

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (EPS) / COURSE EN VITESSE

## RÉSUMÉ :

Courir vite c'est produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé. En d'autres termes, il s'agit de passer d'une course individuelle explosive dans toutes les directions à une course orientée et normée dans un espace personnel non interpénétré, construite collectivement pour s'opposer.

Il faut donc créer les conditions pour atteindre la plus grande vitesse possible dans un minimum de temps et la maintenir sur une distance déterminée (créer et conserver la vitesse).

Elle comprend quatre étapes, à savoir :

- Le départ (réagir de façon rapide et explosive à un signal),
- La mise en action (le redressement),
- La course proprement dite (la conservation de la vitesse par la recherche d'un rapport optimum entre amplitude et fréquence),
- L'arrivée.

## AUTEURS :

- Équipe EPS Nectar
- Integration sur la plateforme : Monfort Deya

## I. Course de vitesse

### 1. Présentation de la séquence et documents à télécharger

**DURÉE : 7 seances**

#### RÉSUMÉ :

##### Documents à télécharger :

- Télécharger la séquence au format PDF
- Télécharger tous les documents pour l'élève

#### a. Compétence(s) ciblée(s)

- Appliquer des principes simples pour améliorer et stabiliser la performance dans des activités athlétiques (course, saut, lancer) et/ ou nautiques.
- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et/ou nautique variées, à une échéance donnée.
- Se préparer à l'effort sur le plan physique et psychologique par l'appropriation de principes d'échauffement simples relatifs à l'activité et à ses ressources.
- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.
- Connaître les règles et règlements propres à chaque activité pour assurer différents rôles et assumer ses décisions :
  - d'athlète pour savoir utiliser ses capacités et son habileté dans le respect de la règle ;
  - de starter ou de chronométreur pour mieux connaître les règles autorisées pour soi et pour aider ses camarades à réaliser leur prestation ;
  - d'observateur pour donner des informations à ses camarades sur leur manière de courir

#### b. Savoirs, savoir-faire, savoir-être/attitudes à acquérir

- Réagir vite à un signal (départ).
- Rester à pleine vitesse jusqu'au bout.
- Maîtriser l'amplitude et la fréquence de ses foulées.
- Dynamiser ses appuis ; se débarrasser des comportements parasites (crispations, déséquilibres).
- Améliorer sa performance.
- Connaître, respecter et faire respecter les ordres du départ.
- Utiliser un chronomètre.

## c. Prérequis

L'EPS étant peu présente dans la majorité des écoles haïtiennes, on peut supposer que les élèves n'ont pas vraiment reçu un enseignement en athlétisme et particulièrement en course en vitesse bien que ce dernier ne réclame que peu de matériels et d'infrastructures sportifs. La majorité des élèves ne maîtrisent donc pas tous les principes de base liés à l'activité course en vitesse et au règlement.

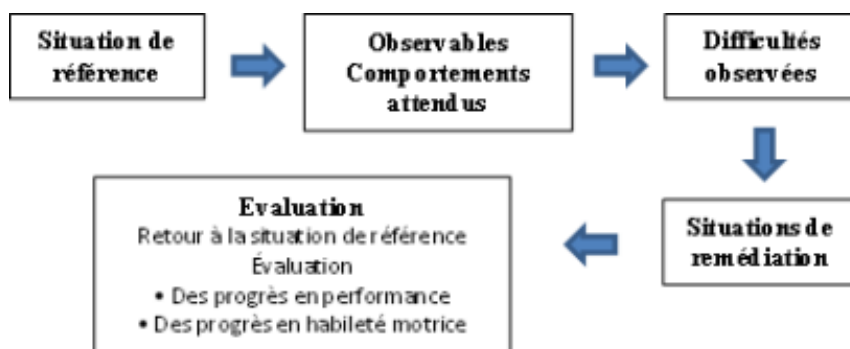
## d. Stratégie d'enseignement-apprentissage

Les élèves doivent entrer dans une logique de performance en cherchant à courir le plus vite possible par la création et la conservation d'un déséquilibre vers l'avant, un alignement pied, bassin, épaule, une poussée efficace des appuis au sol vers l'avant, une gestion optimale du rapport « Amplitude/Fréquence des foulées ».

L'apprentissage se fera en plusieurs temps qui correspondent à autant de moments propres à la course en vitesse :

1. Acquisition « réagir à un signal »
2. Acquisition « courir droit »
3. Acquisition « terminer sa course »
4. Acquisition « courir grand, améliorer sa foulée »

Démarche proposée pour construire une unité d'apprentissage à partir d'une situation de référence :



L'utilisation du starting-block est dépendante de la présence de ce matériel très spécifique. Si tel est le cas, son utilisation sera particulièrement travaillée au cours de la 2<sup>e</sup> séance et poursuivi à chaque séance. Si nécessaire, la séance 2 sera reconduite pour une meilleure compréhension et maîtrise de l'engin. Le redressement constituera donc un objectif supplémentaire à intégrer dans la trame des séances.

