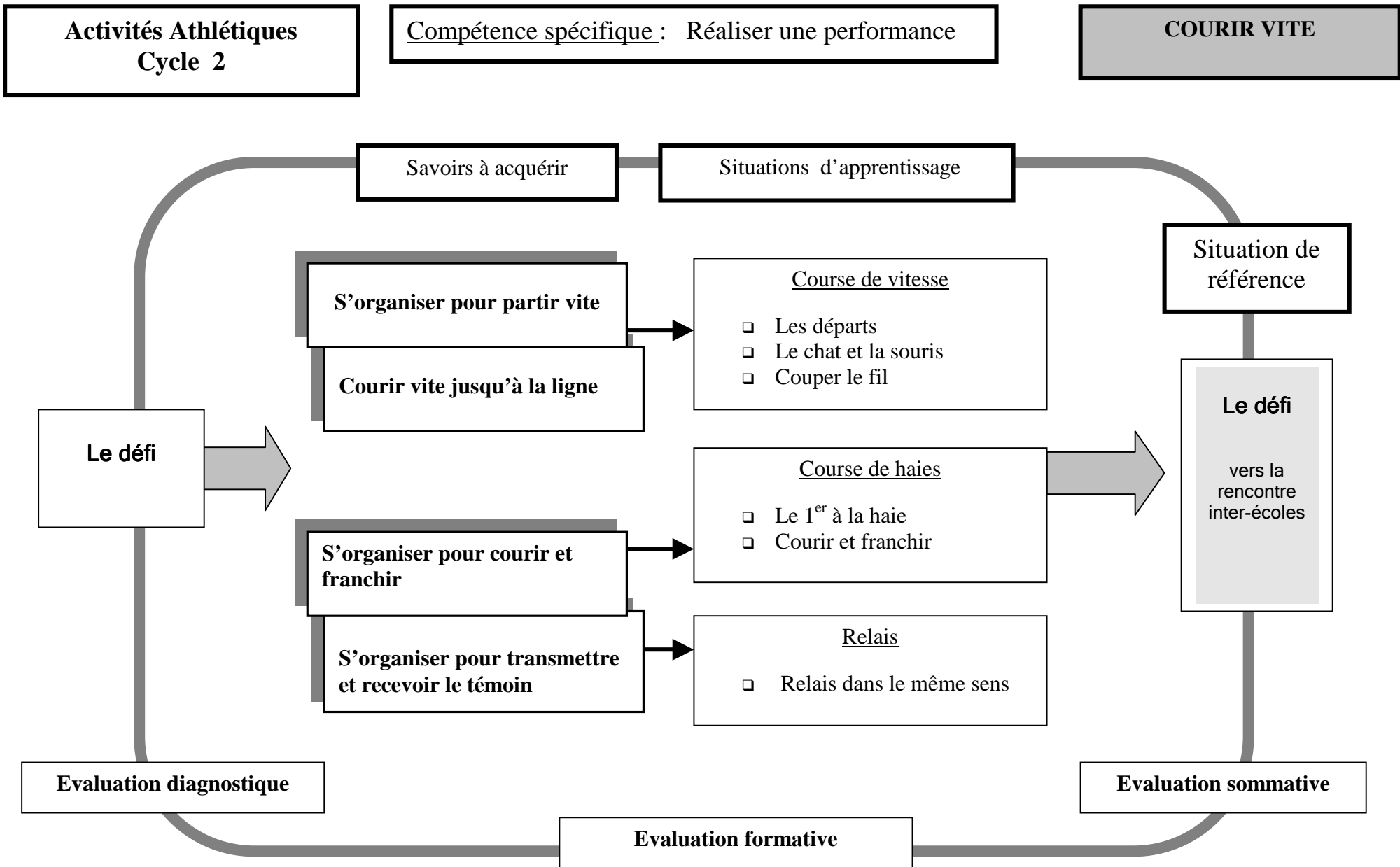


Courir vite

avec et sans obstacles, en relais

au cycle 2

Equipe EPS – Corrèze
Janvier 2009



Partir vite

Situation d'apprentissage : « Les départs »

Apprendre à :

- . se placer dans une position de départ efficace.
- . respecter un code de départ.

But: partir vite et arriver le premier sur 10m.

