

## UNITE D'APPRENTISSAGE : ATHLETISME VITESSE Cycle II

### Compétence : réaliser une performance mesurée

Pour ENTRER dans l'ACTIVITE		Pour APPRENDRE et PROGRESSER		Pour REINVESTIR les ACQUIS
<b>SITUATIONS DEPENDANTES du VECU des ELEVES</b> (donner le plaisir de pratiquer)	<b>SITUATION de REFERENCE</b> (pour voir où l'on en est)	<b>SITUATIONS ORGANISEES par OBJECTIFS et DETERMINEES par l'OBSERVATION des ELEVES</b> (pour acquérir des savoirs)	<b>RETOUR à la SITUATION de REFERENCE</b> (pour mesurer les progrès)	<b>SITUATIONS de REINVESTISSEMENT</b> ( pour réutiliser les savoirs acquis)
<p>➤ <u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Donner le plaisir de pratiquer l'activité</i></li> <li>- <i>Participer</i></li> </ul> <p>➤ Jeux de poursuite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le chat coupé</li> <li>➤ Les trois tapes</li> <li>➤ L'épervier</li> <li>➤ Le mur chinois</li> <li>➤ Accroche – décroche</li> <li>➤ La queue du diable</li> <li>➤ Renard, serpent, mangouste</li> <li>➤ Les sorciers</li> <li>➤ Chamois, chameau</li> <li>➤ le béret</li> <li>➤ béret variante</li> <li>➤ - <u>relais :</u></li> <li>➤ relais déménageur</li> <li>➤ relais navette</li> <li>➤ relais distance comptée</li> <li>...</li> </ul>	<p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>courir le plus vite possible, pendant 7 secondes.</i></li> </ul> <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- matérialiser des zones de couleurs différentes et repérer au bout de 7 secondes la zone atteinte par l'enfant coureur.</li> </ul> <p><u>Situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S1</li> <li>- les élèves passent 2 par 2</li> <li>- le maître chronomètre</li> <li>- par groupes de 4 : 2 observateurs, 1 coureur, 1 coureur en attente</li> <li>- effectuer 2 passages chronométrés et changer les rôles</li> </ul>	<p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Améliorer l'efficacité du départ :</i></li> <li>- <i>en réduisant le temps de réaction des élèves au signal du départ (réponse à divers signaux ; auditifs ou visuels...)</i></li> <li>- <i>en variant les positions (attitudes)</i></li> </ul> <p><u>Situations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S2</li> <li>- S3</li> <li>- S4</li> </ul> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Courir en ligne :</i></li> </ul> <p><u>Situations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S5</li> <li>- S6</li> </ul>	<p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>courir le plus vite possible, pendant 7 secondes.</i></li> </ul> <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- matérialiser des zones de couleurs différentes et repérer au bout de 7 secondes la zone atteinte par l'enfant coureur.</li> <li>- les élèves passent 2 par 2</li> <li>- le maître chronomètre</li> <li>- par groupes de 4 : 2 observateurs, 1 coureur, 1 coureur en attente</li> <li>- effectuer 2 passages chronométrés et changer les rôles</li> </ul>	<p>Jeux individuels.</p> <p>Rencontres inter classes</p> <p>Rencontres inter écoles</p> <p>Rencontres USEP</p>

**COMPETENCE :** Réaliser une performance mesurée

**ACTIVITE SUPPORT :** Activités athlétiques

**OBJECTIF :** Courir vite

**SITUATION pour entrer dans l'activité : L'ÉPÉVIER**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : aucun

But : L'épévrier doit toucher les autres joueurs lors des diverses traversées. Les joueurs touchés peuvent avoir des fonctions différentes (voir les variables proposées).

Modalités d'exécution :

Un joueur est désigné Epévrier. Il doit toucher les autres joueurs qui changent de camp lorsque ce dernier dit : « épévrier en chasse ».

- **Epévrier simple** : les joueurs touchés deviennent épévriers.