Le starting-block ne sera, en revanche, pas utilisé au cours de l'évaluation diagnostique au cas où certains élèves auraient du mal à l'utiliser. Tout cela est, bien sûr, laissé à l'appréciation de l'enseignant.

## e. Découpage en séances




Séance (Titre et durée)	Thème, place dans la séquence et très brève description
séance 1 <b>Évaluation diagnostique</b>	Évaluation diagnostique <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course de 50 m chronométrée (2 essais)</li> </ul>
séance 2 <b>Réagir à un signal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être attentif au signal</li> <li>• Mettre le poids du corps sur la jambe avant</li> <li>• Fléchir les jambes pour mieux pousser au départ</li> <li>• Utiliser un starting-block (si possibilité)</li> </ul>






séance 3 <b>Courir droit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter son couloir</li> <li>• Regarder devant, au-delà de l'objectif à atteindre, Poser les pieds dans l'axe de course</li> <li>• Agir avec les bras dans l'axe de course</li> </ul>
séance 4 <b>Terminer sa course</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir au-delà de la ligne</li> </ul>
séance 5 <b>Courir grand, améliorer sa foulée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser complètement sur la jambe d'appui</li> <li>• Agir énergiquement avec les bras</li> <li>• Conserver l'alignement pied/bassin/épaule</li> </ul>
séance 6 <b>Courir grand, améliorer sa foulée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser l'amplitude et la fréquence de ses foulées.</li> <li>• Dynamiser ses appuis ; se débarrasser des comportements parasites (crispations, déséquilibres).</li> </ul>
séance 7 <b>Évaluation sommative</b>	Évaluation sommative : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course de 50 m</li> </ul>






#### f. Support et matériel







- Grille d'observation (et d'évaluation)
- Fiche : Gamme athlétisme






#### Grille d'observation (et d'évaluation) :

<b>Courir droit</b> Respecter son couloir	1		Sort de son couloir
	2		Slalom dans son couloir
	3		Court droit dans son couloir

<b>Courir droit</b> Regarder devant, au-delà de la ligne d'arrivée	1		Tête basculée vers le haut
	2		Regard fixé vers le sol
	3		Regard fixé droit devant
<b>Courir droit</b> Poser ses pieds dans l'axe de la course	1		Pieds vers l'intérieur
	2		Pieds vers l'extérieur

	3		Pieds dans l'axe
<b>Réagir à un signal</b> Être attentif au signal de départ	1		Inattentif N'est pas concentré sur le signal
	2		Attentif mais pas prêt à partir
	3		Attentif et prêt à partir
<b>Réagir au signal</b> Avoir les jambes fléchies et poids sur la jambe avant	1		Jambes tendues, poids du corps en arrière

	2		Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds
	3		Jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant
<b>Terminer sa course</b> Courir au-delà de la ligne d'arrivée	1		Ralentit et s'arrête avant l'arrivée
	2		Ralentit avant l'arrivée
	3		Maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée
Courir grand, améliorer sa foulée Pousser complètement sur sa jambe d'appui	1		Foulées élargies

	2		Poussée insuffisante
	3		Poussée complète
	4		Court cassé vers l'avant (cycle arrière)
	5		Court penché en arrière
	6		Court droit (cycle avant)

Complément : image à télécharger



### Fiche gamme athlétisme :

#### Échauffement en athlétisme (course rapide)

**Mise en action :** Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique très faible (activité aérobie de basse intensité) afin de préparer les élèves aux situations qui vont leur être proposées. Cette mise à disposition peut commencer par un petit footing à très faible allure durant environ 2 minutes. Quelques exercices peuvent compléter cette première étape. A titre d'exemples :

1. Marcher en déroulant le pied : Marcher en cherchant à poser le talon et en terminant par la pointe. Réaliser l'exercice sur 10 mètres, en se déplaçant en ligne droite. Recommencer en fermant les yeux.
2. Marcher avec flexion : Faire un pas, le pied arrière vient rejoindre le pied avant puis réaliser une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupi), faire un autre pas....etc. » (sur 10 mètre)
3. Le flamant rose : Poser un pied au sol, bien à plat. Soulever l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit. Inverser. Recommencer en fermant les yeux.
4. Ciseaux : À partir de la position debout jambes tendues, sur place, alterner les ouverture/fermeture avant/arrière et/ou latérales des jambes. Cet exercice peut aussi se réaliser avec un trottoir ou une petite marche d'escalier.
5. Fente avant : À partir de la position debout, faire un pas en avant en élevant le genou et en le gardant en angle droit, poser le pied à plat sur le sol tout en gardant la jambe avant à 90 degrés (ne jamais faire dépasser le genou qui se trouve en avant de la pointe de pied), plier la jambe arrière à 120 degrés pour arriver à la position finale de la fente (ne pas poser le genou du membre arrière au sol), maintenir la position pendant 3 secondes (ne pas courber le dos lors de l'exécution du mouvement), retourner à la position initiale, changer de jambe. La fente peut aussi être exécutée en mouvement continue en avant; c'est à dire au lieu de retourner à la position initiale, continuer à avancer et enchaîner avec une autre fente en avant avec la jambe opposée.



