'approche de l'obstacle	CO-S1 Lance la fusée	Arriver le premier
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » Haut du corps très incliné vers l'avant			
	L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle	L'élève a peur de tomber ou de se faire mal en franchissement l'obstacle Il élabore en courant une « organisation motrice » pour franchir			
<b>Accélérer après avoir franchi</b>	L'élève s'affaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement	L'élève ne franchit pas, contourne ou saute par-dessus le premier obstacle Accepter un déséquilibre avant au dessus de l'obstacle et à la reprise de course Pieds mous, absence de gainage des ceintures.	Reprendre une course optimale après le franchissement de chaque obstacle. Construire un pied réactif. Courir tout en projetant le regard au-delà de la ligne d'arrivée	CO-S2 Franchis la rivière	Enchaîner sans s'arrêter la course et le franchissement sur toute la distance du parcours
<b>Tenir en franchissant</b>	L'élève n'a pas assez d'énergie pour finir. Il se désunit sur la fin de course Il saute l'obstacle et s'écroule après. L'élève piétine avant et après l'obstacle. Le regard est centré sur l'obstacle à franchir	Rupture de course au moment du franchissement  Produire un effort croissant pour parvenir à franchir les derniers obstacles en conservant le plus de vitesse possible	Maintenir l'enchaînement courir et franchir et courir en : - Construisant un rythme de course entre chaque obstacle - Construisant un alignement segmentaire (gainage) - Ancrant le regard loin devant.	CO-S3 Repars vite	Améliorer le temps

## SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Type : « **lièvre et kangourou** »

**Objectif** : s'inscrire dans un projet personnel de performance en réduisant l'écart entre le 40 mètres plat et le 40 mètres avec haies.

**Préalable** : faire vivre à chaque duo la situation de référence « vitesse » pour évaluer les performances individuelles et associer 2 coureurs de niveau proche.

**Dispositif** :

Par 3 : un lièvre, un kangourou et un juge

Un parcours avec haies basses, juxtaposé à un parcours « plat » avec plusieurs zones d'arrivée matérialisées par 5 objets différents (plots, assiettes, barres...) espacés de 1m.

Distance de course entre la ligne de départ et la première haie : 8, 9 ou 10 mètres.

Hauteur des haies : inférieure ou égale à la hauteur des genoux.

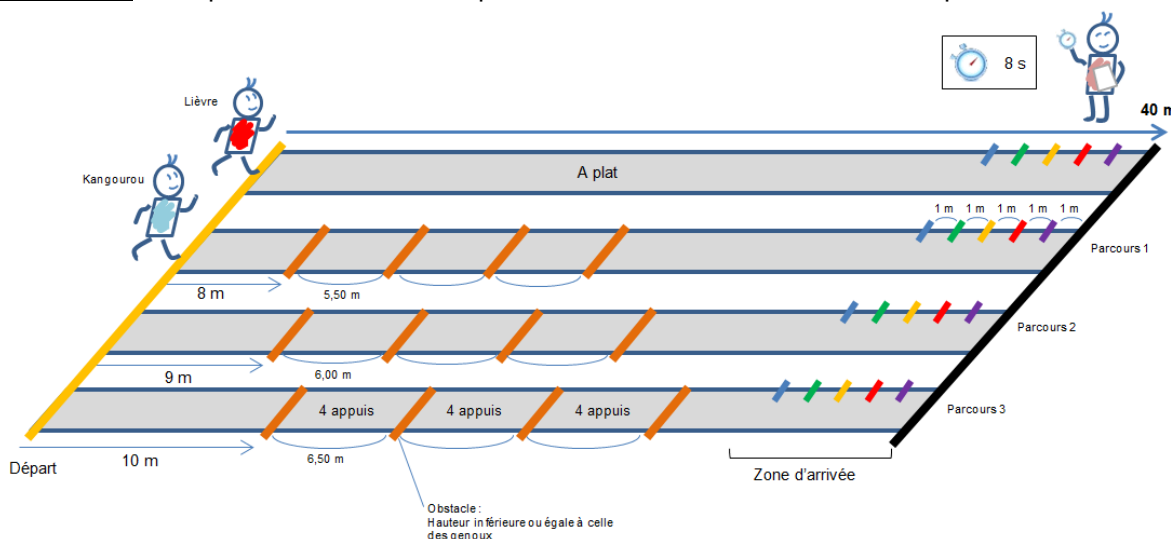
Distance entre les haies : plusieurs parcours permettant de franchir chaque intervalle de haies en 4 appuis, les haies étant éloignées de 5 mètres 50, 6 ou 6 mètres 50.

3 essais à plat et 3 essais avec haies.

**Durée de la course** : 8 secondes

**Consigne** : cours le plus vite possible en 8 secondes après avoir choisi ton parcours en course de haies.

**Critère de réussite** : chaque élève doit réduire l'écart entre la zone atteinte en course à plat et en course de haies.



### Fiche évaluative

	Parcours 1		Parcours 2		Parcours 3		Meilleur score*
	40 m plat	40 m haies	40 m plat	40 m haies	40 m plat	40 m haies	
Evaluation 1							
Evaluation 2							
Evaluation 3							

Noter dans les cases les zones atteintes sur 8s dans le parcours choisi (P1, P2 ou P3).

\*La case « meilleur score » comptabilise le nombre de zones atteintes entre le 40 mètres plat et le 40 mètres avec haies.

