

UNITE D'APPRENTISSAGE : ATHLETISME VITESSE Cycle III

Compétence : réaliser une performance mesurée

Pour ENTRER dans l'ACTIVITE		Pour APPRENDRE et PROGRESSER		Pour REINVESTIR les ACQUIS
SITUATIONS DEPENDANTES du VECU des ELEVES (donner le plaisir de pratiquer)	SITUATION de REFERENCE (pour voir où l'on en est)	SITUATIONS ORGANISEES par OBJECTIFS et DETERMINEES par l'OBSERVATION des ELEVES (pour acquérir des savoirs)	RETOUR à la SITUATION de REFERENCE (pour mesurer les progrès)	SITUATIONS de REINVESTISSEMENT (pour réutiliser les savoirs acquis)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Objectifs : - <i>Donner le plaisir de pratiquer l'activité</i> - <i>Participer</i> - <i>S'échauffer</i> ➤ <u>Jeux de poursuite</u> : ➤ Le chat coupé ➤ Les trois tapes ➤ L'épervier ➤ Le mur chinois ➤ Accroche – décroche ➤ La queue du diable ➤ Renard, serpent, mangouste ➤ Les sorciers ➤ Chamois, chameau ➤ le béret ➤ béret variante ➤ - <u>relais</u> : ➤ relais déménageur ➤ relais navette ➤ relais distance comptée ... 	<p><u>Objectif</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>courir le plus vite possible, sur une distance de 20m et de 40m.</i> - Observation des comportements athlétiques et de gestion <p><u>Situation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S1 	<p><u>Objectifs</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Améliorer l'efficacité du départ :</i> - <i>En répondant à divers signaux ; auditifs et / ou visuels...</i> - <i>en variant les positions (attitudes)</i> <p><u>Situations</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S2 - S3 - S4 - S5 <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Améliorer l'efficacité dans la course:</i> <p><u>Situations</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S6 - S7 - S8 - S9 <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Bien terminer sa course</i> <p><u>Situation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S10 	<p><u>Objectif</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>courir le plus vite possible, sur une distance de 20m et de 40m.</i> - Observation des comportements athlétiques et de gestion <p><u>Situation</u> :</p> <p>S1</p>	<p>Jeux individuels .</p> <p>Rencontres inter classes</p> <p>Rencontres inter écoles</p> <p>Rencontres USEP</p>

PHASE 1

Pour ENTRER dans l'ACTIVITE

Objectifs : donner le plaisir de pratiquer l'activité, participer, s'échauffer
Jeux de poursuite, relais

PHASE 2

S1 : SITUATION DE REFERENCE

Prise de performance sur 20m et 40m
Observation des comportements athlétiques et de gestion

PHASE 3

Objectif 1 : Améliorer l'efficacité du départ :

S2 : Réponse à divers signaux
S3 : Varier les attitudes physiques au départ
S4 : Vers un départ codifié
S5 : Trouver le pied de départ et la bonne position des bras

Objectif 2 : Améliorer l'efficacité dans la course :

S6 : Garder une course rectiligne
S7 : Regarder loin devant soi
S8 : Amélioration de la foulée
S9 : Amélioration de la position de la tête

Objectif 3 : Bien terminer sa course :

S10 : Ne ralentir qu'après le franchissement de la ligne d'arrivée.

PHASE 4

S1 : SITUATION DE REFERENCE :

Evaluation : y - a - t - il eu progrès ?

Dans la performance : sur 20m et 40m

Dans la gestion :

l'élève est-il capable de :

- chronométrer
- donner un départ
- tenir une fiche d'observation

SITUATION 1 : Course sur 20m et 40m.

But de la séance : Repérer les comportements à travers les performances des élèves.

Organisation de la classe : (préparation en classe)

La classe est divisée en **3 groupes** :

- **groupe 1 court** : > course par 2 sur 20m,
> puis 40m , quand tout le groupe a couru au moins une fois sur 20m.
- **groupe 2 observe et note** : > le départ (position du coureur)
> la course en ligne droite
> le ralentissement éventuel à l'arrivée
- **groupe 3 organise** : > donne le départ (« prêt » + signal sonore)
> chronométrage (2 par coureur)
> secrétariat (note les performances)

Déroulement possible de la séance :

- 1 > échauffement (exemple : jeu à courir)
- 2 > premier temps : A court – B observe – C organise
- 3 > deuxième temps : A organise – B court - C observe
- 4 > troisième temps : A observe – B organise – C court
- 5 > retour au calme, analyse des résultats et des observations

Matériel :

- signal sonore
- chronomètres (minimum 4)
- feuilles de notes et d'observation avec planchettes, crayons
- tracer les lignes de départ (20m et 40m) et d'arrivée (20m et 40m)

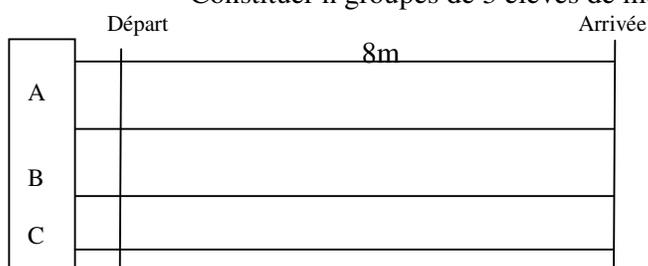
SITUATION 2 : Réponse à divers signaux

But de la séance : Réduire le temps de réaction des élèves au signal du départ.