## 2. Gammes athlétiques : avec un travail de changement de type d'allure (fréquence plus rapide ou amplitude)

Ces exercices sont réalisés sur une 20<sup>aine</sup> de mètres au maximum pour permettre de travailler en fréquence gestuelle rapide et doivent être effectués en continu, avec un retour couru si possible. La vitesse de déplacement n'est pas le critère le plus important à se soucier lors de ces exercices, car ce qui compte vraiment, c'est la fréquence gestuelle et la réponse du pied au sol. En effet, les gammes athlétiques ont pour rôle de développer les qualités de réponse du pied par une sollicitation des dimensions musculaires et cognitifs. Elles participent pleinement au développement de la condition physique et des habiletés techniques spécifique à la course.

Il faut :

- Garder un alignement bassin/tronc/tête.
- Maintenir un gainage dynamique lors des mouvements.
- Utiliser les bras de façon dynamique.
- Garder le regard à l'horizontale.

Exemples d'éducatifs :

<b>DÉROULÉ DE PIED ENFRÉQUENCE</b>	Réaliser des petits pas. À chacun d'eux, dérouler complètement le pied du talon jusqu'aux orteils. Augmenter la fréquence des pas et penser à utiliser le dynamisme des bras.
<b>PAS DE SIOUX</b>	Enchaîner par une extension de la jambe vers l'avant avec la pointe de pied armée. Enfin, ramener l'ensemble vers le bas et l'arrière pour griffer le sol
<b>HOP</b>	Unilatéralement, réaliser une montée de genoux en vaillant à remonter le talon au niveau de la cuisse. Enfin, ramener de façon dynamique le pied au sol en griffant.
<b>MONTÉE DE GENOUX</b>	Monter les genoux successivement au-dessus du niveau des hanches
<b>TALON AUX FESSES</b>	Ramener les talons successivement au niveau des fessiers. La vitesse d'avancement importe peu c'est la fréquence d'exécution qui compte
<b>FREQUENCE</b>	Possibilité d'effectuer l'exercice sur place pendant 10 secondes le plus rapidement possible. Le fait de le faire sur place permet d'augmenter la fréquence.
<b>FOULÉE BONDISSANTE</b>	Alternativement, réaliser une extension de jambe complète et projeter l'autre vers l'avant. Les genoux sont élevés de façon dynamique. L'impact au sol s'effectue sur l'avant-pied pour rebondir.
<b>PAS CHASSÉ</b>	Réaliser des sauts latéraux, un pied chassant l'autre pendant le saut, le corps restant de profil. Possibilité de faire des pas chassés petits et fréquents ou plus amples et moins fréquents.
<b>COURSE ARRIÈRE</b>	Courir vers l'arrière. Insister sur le cycle de course en allant chercher loin derrière avec les talons. Chercher à monter le talon pour que l'on puisse voir toute la semelle.
<b>GRIFFÉ</b>	A partir de la position debout jambes tendues, se déplacer vers l'avant, jambes tendues avec un contact au sol par l'avant du pied. Réaliser un léger griffé du sol. Garder le bassin en légère rétroversion, tronc bien droit et conserver une bonne coordination bras-jambes
<b>LE PAS DE SIOUX</b>	Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol

<b>CLOCHE-PIED</b>	À partir de la position debout jambes tendues, se déplacer vers l'avant sur une seule jambe en se concentrant sur la pointe de pied. Garder la jambe le plus tendue possible.
<b>PETITS SAUTS</b>	À partir de la position debout jambes tendues, chercher à réaliser des petits sauts sur place et à rebondir uniquement sur la plante des pieds. Chercher ensuite à se déplacer (multi-bonds) puis franchir de petits obstacles à pieds joints.
<b>MULTI-BONDS CROISES</b>	A chaque bon, croiser les appuis vers l'intérieur. Un petit peu comme s'il s'agissait de courir sur une ligne en posant le pied droit à gauche et le pied gauche à droite. Faire une succession de multi-bonds.

Ces éducatifs peuvent être faits sur place puis enchaînés avec une course dynamique sur 20-30m. Il faut que la transition entre l'éducatif et la course soit la plus rapide possible.

