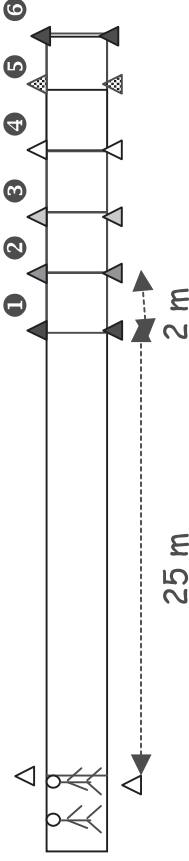


ACTIVITÉ COURSE AU CYCLE 3



CONTRE LA MONTRE

DISPOSITIF



1 ou plusieurs couloirs de 25 m de long

6 zones d'arrivée espacées de 2 m

Les enfants passent 1 par 1 : départ toutes les 5 secondes.

Matériel :

- 1 chronomètre
- 1 sifflet (ou cassette enregistrée)
- 14 plots
- 1 fiche

Organisation de la classe :

- Les enfants en binôme, l'un court, l'autre note la zone d'arrivée et observe

CONSIGNES



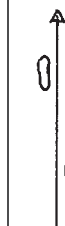









Partir au 1^{er} coup de sifflet.
Atteindre la zone la plus éloignée avant le 2^{ème} coup de sifflet

L'observateur note la zone d'arrivée.

Départ d'un élève à chaque coup de sifflet, toutes les 5 secondes

CYCLE 3 EXEMPLE D'UNITÉ D'APPRENTISSAGE EN COURSE DE VITESSE

SITUATION DE RÉFÉRENCE : CONTRE LA MONTE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
ACQUISITION COURIR DROIT SAVOIR VISÉ Poser ses pieds dans l'axe de la course et agir avec les bras	1		Le train sur les rails
	2		Courir avec des bâtons
	3		Renforcer les acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION RÉAGIR A UN SIGNAL SAVOIR VISÉ Mettre le poids du corps sur la jambe avant et avoir les jambes fléchies	1		Les 3 tapes
	2		La position de départ
	3		Renforcer les acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION TERMINER SA COURSE SAVOIR VISÉ Franchir la ligne en pleine vitesse	1		Le duel
	2		Course contre la montre à l'envers
	3		Renforcer les acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION Courir grand (améliorer sa foulée) SAVOIR VISÉ Conserver l'alignement pied/bassin/épaule	1		Les 15 Plots
	2		Monter ou descendre l'escalier
	3		Renforcer les acquis ou aborder une autre acquisition

CYCLE 3	COURSE	COURIR "GRAND", AMÉLIORER SA FOULÉE.	Conserver l'alignement pied/bassin/épaule	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

CYCLE 3	COURSE	COURIR "GRAND", AMÉLIORER SA FOULÉE.	Conserver l'alignement pied/bassin/épaule	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

LES 15 PLOTS

DISPOSITIF



Matériel :

- 15 plots ou bouteilles. (écart 40 à 50 cm)

Organisation de la classe :

Les élèves par groupe de deux -

- 1 observateur
- 1 coureur

CONSIGNES

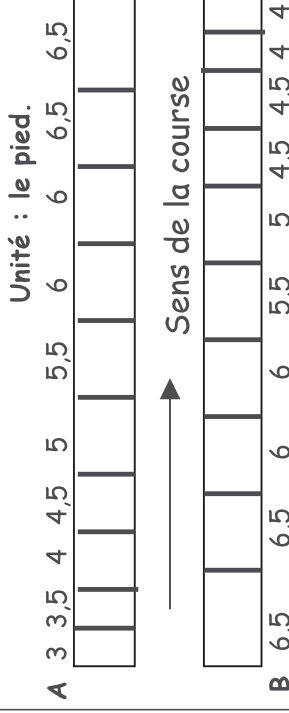
Effectuer le parcours en faisant un appui entre chaque plot.

RELANCES

- Chronométrer le parcours.
- Parcours avec les plots à l'aller, retour en sprint à côté.

MONTER OU DESCENDRE L'ESCALIER

DISPOSITIF



Matériel :

- couloir avec des lattes espacées tous les x pieds.
- Distances à aménager en fonction du niveau des élèves.

Organisation de la classe :

Les élèves par groupe de deux :

- 1 observateur
- 1 coureur

CONSIGNES

Pour augmenter l'amplitude de mes foulées, essayer le parcours A.