Variantes :

- **Epévrier chaîne** : les joueurs touchés forment une chaîne qui n'a pas droit de prise (une seule ou plusieurs chaînes).
- **Mur chinois** : même dispositif que précédemment, les chaînes restant immobiles.
- **Les trois maillons** : même dispositif mais le maillon de gauche de chaque chaîne de 3 ou 4 joueurs a le droit de prise (la chaîne ne doit pas être brisée).

**SITUATION pour entrer dans l'activité : LES TROIS TAPES**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : aucun

But : Rejoindre son camp sans être touché par un adversaire.

Modalités d'exécution :

Groupes d'enfants sur 2 lignes face à face espacées de 10m.

Un joueur vient engager en donnant 3 tapes dans la main d'un adversaire qu'il choisit. A la 3ème tape, il s'enfuit vers son camp poursuivi par son adversaire.

Variantes :

**SITUATION pour entrer dans l'activité : POULES, RENARDS, VI PERES**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité avec 3 camps situés à égales distances les uns des autres.

Matériel : aucun

But : Faire le plus grand nombre de prisonniers.

Modalités d'exécution :

Les poules mangent les vipères, les vipères tuent les renards, les renards mangent les poules.

Au début du jeu, les animaux sortent de leur camp, quitte à y revenir pour se mettre à l'abri. Les joueurs touchés, sont faits prisonniers et ramenés dans le camp de l'opposant. Ils forment une chaîne qui peut être délivrée par leurs partenaires.

Le joueur qui ramène un prisonnier dans son camp ne peut être pris.

Variantes :

**COMPETENCE :** Réaliser une performance mesurée

**ACTIVITE SUPPORT :** Activités athlétiques

**OBJECTIF :** Courir vite

**SITUATION pour entrer dans l'activité : JEUX DE CHATS**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : aucun

But : Le chat doit toucher un joueur pour qu'il devienne chat.

Modalités d'exécution :

- **Chat perché** : le chat ne peut prendre que ceux qui sont « perchés » (dont les 2 pieds ne touchent pas le sol).

Variantes :

- **Chat blessé** : le chat doit garder la main sur l'endroit où il a été touché tout le temps qu'il est chat.
- **Chat coupé** : le chat poursuit une souris. Tout joueur coupant la ligne imaginaire chat – souris poursuivie, devient la nouvelle proie que le chat doit poursuivre.
- **Chat assis** : le chat poursuit une souris au milieu des autres enfants assis. Quand elle le désire, la souris saute par-dessus les jambes d'un enfant assis et s'assoit. Le chat devient souris et l'enfant au sol se lève et devient chat.

**SITUATION pour entrer dans l'activité ACCROCHE DECROCHE**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : aucun

But : Le chat doit attraper la souris.

Modalités d'exécution :

Un chat et une souris sont désignés. Les autres joueurs se donnent le bras par couples et se dispersent sur l'aire de jeu ; leur main libre est placée sur une hanche. le chat poursuit la souris. Cette dernière s'accroche quand bon lui semble au bras libre d'un des joueurs. Le joueur en surnombre devient alors souris.

Variantes :

**SITUATION pour entrer dans l'activité LES SORCIERS**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : dossards ou foulards

But : Les sorciers doivent pétrifier tous les autres joueurs.

Modalités d'exécution :

Il faut désigner un sorcier pour 5 ou 6 élèves. Les sorciers doivent toucher tous les autres le plus le plus rapidement possible. Tout joueur touché est immobilisé.

Variantes :

- **Sorciers avec délivrance** : les joueurs touchés peuvent être délivrés par les autres (en les touchant, en passant entre les jambes).
- **Sorciers avec refuge, avec prison** : les joueurs touchés doivent se rendre dans une prison et peuvent être libérés. Des refuges peuvent être utilisés (un enfant par refuge).
- **Sorciers en équipe** : la classe est divisée en 4 ou 5 équipes. A tour de rôle chaque équipe joue les sorciers pendant un temps déterminé. Sera déclarée vainqueur l'équipe qui aura fait le plus de prisonniers (une délivrance peut s'installer entre joueur d'une même équipe).
- **Les microbes** : 3 joueurs (les microbes) différenciés par une couleur poursuivent leur camarades. Ceux – ci, pour ne pas être pris doivent être immunisés : contre le microbe bleu, en se mettant à 4 pattes ; contre le rouge, en s'accroupissant ; contre le jaune, en se mettant à plat ventre.