### g. Modalités d'évaluation

<b>Evaluation initiale (diagnostique) :</b>	Mise en place de la situation de référence (évaluation diagnostique) qui permet de faire émerger les problèmes à résoudre • L'évaluation diagnostique porte sur une course de 50m chronométrée. Un premier travail peut -être fait à partir de la grille d'observation.
<b>Evaluation finale (bilan) et critères/indicateurs de réussite :</b>	<p><b>Performance</b> /8 pts : temps réalisé sur 50m</p> <p><b>Maitrise d'exécution</b>/ 24 pts ramené à 8 points (divisée par 3). L'élève s'appuie sur la grille d'observation ; chaque item valant 1, 2 ou 3 points en fonction de la maitrise.</p> <p><b>Participation, investissement, progrès</b> /4 pts tenant compte de la capacité de l'élève à tenir différents rôles (coureur, chronométreur, starter, observateur) mais aussi sur la capacité à s'échauffer individuellement.</p> <p>Items possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le départ est donné avec la même régularité dans les commandements</li> <li>• Le chronométrage est précis et peut concerner un indicateur précis (durée de la mise en action par exemple)</li> <li>• L'observation sur des critères précis est rigoureuse, les résultats sont communiqués et exploités</li> </ul>

### h. Prolongements éventuels : Pour l'athlétisme en général

**En termes d'interdisciplinarité** (Ce qui a été appris sert à apprendre encore. Articulation de situations pédagogiques. Combinaison) :

- Sciences : Pourquoi a-t-on besoin de s'échauffer ? Quels sont les risques ? Comment fait-on ? Pourquoi est-on essoufflé après une course rapide et moins essoufflé sur une course longue ? Rôle de la respiration. Comment éviter un point de côté ? Comment gérer son effort en fonction de l'activité ? Identifier les buts recherchés dans les différentes disciplines (courir vite, courir longtemps, lancer loin, sauter haut, ...). Nommer précisément. Rechercher les points communs et les différences (principes biomécaniques).
- Mathématiques : Savoir utiliser un chronomètre, savoir lire une durée, calculer une vitesse. Réaliser un tableau collectif et des tableaux individuels pour noter l'évolution des performances.
- Organisation de l'espace : identifier les espaces de course, de lancer, de saut, les zones de sécurité.
- Langage : émergence des représentations. Lister le vocabulaire et effectuer un classement par rapport à des thèmes (matériel, actions, lieux,...). Écrire les règlements. Produire des écrits sur les principes de réalisation et d'amélioration de performances : pour courir vite, il faut..., pour mieux courir, il faut ... Décrire chronologiquement les étapes d'une situation de course, de saut, de lancer : d'abord ..., ensuite ..., enfin .... Analyser des vidéos.

**En termes de pluridisciplinarité** (Ce qui a été fait permet d'apprendre dans plusieurs domaines. Support à d'autres activités. Addition) :

- Approche historique par l'intermédiaire des Jeux Olympiques. Approche géographique des pays participants aux J.O. ou aux championnats du monde (lien avec l'histoire de certains pays, d'Haïti). Approche liée à la culture de la discipline : évolution du matériel, des techniques, des performances, des tenues. Réalisation d'exposés.
- Sciences : muscles et mouvements, rôle des articulations. Modélisation et fabrication de pantin. Comment faire pour améliorer les performances ? Rôle de l'alimentation et de l'hydratation. Pourquoi faut-il boire lorsque l'on fait une activité physique ? Où va l'eau que je bois ?
- Vocabulaire : travail sur les préfixes. Décathlon, Pentathlon, triathlon + découverte de ces épreuves. Apprendre les termes anglais propres aux activités.

**En termes de transdisciplinarité** (Ce qui est appris s'apprend dans plusieurs disciplines. Compétences transversales) :

- Sciences : quelles sont les conditions pour réaliser de bonnes performances physiques. Rôle du sommeil, de l'hygiène de vie, des habitudes alimentaires. Comment vivent les sportifs de haut niveau ?

## 2. Séance 1. Évaluation diagnostique

**DURÉE : 60 min**

### a. Supports et matériel

Plots, chronomètres, sifflets, planchettes, crayons et fiches d'observation.

### b. Déroulement de la séance

Etape	Durée	Ce que fait l'enseignant	Ce que fait l'élève
Temps 1 <b>Échauffement</b>	10 min	L'enseignant indique aux élèves les objectifs du cycle et de la séance. Il propose une série d'éducatifs pour l'échauffement que les élèves devront s'approprier pour pouvoir prendre en charge de façon autonome leur échauffement (Cf. feuille «Gamme athlétisme»)	Les élèves reproduisent les exercices de la gamme présentés par l'enseignant et s'assurent de la bonne reproduction et de la fonction de ces derniers.
Temps 2 <b>Présentation et énonciation des objectifs</b>	10 min	L'enseignant présente le déroulement de l'évaluation. Il propose aux élèves quatre rôles différents : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chronométrateur : Il s'assure de la capacité des élèves à utiliser un chronomètre.</li> <li>• Starter : Il montre les différents ordres donnés par le starter. Les ordres du starter seront « A vos marques » et « Prêts », suivis du coup de sifflet.</li> <li>• Observateur : Il propose une grille d'observation à partir de laquelle les observateurs vont relever les indices.</li> <li>• Coureur</li> </ul>	Les élèves sont placés en binômes de sorte que les rôles de coureur et d'observateur puissent être tenus. Les rôles de starter et de chronométrateur sont répartis en fonction des compétences.