Dispositif :

- . une ligne de départ et une ligne d'arrivée séparées de 10m environ.
- . plusieurs coureurs (3 ou 4) se confrontent en même temps.

Consignes:

“ Placez-vous au départ dans une position qui vous permet de partir vite. Ecoutez les instructions puis partez au signal.”

S'approprier un code de départ:

- essayer plusieurs formes pour repérer les éléments importants:
 - . choix du signal (bref),
 - . position par rapport aux coureurs (derrière),
 - . forme et durée des temps : prêt-êt-êt...partez!
- les élèves à tour de rôle donnent le départ.

Recherche d'une position de départ efficace:

- . chaque coureur au départ adopte une position de départ: debout pieds alignés, debout pieds décalés, accroupi mains sur la ligne, un genou au sol)...
 - . chaque coureur au fil des courses essaie plusieurs positions.
- Repérer les (ou la) position(s) qui permettent une mise en action rapide.
- > position pieds décalés : repérer le pied avant pour chacun.

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

S'entraîner à :

> répéter plusieurs départs en

- respectant les ordres : « à vos marques, prêts,...»
- utilisant une position de départ efficace, (debout, accroupi).
- réagissant vite au signal (frappé / claquoir)

> variables : nature du signal, position du starter (côté, derrière...).

Partir vite

Situation d'apprentissage : « Le chat et la souris »

Apprendre à:

- . réagir vite au signal
- . se mettre en action le plus vite possible (position, attitude, réaction, poussée vers l'avant...)

But:

Atteindre la ligne sans se faire toucher par le chat.

Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée espacés de 10 à 15m. Les enfants sont répartis en duos (un chat, une souris) placés derrière une ligne de départ et dans un couloir.
- Au départ, le chat est placé derrière un repère situé à environ 2m en arrière de la ligne. La souris est située devant lui, pieds derrière la ligne.

Consignes:

« Au signal, la souris part le plus vite possible pour franchir la ligne sans se faire rattraper (toucher) par le chat ».

Déroulement:

Faire plusieurs essais avec le même partenaire pour permettre à chacun de s'adapter.

Paramètres à faire varier:

- la distance chat-souris au départ.
- les positions de départ
- les duos.

Voir aussi : faire construire et respecter le code de départ (cf fiche “ les départs “).

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves par binômes (poursuivant / poursuivi).

S'entraîner à :

s'entraîner à réagir et se mettre en action rapidement avec différents partenaires et différents « handicaps » (espace entre le poursuivant et le poursuivi)

Finir vite

Situation d'apprentissage : « Couper le fil »

Apprendre à:

- . franchir la ligne en courant, sans s'arrêter sur la ligne.
- .> construire la notion de "franchissement de la ligne".

But: courir vite et passer la ligne en courant (toucher le fil en premier).

Dispositif :

- . une ligne de départ et une ligne d'arrivée séparées de 15 à 20m environ.
 - . la ligne d'arrivée est matérialisée par 2 enfants qui tiennent un fil ou une bande plastique (rubalise).
- Défis par 2.

Consignes:

“ Partez ensemble au signal et courez jusqu'à la ligne. Le premier à franchir la ligne est celui qui touchera le fil le premier... avec la poitrine ”.

Déroulement :

Constituer des groupes homogènes.

- on pourra aussi utiliser le principe de la course au handicap (*).

*Course avec handicap :

- derrière la ligne de départ, matérialiser des repères tous les 1m (lattes ou plots) qui seront les lignes de départ à handicap.
- les duos constitués effectuent plusieurs courses. Le vainqueur part avec un handicap de 1m lors de la course suivante.

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

- Travail par vagues de 4 à 8 élèves par binômes (poursuivant / poursuivi).

S'entraîner à :

- maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne.
- franchir la ligne sans ralentir

Partir vite

Situation d'apprentissage : « Le 1^{er} à la haie »

Apprendre à:

- . s'organiser pour se mettre en action le plus vite possible (position, réaction...)
- . franchir la 1^{ère} haie sans piétiner.

But:

- Partir vite au signal pour franchir la 1ère haie avant l'autre.
- . être le 1^{er} au-dessus de la haie ou
 - . être le 1^{er} à poser le pied derrière la haie.

Dispositif:

- une ligne de départ et une haie située à 6-7m du départ .
 - constituer des groupes de 4: 2 coureurs, un juge au départ, un observateur situé derrière la 1ère haie.
- Petit à petit on construira des groupes homogènes.