**COMPETENCE** : Réaliser une performance mesurée

**ACTIVITE SUPPORT** : Activités athlétiques

**OBJECTIF** : Courir vite

**SITUATION pour entrer dans l'activité: LES NOEUDS**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : 2 foulards, une chaise par équipe.

But : jeu de relais, l'équipe qui finit la première a gagné.

Modalités d'exécution :

On place en face de chaque équipe une chaise avec un foulard noué à l'un de ses pieds.

Au signal, les premiers de chaque équipe courent vers la chaise pour nouer le foulard qu'il possède, et dénouer le foulard mis en place au début du jeu.

Ils reviennent donner le foulard au suivant de leur équipe. Le jeu se poursuit ainsi jusqu'au dernier équipier.

Variantes :

Varié la distance ; jouer avec 2 chaises ; augmenter le nombre de relais.

**SITUATION pour entrer dans l'activité: LES 4 COINS**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : 4 ou 5 cônes suivant le nombre de joueurs.

But : pour le joueur du centre, trouver un coin ; pour les autres, se déplacer d'un coin à l'autre.

Modalités d'exécution :

Ce jeu n'a pas d'animateur. Le joueur qui n'a pas de coin doit profiter des déplacements des autres joueurs pour s'emparer de leur coin.

Variantes :

- Le train : la locomotive circule d'une gare à l'autre pour récupérer les wagons. Au signal, la locomotive et les wagons doivent retrouver une gare. Celui qui n'a pas de gare devient la locomotive.
- Face à face / dos à dos : les joueurs sont placés en 2 cercles concentriques. Un joueur au centre donne des ordres : il commence toujours en disant « face à face », il enchaîne avec des ordres variés « main à main », « genoux à genoux » etc... Dès qu'il dit « dos à dos », les joueurs du cercle intérieur et le joueur du centre doivent trouver un nouveau partenaire. Le joueur qui reste donne à son tour les ordres.

**SITUATION pour entrer dans l'activité: LA BAGUETTE**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : un objet qui tient dans la main ou dans une poche.

But : pour les attaquants, faire passer la baguette dans le camp adverse.

Modalités d'exécution :

L'équipe A possède la baguette et nomme un responsable chargé de son transport dans l'autre camp. Il prend la baguette dans sa poche sans que l'adversaire le sache. Toute l'équipe A part et l'équipe B essaie de l'intercepter. Quand un défenseur a attrapé un attaquant, les deux joueurs restent sur place. Quand tous les joueurs de A sont pris ou arrivés dans l'autre camp, on regarde où est la baguette. Si le responsable est arrivé dans le camp n°2 son équipe marque le point ; s'il est attrapé, c'est l'équipe B qui marque.

Variantes :

**COMPETENCE :** Réaliser une performance mesurée

**ACTIVITE SUPPORT :** Activités athlétiques

**OBJECTIF :** Courir le plus vite possible en 7 secondes

**SITUATION DE REFERENCE:**

Lieu : cour, pré, gymnase, lieu délimité.

Matériel : plots, lignes tracées au sol, zones peintes de différentes couleurs.

But : arriver dans la zone la plus éloignée du départ au bout des 7 secondes.

**Modalités d'exécution :**

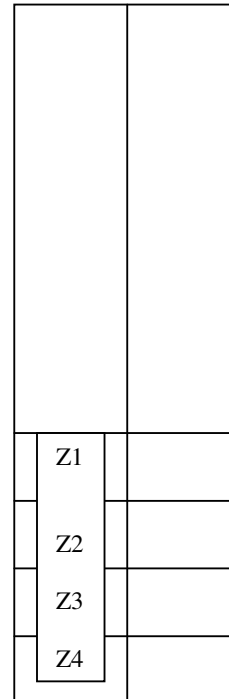
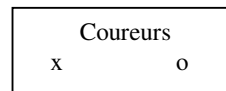
Matérialiser une zone de départ et des zones de couleurs différentes pour l'arrivée.