Temps 3 <b>Situation de référence : Course 50m</b>	35 min	L'enseignant fait courir les élèves par vague de 4. Il définit les critères observables et assure un double chronométrage qu'il comparera avec celui des chronométreurs. Il relève les performances de chacun.	Les élèves effectuent 2x50m avec un temps de récupération complet entre deux courses.
Temps 4 <b>Bilan et mise en projet</b>	5 min	L'enseignant fait le bilan des observations et propose des thèmes de travail à venir (ou des situations d'apprentissage).	Rangement du matériel.

### 3. Séance 2. Réagir à un signal


**DURÉE : 60 min**

#### a. Supports et matériel

Plots, chronomètres, sifflets, planchettes, crayons et fiches d'observation.

#### b. Déroulement de la séance

Etape	Durée	Ce que fait l'enseignant	Ce que fait l'élève
Temps 1 <b>Échauffement</b>	10 min	L'enseignant donne les consignes organisationnelles et techniques par rapport aux éducatifs proposés en S1. Il corrige les gestes et anime.	Les élèves s'approprient les exercices proposés sur la fiche et interroge l'enseignant, si besoin, sur l'ordre et l'exécution de ces derniers.

<p>Temps 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se concentre pour réagir vite au signal, à partir d'un départ debout</b></li> <li>• <b>Attitude de départ pré-active permettant d'avoir une mise en action efficace</b></li> </ul>	<p>30 min</p>	<p>L'enseignant définit les critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être attentif au signal</li> <li>• Mettre le poids du corps sur la jambe avant</li> <li>• Fléchir les jambes pour mieux pousser au départ</li> </ul>  <p>Il propose trois situations d'apprentissage :</p> <p><b>Situation 1</b> Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 plots pour matérialiser le parcours</li> <li>• Un chronomètre</li> <li>• Une fiche d'évaluation</li> </ul> <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en groupes de 3 : 1 starter, 1 coureur, 1 chronométreur (permuter les rôles)</li> </ul> <p>Une piste de 10 à 15m est balisée.</p> <p>L'enseignant relance en proposant des défis entre 2 élèves de la même force, qui s'affrontent avec des positions de départ différentes.</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jambes fléchies contre jambes tendues</li> <li>• poids du corps sur jambe avant contre poids du corps sur jambe arrière</li> <li>• 2 appuis au sol contre 4 appuis au sol</li> <li>• en appui sur un élément fixe</li> <li>• Inverser les rôles</li> </ul> <p>L'enseignant invite à retenir la position qui permet d'être le plus efficace.</p> <p>—</p> <p><b>Situation 2 :</b> Même organisation mais deux coureurs et pas de chronométreur. Le starter varie la nature des signaux.</p> <p>L'enseignant peut profiter du dispositif pour effectuer un travail de redressement (derrière un fil horizontal).</p> <p>—</p>	<p><b>Situation 1 :</b> Les élèves essaient différentes façons de partir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pieds joints</li> <li>• pieds décalés</li> <li>• poids du corps sur la jambe arrière</li> <li>• jambes tendues</li> <li>• jambes fléchies</li> <li>• accroupi...</li> </ul> <p>et retiennent celle qui permet de partir le plus vite. Chronométrer chaque parcours.</p> <p>—</p> <p><b>Situation 2 :</b> Les deux coureurs s'élancent lorsqu'ils perçoivent le signal initialement indiqué par le starter. Ce dernier joue avec divers signaux auditifs (frappe de mains, coup de sifflet, top,...), visuels (foulard, mouvement de mains, arrivée d'un partenaire,...) ou la combinaison des deux.</p> <p>—</p> <p><b>Situation 3 :</b> Au signal du starter, le numéro 1 s'élance vers la zone d'arrivée, le numéro 2 essaie de le rattraper avant que le numéro 1 ne franchisse la ligne des 15 m..</p>
---	---------------	--	--

Temps 3	15min	L'enseignant revient sur la fiche d'observation. Reprise de la situation de référence : 50m. Elèves par binômes. Travail sur les différents rôles : Coureur, starter chronométrateur, observateur. Il relève les performances de chacun.	Les élèves effectuent une ou deux séries de 50m. Ils comparent avec l'aide de l'observateur les résultats en termes de performance (temps effectué) et de maîtrise d'habileté (mise en action, course...)
Temps 4 <b>Bilan et mise en projet</b>	5 min	L'enseignant fait le bilan des observations avec les élèves et propose des thèmes de travail pour S3.	Ramassage du matériel

## 4. Séance 3. Courir droit

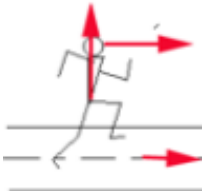


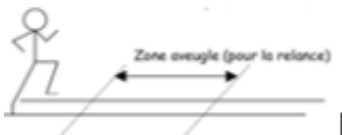
**DURÉE : 60 min**

### a. Supports et matériel

Plots, piquets, craies ou lattes, chronomètres, témoins, sifflets, planchettes, crayons et fiches d'observation.