Consignes:

“Partez au signal et franchissez la haie le plus vite possible.
Pour gagner il faut être le premier à poser un pied derrière la haie ”.

Conseils:

- > Faire plusieurs essais pour permettre à chacun de s'adapter à l'espace jusqu'à la haie et au franchissement.
- > Faire repérer par les observateurs les paramètres d'un franchissement rapide:
 - . ne pas piétiner,
 - . ne pas sauter vers le haut pour franchir.
- > Si nécessaire : faire construire le code de départ (cf fiche “les départs“).

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

S'entraîner à :

- s'élancer et franchir la haie sans piétiner (compter le nombre de foulées...)

S'organiser pour franchir

Situation d'apprentissage : « Courir et franchir »

Apprendre à:

. s'organiser pour franchir avec des appuis réguliers.

But:

Courir et franchir sans ralentir devant chaque haie.

Dispositif:

- une ligne de départ et une haie située à 7m du départ.
- 3 ou 4 haies espacées régulièrement (5m sont conseillés/ voir situation de référence).

Matériel : cônes (20 à 30cm + lattes)

- constituer des groupes de 3 ou 4: un coureur, des juges.

Consignes:

“ Exercez-vous pour arriver devant chaque haie avec le même nombre d'appuis. Pour cela comptez à haute voix (1, 2, 3, 4, hop!...1, 2, 3, 4, hop!...)”. “ Répétez votre course plusieurs fois”.

“ Affrontez un partenaire sur le parcours.”

Déroulement :

Dans cette situation, il s'agira de faire construire progressivement une course et un franchissement réguliers en stabilisant le nombre de foulées entre chaque haie.

> Faire réaliser plusieurs essais individuellement pour permettre à chacun de s'adapter à l'espace jusqu'à la haie et au franchissement.

> Utiliser les partenaires comme aides pour observer, compter...

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

- Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

S'entraîner à :

Courir et franchir sans ralentir

> adapter la longueur et le nombre de ses foulées pour trouver un rythme régulier .

Courir vite en équipe

Situation d'apprentissage : « Relais dans le même sens »

Apprendre à:

. s'organiser pour franchir avec des appuis réguliers.

But:

S'organiser pour transmettre et recevoir le témoin le plus vite possible.

Dispositif:

- une ligne de départ, une ligne d'arrivée et un parcours matérialisé par des plots.
- 2 ou 3 équipes de 5 à 8 coureurs en même temps.
- un objet à transporter et transmettre (anneau, bâton, témoin..)

Consignes:

“ Organisez vous au sein de l'équipe pour définir l'ordre de course de chacun. Placez-vous sur votre plot de départ.

Au signal, le 1^{er} part avec le témoin, réalise le parcours autour du plot le plus rapidement possible puis transmet le témoin au n°2 qui part dans le même sens, va tourner autour de l'autre plot et ainsi de suite...”

Déroulement :

Les équipes courent en parallèle sur des parcours identiques.

Au fil des courses, on précisera le positionnement du receveur pour partir dans le même sens, sans perte de temps (corps orienté dans le sens de course) ainsi que son anticipation du départ pour revoir le témoin « en mouvement ».

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

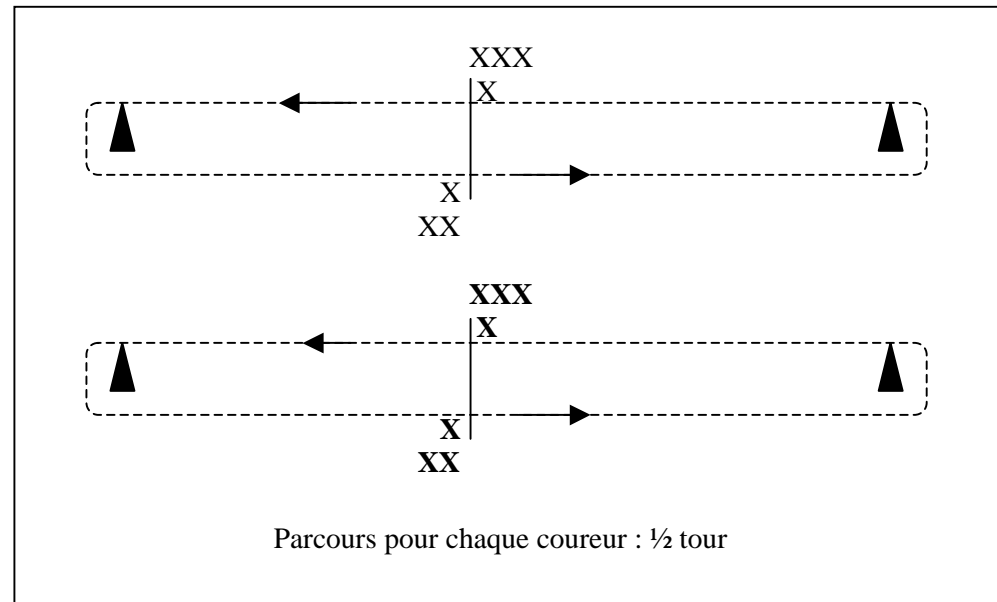
Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

- Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

S'entraîner à :

- s'élancer en se positionnant dans le sens de la course, en anticipant l'arrivée du partenaire, en tendant le bras vers l'arrière pour recevoir...



Courir vite avec et sans obstacles

Situation de référence: « Le défi »

But:

Courir vite et être le 1er à franchir la ligne.

Dispositif:

- une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacés d'environ 20 à 30m et nettement matérialisées

Deux couloirs matérialisés.

Départ: signal sonore bref.

- Les enfants sont organisés en groupes de 4:

A-B-C-D

A et B courent en défi

C donne le départ

D juge l'arrivée et note le résultat.

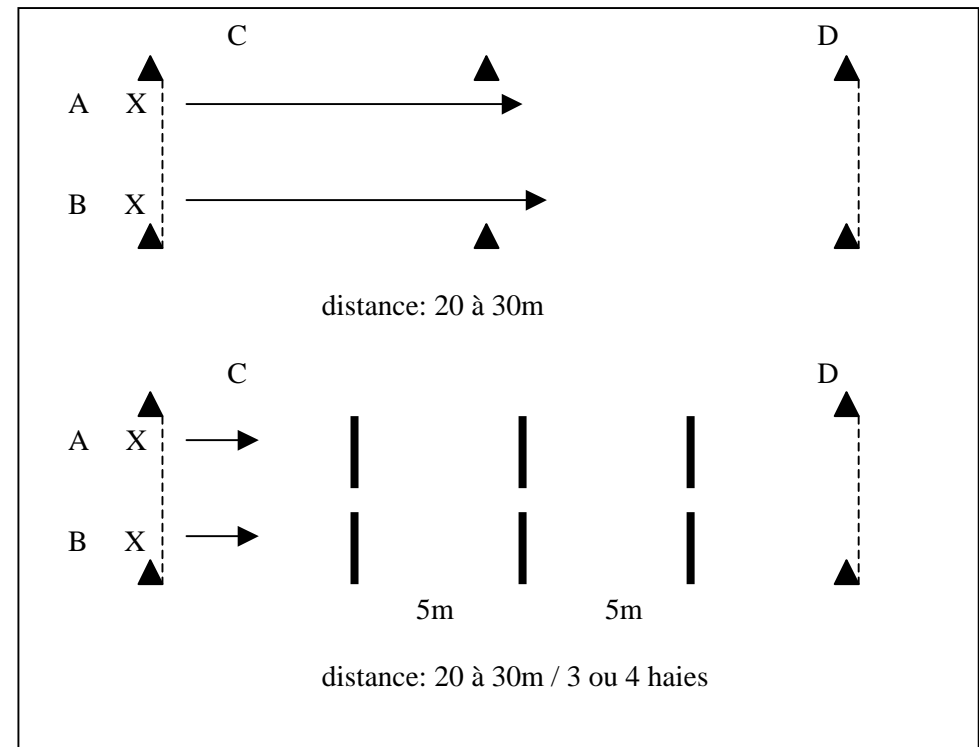
Défi sans obstacles puis avec obstacles

(haies d'une hauteur maximum de 30cm)

Le nombre d'obstacles et leurs espacements dans chacun des couloirs sont identiques.

Consignes:

« Au signal, partir le plus vite possible pour arriver le premier. »



Course de vitesse		Course de haies	
A	B	A	B
C	D	C	D
A	C	A	C
B	D	B	D
A	D	A	D
B	C	B	C