Repérer au bout de 7 secondes la zone atteinte par l'enfant coureur.

- 2 groupes peuvent travailler simultanément
- Groupes de 4 élèves : 2 observateurs, 1 coureur, 1 coureur en attente
- Les coureurs passent 2 par 2
- Le maître chronomètre
- Effectuer 2 passages chronométrés et changer les rôles.

Variantes :

**Dispositif :**



o
b
s
e
r
v
a
t
e
u
r
s

**EVALUATION**

Eléments évalués par les élèves :

- respect des consignes : au départ et à l'arrivée
- réaliser les différentes tâches

Eléments évalués par le maître :

- démarrer à un signal
- courir droit
- ne pas ralentir à l'arrivée (avant les 7 secondes).

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

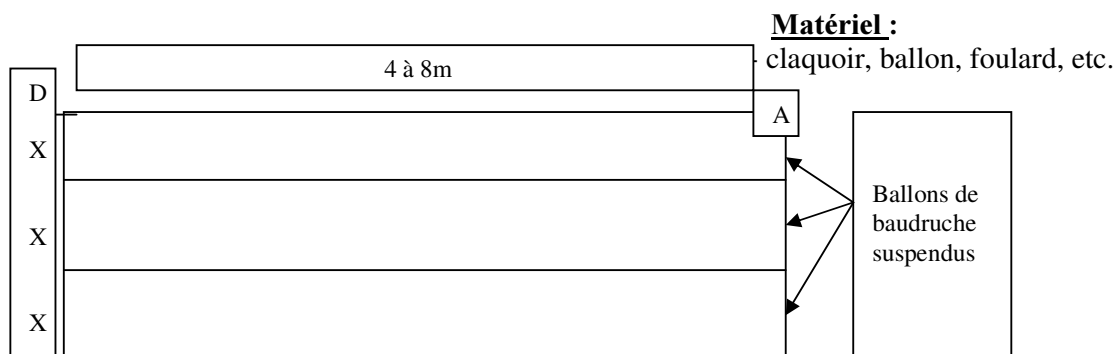
### **SITUATION 2 : Améliorer l'efficacité du départ Réponse à divers signaux (visuels et auditifs)**

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

**Exemple de situation :** Réponse à un signal sonore ou visuel

#### **Organisation :**

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



- autres matériels (pour variantes)
- traçage des lignes

#### **Consigne :**

- partir au signal sonore ou visuel
- essayer de toucher le ballon de baudruche placé sur la ligne d'arrivée
- répéter l'exercice 5 fois, comptabiliser 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 d'autres signaux visuels (foulard, bras qui se baisse, etc ).

### SITUATION 3 : Améliorer l'efficacité du départ Réponse à divers signaux (visuels et auditifs)

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

**Exemple de situation** : Réponse à un signal sonore ou visuel à partir du jeu « course poursuite »

**Organisation** :

Constituer 2 équipes de 5 élèves, placées face à face à 2m de distance et de même niveau (cf situation de référence). Attribuer à chaque élève un n° de 1 à 5.

**Matériel** :

c	o	1	x	c
a	o	2	x	a
m	o	3	x	m
p	o	4	x	p
l	o	5	x	l

**Matériel** :

- claquoir, ballon, foulard, etc.
- autres matériels (pour variantes)
- traçage des limites des 2 camps

- **Consigne** :

- le maître annonce un ou plusieurs numéros de 1 à 5
- au signal sonore ou visuel, il indique un camp à rejoindre. Réagir vite pour gagner le plus rapidement possible son camp, sans se faire attraper par son poursuiveur.
- compter les points.

**Critère de réussite** :

- l'élève arrivé dans son camp sans avoir été rattrapé marque 1 point pour son équipe.