### b. Déroulement de la séance

Etape	Durée	Ce que fait l'enseignant	Ce que fait l'élève
Temps 1 <b>Échauffement</b>	10 min	L'enseignant installe des parcours (avec lattes, cerceaux,...) et laisse les élèves évoluer librement sur ces derniers. Il corrige les postures.	Les élèves prennent en charge individuellement leur échauffement.

<p>Temps 2</p> <p><b>Équilibrer l'attitude de course</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course sans saccade, haute et rectiligne</li> <li>• Mobiliser les segments dans l'axe de course</li> <li>• Courir buste droit (être haut en course), en cycle avant.</li> <li>• Positionner le regard à l'horizontale</li> </ul>	<p>20min</p> <p>L'enseignant définit les critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter son couloir</li> <li>• Regarder devant, au-delà de l'objectif à atteindre</li> <li>• Poser les pieds dans l'axe de course</li> <li>• Agir avec les bras dans l'axe de course</li> </ul>  <p>Il propose trois situations d'apprentissage :</p> <p><b>Situation 1 :</b></p> <p>Des couloirs sont matérialisés au sol (20 cm de large) Matériel : 2 piquets distants de 10 à 15 m dans l'alignement.</p> <p>L'enseignant relance en proposant de courir avec un témoin dans chaque main.</p> <p><b>Situation 2 :</b></p> <p>Parcours de 20 m environ matérialisé par des plots ou de lattes.</p> <p><b>Situation 3 :</b></p> <p>Couloirs tracés au sol de 20 cm de large (craie ou lattes). Préférer une matérialisation de la ligne par des lattes.</p> <p>L'enseignant peut proposer de courir une partie en fermant les yeux afin de favoriser les prises d'informations proprioceptives.</p>	<p><b>Situation 1 :</b></p> <p>Courir en fixant le 1er poteau qui doit cacher le 2ème.</p>  <p><b>Situation 2 :</b></p> <p>Réaliser le parcours en utilisant ses bras dans l'axe de course, les témoins ne se croisent pas.</p>  <p><b>Situation 3 :</b></p> <p>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.</p> 
--	--	---

Temps 3 <b>Situation de référence</b>	20 min	L'enseignant revient sur la fiche d'observation. Reprise de la situation de référence : 50 m. Elèves par binômes. Travail sur les différents rôles : Coureur, starter chronométrateur, observateur. Il relève les performances de chacun.	Les élèves effectuent une ou deux séries de 50 m. Ils comparent avec l'aide de l'observateur les résultats en termes de performance (temps effectué) et de maîtrise d'habileté (mise en action, course...).
Temps 4 <b>Bilan et mise en projet</b>	10 min	Bilan basé sur les observations faites et mise en projet.	Ramassage du matériel

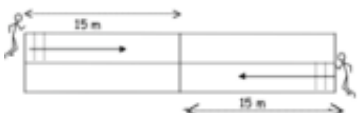

## 5. Séance 4. Terminer sa course

**DURÉE : 60 min**

### a. Supports et matériel

Plots, craies, chronomètres, sifflets, planchettes, crayons et fiches d'observation.

### b. Déroulement de la séance

Etape	Durée	Ce que fait l'enseignant	Ce que fait l'élève
Temps 1 <b>Échauffement</b>	10 min	L'enseignant installe des parcours (avec lattes, cerceaux,...) et laisse les élèves évoluer librement sur ces derniers. Il corrige les postures.	Les élèves prennent en charge individuellement leur échauffement.
Temps 2 <b>Terminer sa course</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Courir au-delà de la ligne</li> </ul>	25 min	<p>L'enseignant donne les critères de réalisation des situations à venir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regarder vers la ligne d'arrivée</li> <li>Courir au-delà de la ligne d'arrivée</li> </ul> <p>Il propose trois situations d'apprentissage :</p> <p>_____</p> <p><b>Situation 1 :</b> 2 couloirs de 30m - Une ligne tracée à 15m 2 groupes placés au départ d'un couloir L'enseignant relance en modifiant les distances de course.</p> <p>_____</p> <p><b>Situation 2 :</b> Les élèves sont opposés 2 par 2 ou plus. 1 ou plusieurs couloirs de 15 m de long 1 zone d'arrivée. Des plots de départ espacés de 1 m</p>	<p><b>Situation 1 :</b> Au signal, l'élève doit atteindre la ligne médiane avant son adversaire pour marquer 1 point. Il doit rester dans son couloir. Le perdant avance d'1m sa ligne de départ. Les points sont comptabilisés par équipe.</p>  <p>_____</p> <p><b>Situation 2 :</b> En partant de son repère, au signal de départ, l'élève doit atteindre la ligne d'arrivée le premier. L'élève gagnant recule de 50 cm au prochain passage.</p> 