Exemple de situation : Réponse à un signal sonore

Organisation :

Constituer n groupes de 3 élèves de même niveau (cf : situation de référence)



Matériel :

- claquoir
- couloirs tracés
- autres matériels (pour variantes)

Consigne :

- partir au signal sonore
- essayer de franchir ligne d'arrivée en tête
- répéter l'exercice 5 fois, compter les points.

Critère de réussite :

- le premier marque 3 points
- le deuxième marque 2 points
- le troisième marque 1 point.

Variantes possibles :

- utilisation d'autres signaux sonores (sifflet, voix, histoire, etc ...)
- utilisation de signaux visuels (foulard, bras qui se baisse, etc...).

SITUATION 3 : Varier les attitudes de départ

But de la séance : Trouver la meilleure position de départ.

Exemple de situation :

Effectuer 4 courses en fonction des 4 attitudes suivantes : (cf : fiche attitudes)
- Prise de performance sur 10m à partir d'un signal choisi.

Organisation : (pour une classe de 24 élèves)

- 2 groupes de 12 élèves fonctionnant sur 2 ateliers
- dans chaque groupe :
 - 6 coureurs (course par 2)
 - 2 chronométreurs et 2 secrétaires par coureur
 - 1 élève donne le départ
 - 1 autre vérifie la position de départ demandée.

Matériel :

- chronomètres
- baliser couloirs de 10m
- signal sonore pour le départ
- fiches « attitudes »

Consigne :

- Bien vérifier la position de départ des 2 coureurs
- Démarrer au signal sonore

Critère de réussite :

- Adopter la position de départ la plus efficace

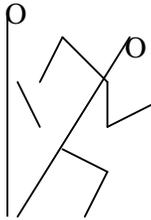
Variantes possibles :

- Sans chronométrage, course par groupe de niveau, en adoptant 2 attitudes différentes.

SITUATIONS 4 ET 5 : Prendre une bonne position au départ

But de la séance : Choisir le pied avant au départ

Exemple de situation :



A partir de la position debout, pieds joints, bras le long du corps :

- Se laisser tomber vers l'avant et réagir au déséquilibre en démarrant vite.
- Repérer au terme de quelques passages, le pied qui se pose le plus souvent au sol en premier.
- Repérer également après quelques passages, le bras qui part le plus souvent en premier.

Organisation :

Elèves par 2 : - 1 acteur
 - 1 observateur

Même situation pour l'action des bras

Coureur :	Pied posé en premier Droit ou gauche	Bras devant
1 ^{er} passage		
2 ^{eme} passage		
3 ^{eme} passage		
4 ^{eme} passage		
5 ^{eme} passage		

SITUATIONS 6 ET 7 : pour une course efficace

But de la séance :

Garder une course rectiligne
Regarder loin devant soi pour courir droit

Exemples de situations :

a) béret fanion

	x	10 à 20m	1
Equipe	x		2
A	x		3
	x		4
	x		1
Equipe	x		2
B	x		3
	x		4

Organisation :

2 équipes
à l'appel de son n°, l'enfant doit attraper
le fanion en face de lui

Consigne :

au signal courir pour
saisir le premier, le fanion.

Matériel : fanions, plots

b) course balisée :

Départ Arrivée

Organisation :

course par 2 de même
niveau.

Consigne :

au signal courir et essayer de franchir
le premier la ligne d'arrivée.

Matériel : plots

c) course à l'entonnoir :

Organisation :

course par 2 de même
niveau

Consigne :

démarrer au signal et essayer
de franchir le premier la ligne
d'arrivée.

Matériel : plots

SITUATIONS 8 ET 9 : Améliorer l'efficacité dans la course

Buts de la séance :

- > Améliorer la foulée
- > Améliorer la position de la tête

Exemples de situations :

a) Course lattes :

xxxxxxx I I I I I I I I I I

ooooooooo I I I I I I I I

Organisation :

- > groupes de 6 élèves par atelier
- > Lattes espacées de 30 à 50 cm > pour un travail en fréquence
- > Lattes espacées de 80 à 150cm > pour un travail en amplitude.

Consigne :

- > Courir rapidement en posant 1 pied entre chaque latte.

Matériel :

- > Lattes, plots

b) Course obstacles :

- Vers une course en montant les genoux
- > Idem que (a) en remplaçant les lattes par des obstacles bas (10 à 15 cm).

c) Course bruit :

- Vers une course sur la plante des pieds
- > Même situation que ci-dessus, demander aux élèves de faire le moins de bruit possible.

d) Course fanion :

- Vers une course en gardant la tête droite
- > Reprendre les situations ci-dessus et y ajouter le regard de l'enfant dirigé vers un fanion situé après la ligne d'arrivée.

SITUATION 10 : Bien terminer sa course

But de la séance : Passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

Exemples de situations :

a) Course croisée :

Organisation :

> 2 Equipes

Consigne :

> A l'appel de son n°, franchir le premier la ligne d'arrivée centrale.

Matériel :

> Lignes matérialisées

b) Course - poursuite :

Organisation :

> 2 équipes ; course par 2

Consigne :

> Au signal, le n°1 poursuit le n°2 et doit essayer de le rattraper avant la ligne d'arrivée

Matériel :

> Lignes matérialisées, plots

c) Course au temps :

Organisation :

> 1 coureur ,1 observateur
> Course sur une durée de 7s

Consigne :

> Courir le plus vite possible pour atteindre la zone permettant de marquer le plus de points.

Matériel :

> Zones matérialisées
> Chronomètres
> Signal sonore
> Plots.