**Variantes possibles** :

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

**SITUATION 4 : Améliorer l'efficacité du départ  
Varier les attitudes au départ**

**But de la séance** : Trouver la position de départ la plus efficace.

**Exemple de situation** :  
Course poursuite : (cf fiche S3)

**Organisation** :  
Constituer 2 équipes de 5 élèves, placées face à face à 2m de distance et de même niveau (cf situation de référence). Attribuer à chaque élève un n° de 1 à 5.

o 1 x  
o 2 x  
o 3 x  
o 4 x  
o 5 x

**Matériel** :  
- claquoir, ballon, foulard, etc.  
- autres matériels (pour variantes)  
- traçage des limites des 2 camps

**Consigne** :

- le maître demande aux élèves d'adopter une attitude précise au départ
- le maître annonce un ou plusieurs numéros de 1 à 5
- au signal sonore ou visuel, il indique un camp à rejoindre. Réagir vite pour gagner le plus rapidement possible son camp, sans se faire attraper par son poursuiveur.
- compter les points.
- Adopter la position de départ la plus efficace à la fin du jeu

**Critère de réussite** :  
- l'élève arrivé dans son camp sans avoir été rattrapé marque 1 point pour son équipe.

**Variantes possibles** :

- varier les signaux sonores (sifflet, voix, histoire, etc...)
- varier les signaux visuels (foulard, bras qui se baisse, etc...).
- prendre au départ, l'attitude de son choix



## SITUATION 5 : pour une course efficace

### But de la séance :

Garder une course rectiligne

### 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 :

4 élèves coureurs  
4 élèves tiennent les fanions  
le maître donne le départ

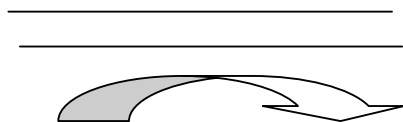
#### Consigne :

à l'appel de son n°, courir et saisir le fanion placé devant soi  
regarder loin devant soi pour courir droit

#### Matériel :

Plots, fanions

#### b) course balisée :



#### Organisation :

course par 2, de même niveau.

#### Consigne :

au signal, courir pour toucher le premier,

le ballon de baudruche  
regarder loin devant soi pour courir droit

#### Matériel :

plots  
ballons de baudruche

#### c) course à l'entonnoir :

#### Organisation :

course par 2, de même niveau

#### Consigne :

au signal, courir pour toucher le premier,  
le ballon de baudruche  
regarder loin devant soi pour courir droit

#### Matériel :

Plots, ballons de baudruche

## SITUATION 6 : pour une course efficace

### **But de la séance :**

Garder une course rectiligne

### **Situation :**

- Course à la mitraille

### **Organisation :**

- course de relais
- équipes de 3 ou 4 coureurs

### **Consigne :**

- au signal, le premier coureur va se placer dans le cercle vide devant lui ;
- dès qu'il s'y trouve, le 2<sup>ème</sup> coureur rejoint le plus vite possible le cercle devant lui, ce qui donne le signal au 3<sup>ème</sup> coureur, etc...
- le dernier coureur de l'équipe doit toucher le ballon de baudruche
- regarder loin devant soi pour courir droit

### **Matériel :**

- Plots, cercles tracés au sol, ballons de baudruche

### **Critère de réussite :**

- s'il y a 4 équipes :
- l'équipe qui touche le ballon de baudruche la première marque 4 points, la 2<sup>ème</sup> 3 points, la 3<sup>ème</sup> 2 points, etc...

### **Variantes possibles :**

- les coureurs changeront de place
- varier :
- les distances de course
- les signaux de départ
- les positions au départ

## **S1 : SITUATION DE REFERENCE cycle II**

**Objectif :** *Courir le plus vite possible pendant 7 secondes*

➤ Organisation :

- matérialiser une zone de départ et des zones de couleurs différentes pour l'arrivée.
- Repérer au bout de 7 secondes la zone atteinte par l'enfant coureur.

- 2 groupes peuvent travailler simultanément
- groupes de 4 élèves : 2 observateurs, 1 coureur, 1 coureur en attente
- les coureurs passent 2 par 2 (1 de chaque groupe)
- le maître chronomètre
- effectuer 2 passages chronométrés et changer les rôles