Temps 3 <b>Situation de référence</b>	20 min	L'enseignant revient sur la fiche d'observation. Reprise de la situation de référence : 50 m. Elèves par binômes. Travail sur les différents rôles : Coureur, starter chronométrateur, observateur. Il relève les performances de chacun.	Les élèves effectuent une ou deux séries de 50 m. Ils comparent avec l'aide de l'observateur les résultats en termes de performance (temps effectué) et de maîtrise d'habileté (mise en action, course...).
Temps 4 <b>Bilan et mise en projet</b>	5 min	Retour sur la séance et mise en projet.	Retour sur le projet collectif et rangement du matériel.

## 6. Séance 5. Courir grand, améliorer sa foulée



**DURÉE : 60 minutes**

### a. Supports et matériel

- Plots ;
- Craies ou lattes ;
- Chronomètres ;
- Sifflets ;
- Planchettes ;
- Crayons ;
- Fiches d'observation.

### b. Déroulement de la séance

Etape	Durée	Ce que fait l'enseignant	Ce que fait l'élève
Temps 1 <b>Échauffement</b>	10 min	L'enseignant installe les situations à venir et laisse les élèves évoluer librement sur ces derniers. Il continue de corriger les postures si nécessaire.	Les élèves prennent en charge individuellement leur échauffement.

<p>Temps 2</p> <p><b>Renforcer l'appui (travail de la foulée)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps d'appui long au sol</li> <li>• Ne pas enlever l'appui au sol</li> <li>• Appui de la jambe libre à l'aplomb du genou et non en avant sinon course sur pointe des pieds.</li> </ul>	25 min	<p>L'enseignant définit les critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser complètement sur la jambe d'appui</li> <li>• Agir énergiquement avec les bras</li> <li>• Conserver l'alignement pied/bassin/épaule</li> </ul> <p>Il propose trois situations d'apprentissage :</p> <p>_____</p> <p><b>Situation 1 :</b></p> <p>Dans un couloir, disposer des plots espacés de 40 à 50 cm.</p> <p>Les élèves sont par deux : 1 observateur, 1 coureur.</p> <p>L'enseignant relance en chronométrant le parcours.</p> <p>Il propose aussi d'effectuer le parcours avec les plots à l'aller et de faire le retour en sprint à côté.</p> <p>_____</p> <p><b>Situation 2 :</b></p> <p>Plusieurs couloirs, une quinzaine de lattes espacées régulièrement dans chaque couloir.</p> <p>Varié l'espacement des lattes de 1 m à 1,60 m suivant les couloirs.</p> <p>Les élèves par groupe de deux : 1 observateur et 1 coureur</p> <p>L'enseignant relance en proposant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de chronométrer les parcours</li> <li>• de modifier les intervalles</li> <li>• d'effectuer au milieu du parcours, quelques appuis (8 ou 10) les yeux fermés sans marcher sur les lattes</li> </ul>	<p><b>Situation 1 :</b></p> <p>L'élève effectue Effectuer le parcours en faisant un appui entre chaque plot. L'observateur utilise la fiche repères.</p>  <p>_____</p> <p><b>Situation 2 :</b></p> <p>Le coureur : effectuer le parcours rapidement en mettant un appui dans chaque intervalle entre les lattes. L'observateur utilise la fiche repères.</p> 
<p>Temps 3</p> <p><b>Situation de référence</b></p>	20 min	<p>L'enseignant revient sur la fiche d'observation.</p> <p>Reprise de la situation de référence : 50 m.</p> <p>Elèves par binômes.</p> <p>Travail sur les différents rôles : coureur, starter chronométreur, observateur.</p> <p>Il relève les performances de chacun.</p>	<p>Les élèves effectuent une ou deux séries de 50 m. Ils comparent avec l'aide de l'observateur les résultats en termes de performance (temps effectué) et de maîtrise d'habileté (mise en action, course...).</p>
<p>Temps 4</p> <p><b>Bilan et mise en projet</b></p>	5 min	<p>Retour sur la séance et mise en projet.</p>	<p>Bilan du projet collectif et rangement du matériel.</p>

## 7. Séance 6. Courir grand, améliorer sa foulée


**DURÉE : 60 minutes**

### a. Supports et matériel

- Plots ;
- Craies ou lattes ;
- Chronomètres ;
- Sifflets ;
- Planchettes ;
- Crayons ;
- Fiches d'observation.