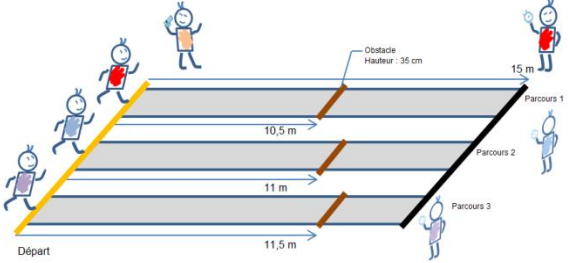
Exemple : Zone atteinte au 40 m plat = zone 5

Zone atteinte au 40 m haies = zone 3

Ecart :  $5 - 3 = 2$

De « L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle »  
à « **L'élève arrive vite sur le premier obstacle** »

### CO-S1 Lance la fusée

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>3 couloirs au choix sur une distance totale de 15 mètres</p> <p>Premier couloir : obstacle situé à 10 mètres 50 du départ</p> <p>Deuxième couloir : obstacle situé à 11 mètres du départ</p> <p>Troisième couloir : obstacle situé à 11 mètres 50 du départ</p> <p>3 coureurs</p> <p>1 juge d'arrivée</p> <p>Hauteur d'obstacle : 35 centimètres</p> <p>Reprise de course après l'obstacle sur une distance allant de 3m50 à 4m50</p> <p>3 chronométreurs et 1 starter</p> <p>Nombre de répétitions : 5 essais</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, franchis l'obstacle sans ralentir et passe la ligne d'arrivée le premier</p>	<p>Ne pas piétiner et ne pas ralentir devant l'obstacle</p> <p>Franchir l'obstacle dans la foulée en perturbant le moins possible la course</p> <p>Reprendre la course après l'obstacle</p>	<p>Départ rapide</p> <p>Course progressivement accélérée</p> <p>Franchissement de la haie à vitesse maximum</p>

Je réussis quand :

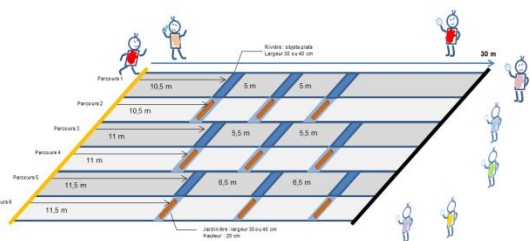
→ **J'arrive avant mon camarade.**

De « L'élève s'affaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement »

à « L'élève accélère après avoir franchi l'obstacle »

## CO-S 2 Franchis la rivière

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Course au défi sur 6 parcours sur une distance totale de 30 mètres :</p> <p>*3 parcours de 3 rivières P1, P3, P5 (lattes, cordes, bandes de caoutchouc) d'une largeur de 30 cm, 35 cm ou 40 cm</p> <p>* 3 parcours de rivières avec une jardinière (25 à 30 cm de hauteur) au milieu de la rivière P2, P4, P6 d'une largeur de 30 cm, 35 cm ou 40 cm</p> <p>6 chronomètres</p> <p>Nombre de répétitions : 6 essais et choix des 2 parcours identiques en terme de distance (1 parcours rivière et 1 parcours rivière / jardinière) dans lesquels l'élève est le plus à l'aise</p>	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, et franchis les 3 rivières sans ralentir jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Rythmer sa course inter obstacles / P1, P3, P5 : franchir les rivières dans la foulée sans perturber la course</p> <p>P2, P4, P6 : Reprendre la course après chaque obstacle/ Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Parvenir à franchir et reprendre la course avec un double appui derrière les rivières en conservant le même nombre d'appuis</p> <p>Ne pas se craser après le franchissement pour permettre une reprise d'appui efficace</p>



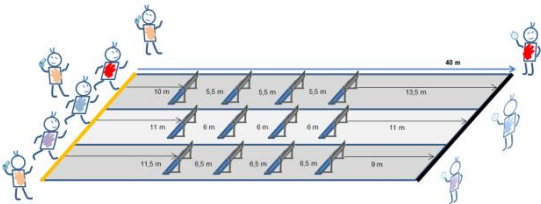
Je réussis quand :

→ Je cours aussi rapidement sur le même parcours avec ou sans jardinière (P1 / P2, P3 / P4, P5 / P6).

De « L'élève ne a pas assez d'énergie pour reprendre sa course entre les haies et finir à pleine vitesse »

à « L'élève conserve une vitesse optimale tout au long du parcours »

### CO-S3 Repars vite

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Course de franchissement comportant une bande de caoutchouc située devant la haie. Proposer 3 parcours de 40 m comportant un aménagement différent (espaces identiques entre les haies d'un même parcours mais distances entre les haies différentes entre chaque parcours) / Positionnement des bandes en caoutchouc (ou trace à la craie, cordes) situées 20 cm devant la haie Hauteur de haie inférieure ou égale à 35 cm 3 chronomètres / 3 starters / 3 coureurs</p> <p>3 essais minimum</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, et franchis les 4 haies sans ralentir jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Arrive pieds décalés derrière la haie : rythme « PAM-PAM »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Trouver le bon parcours qui permet de franchir la haie en se réceptionnant très près de celle-ci pour reprendre une course rapide</li> <li>* Arriver pieds décalés derrière la haie, pied actif pour reprendre une course dynamique et rythmée derrière chaque haie</li> <li>* Pas de ralentissement au moment du franchissement pour maintenir une vitesse constante tout au long de la course</li> <li>* Construire un rythme de course régulier entre chaque haie élaboré à partir d'une constance du nombre d'appuis (4)</li> </ul>

Je réussis quand :

→ Je diminue mon temps au cours des 3 essais.

→ Je perfectionne ma reprise d'appui derrière la haie (double appui derrière la haie).