Pour augmenter la fréquence de mes foulées, essayer le parcours B

Courir le plus vite possible en posant un appui dans chaque intervalle, sans se désunir.

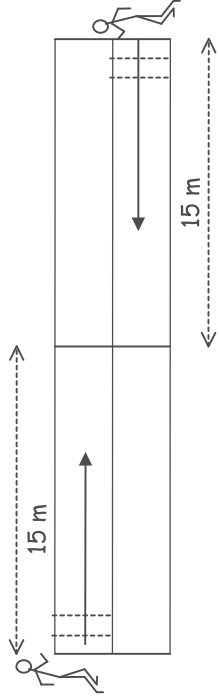
RELANCES

- Augmenter le nombre d'intervalles.
- Chronométrer le parcours.

CYCLE 3	COURSE	TERMINER SA COURSE	Franchir la ligne en pleine vitesse.	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

LE DUEL

DISPOSITIF



Matériel:
2 couloirs de 30 m de longueur.
Une ligne tracée à 15 m

Organisation de la classe:
2 groupes placés au départ d'un couloir.

CONSIGNES

Au coup de sifflet, atteindre la ligne médiane avant son adversaire pour marquer 1 point.

- rester dans son couloir.
- Compter les points par équipe.
- Pour la revanche :
le perdant avance d'1 m sa ligne de départ.

RELANCE

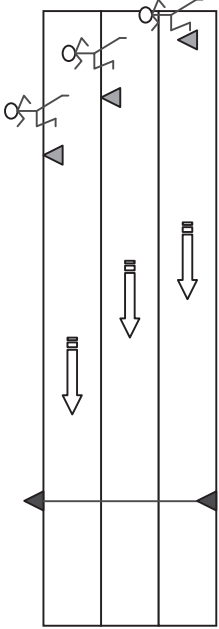
- Modifier les distances de course.

CYCLE 3	COURSE	TERMINER SA COURSE	Franchir la ligne en pleine vitesse.	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

COURSE LA MONTRE A L'ENVERS

DISPOSITIF

Après avoir réalisé la situation de référence « course contre la montre » et identifié pour chaque élève sa performance de course en 5", l'élève place son repère.



Matériel:
• Plots- sifflets.

Organisation de la classe :
Classe entière ou en sous groupes.
Les élèves sont opposés 2 par 2 ou plus.

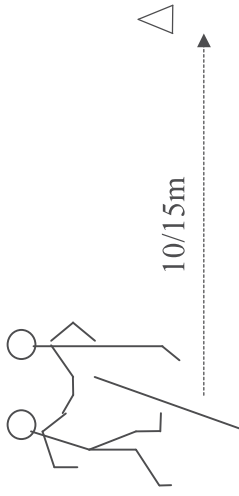
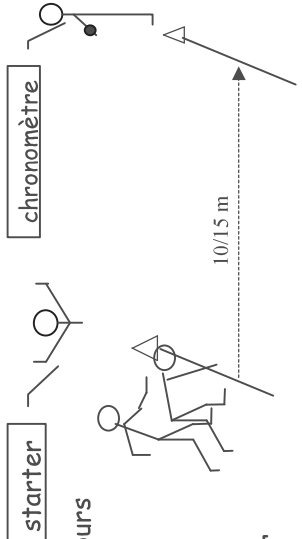
CONSIGNES

En partant de son repère, au signal de départ, atteindre la ligne d'arrivée le premier.

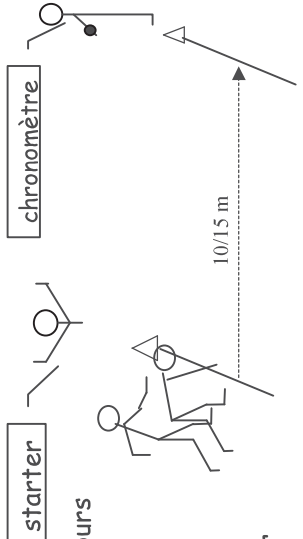
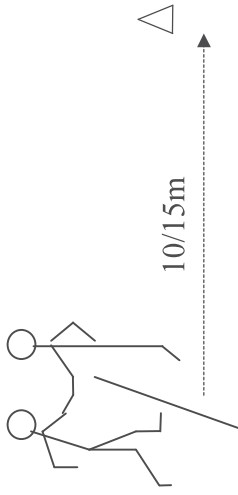
RELANCE

- Lorsque je gagne, je recule de 50 cm au prochain passage.