### b. Déroulement de la séance

Étape	Durée	Ce que fait l'enseignant	Ce que fait l'élève
Temps 1 <b>Échauffement</b>	10 min	L'enseignant met en place les situations à venir et observe les échauffements individuels afin de s'en servir comme critère de notation pour l'évaluation finale (à inclure dans « participation, investissement, progrès » ou dans « maîtrise d'exécution »).	Les élèves conduisent individuellement leur échauffement.

<p>Temps 2</p> <p><b>Renforcer l'appui (travail de la foulée)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps d'appui long au sol</li> <li>• Ne pas enlever l'appui au sol</li> <li>• Appui de la jambe libre à l'aplomb du genou et non en avant sinon course sur pointe des pieds.</li> </ul>	20 min	<p>L'enseignant revient sur les critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser complètement sur la jambe d'appui</li> <li>• Agir énergiquement avec les bras</li> <li>• Conserver l'alignement pied/bassin/épaule</li> </ul> <p>Il propose une situation d'apprentissage évolutive (nature des foulées, nombre d'intervalles, temps,...):</p> <p><b>Situation :</b> Couloir avec des lattes espacées tous les x pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distances à aménager en fonction du niveau des élèves.</li> </ul> <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves par groupe de deux : 1 observateur, 1 coureur</li> <li>• <i>Évolution 1</i> : parcours en amplitude</li> <li>• <i>Évolution 2</i> : parcours en fréquence</li> <li>• <i>Évolution 3</i> : parcours varié (ex : F/A/A/F/F/A...)</li> <li>• <i>Évolution 4</i> : parcours fréquence puis amplitude</li> <li>• <i>Évolution 5</i> : parcours amplitude puis fréquence</li> </ul> <p>La dernière évolution correspond à la structure de la course finale.</p>	<p>L'élève doit courir le plus vite possible en posant un appui dans chaque intervalle, sans se désunir. L'observateur utilise la fiche repères pour observer l'attitude de course.</p> <p><i>Exemple :</i> <i>Evolutions 4 et 5</i></p>  <p>L'élève est en mesure de comprendre les définitions suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vitesse de déplacement :</i> <math>V \text{ (m/s)} = L \text{ (m)} \times F \text{ (nb/s)}</math> longueur par fréquence</li> <li>• <i>Cycle de jambe :</i> Diagramme effectué par l'axe de la cheville au cours d'une foulée. En fonction de sa situation / l'aplomb du bassin, il est antérieur ou postérieur. La foulée en cycle avant correspond à la foulée pratiquée sur les épreuves de sprint. Ce n'est pas une foulée qu'on cherche à reproduire en fond car elle est extrêmement couteuse en termes de dépense d'énergie.</li> <li>• <i>Foulée :</i> Appui (amortissement – soutien – impulsion) et Suspension</li> </ul> <p>Ces connaissances peuvent faire l'objet d'un travail pluridisciplinaire en amont avec les collègues des matières scientifiques.</p>
<p>Temps 3</p> <p><b>Situation de référence</b></p>	25 min	<p>L'enseignant revient sur la fiche d'observation.</p> <p>Reprise de la situation de référence : 50 m.</p> <p>Elèves par binômes.</p> <p>Travail sur les différents rôles : Coureur, starter, chronomètreur, observateur (observations des compétences de chacun par l'enseignant pour l'évaluation finale).</p> <p>Il relève les performances de chacun.</p>	<p>Les élèves effectuent une ou deux séries de 50 m. Ils comparent avec l'aide de l'observateur les résultats en termes de performance (temps effectué) et de maîtrise d'habileté (mise en action, course...).</p>
<p>Temps 4</p> <p><b>Bilan et mise en projet</b></p>	5 min	<p>Retour sur la séance et présentation de l'évaluation finale.</p>	<p>Bilan du projet collectif et rangement du matériel.</p>

## 8. Séance 7. Évaluation sommative

**DURÉE : 60 minutes**

### a. Supports et matériel

- Plots ;
- Chronomètres ;
- Sifflets ;
- Planchettes ;
- Crayons ;
- Fiches d'évaluation

### b. Déroulement de la séance

Etape	Durée	Ce que fait l'enseignant	Ce que fait l'élève
Temps 1 <b>Échauffement</b>	10 min	L'enseignant observe la tenue des échauffements pour une prise en compte dans l'évaluation.	Échauffement libre.
Temps 2 <b>Évaluation finale</b>	40 min	L'enseignant met en place la situation d'évaluation en définissant l'ordre des courses et les rôles attribués à chacun.	Les élèves sont par binôme et effectuent un 50m (coureur et observateur). Ils sont amenés à effectuer le chronométrage et à donner l'ordre de départ.
Temps 3 <b>Retour final</b>	10 min	Bilan général. Rappel des savoirs transversaux acquis pour les prochains cycles d'athlétisme. Mise en projet pour prochaine séquence.	Retour sur les apprentissages et les ressentis au cours de la séquence.