CYCLE 3	COURSE	RÉAGIR À UN SIGNAL	Mettre le poids du corps sur la jambe avant et avoir les jambes fléchies	NIVEAU 1	X
			NIVEAU 2		
			NIVEAU 3		

LES 3 TAPES	
DISPOSITIF	
	
<p>Une zone de départ matérialisée au sol par une ligne. Une zone d'arrivée</p> <p>Organisation de la classe: La classe est divisée en groupes de 2, les élèves sont face à face</p>	
CONSIGNES	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>B tape 3 fois dans la main de A, à la 3ème tape, B s'enfuit.</p> <p>A doit le rattraper avant le repère situé à 10-15m.</p> </div> <p>B doit courir droit. A : Si je rattrape B, je marque 1 point. B : Si je ne suis pas rattrapé, je marque 1 point. Le premier qui marque 5 points a gagné</p>	
RELANCES	
<ul style="list-style-type: none"> Par équipes face à face. Le pied arrière de A est en appui sur un élément fixe (starting-block, lice, mur...) 	

CYCLE 3	COURSE	RÉAGIR À UN SIGNAL	Mettre le poids du corps sur la jambe avant et avoir les jambes fléchies	NIVEAU 1	X
			NIVEAU 2		
			NIVEAU 3		

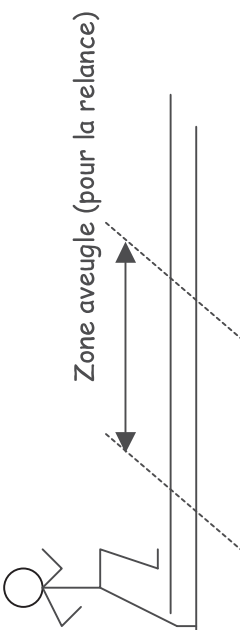
LA POSITION DE DÉPART	
DISPOSITIF	
	
<p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 plots pour matérialiser le parcours Un chronomètre Une fiche d'évaluation <p>Organisation de la classe La classe est divisée en groupes de 3 1 starter, 1 coureur, 1 chronométrateur permuter les rôles</p>	
CONSIGNES	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>Après avoir essayé, retenir la technique qui permet de partir le plus vite.</p> </div> <p>Essayer différentes façons de partir:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieds joints-Pieds décalés-Poids du corps sur la jambe arrière-Jambes tendues-Jambes fléchies-Accroupi... <p>Chronométrateur chaque parcours.</p>	
RELANCES	
<ul style="list-style-type: none"> 2 élèves de la même force, s'affrontent avec des positions de départ différentes. <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> jambes fléchies contre jambes tendues- poids du corps sur jambe avant contre poids du corps sur jambe arrière - 2 appuis au sol contre 4 appuis au sol. En appui sur un élément fixe. Inverser les rôles. À la fin retenir la position qui permet d'être plus efficace. 	

CYCLE 3	COURSE	COURIR DROIT	Poser ses pieds dans l'axe de la course et agir avec les bras.	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

LE TRAIN SUR LES RAILS

DISPOSITIF

couloirs tracés au sol de 20 cm de large (craie, lattes).



Zone aveugle (pour la relance)

Matériel :

- Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie.

Organisation de la classe :
Classe par ateliers

CONSIGNES

Courir entre les 2 lignes tracées au sol.

- Toucher une latte avec le pied permet à l'élève de savoir que son pied n'est plus dans l'axe ou que son corps n'est plus équilibré.

RELANCES


- Combiner avec « la course aux piquets » et/ou « courir avec les bâtons ».
- Réaliser une partie du parcours les yeux fermés.

CYCLE 3	COURSE	COURIR DROIT	Poser ses pieds dans l'axe de la course et agir avec les bras.	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	


COURIR AVEC DES BÂTONS

DISPOSITIF

Parcours de 20 m environ matérialisé par des plots ou de lattes.



Exemple de carton



Matériel :

- cartons assez rigides ou témoins de relais.

Organisation de la classe :
Classe par ateliers

CONSIGNES

Réaliser le parcours en utilisant ses bras dans l'axe de course, les cartons ne se gondolent pas, les témoins ne se croisent pas.

RELANCE

- Combiner cette situation avec la « course aux piquets » et/ou « le train sur les rails ».