

Vitesse cycle 2.

Objectifs

- Orientation de la course.
- Savoir réagir à un signal visuel et/ou auditif.
- Apprécier sa performance : Je cours plus ou moins vite que mon/mes camarades.
- Courir sans ralentir au moment de l'arrivée.

Situations repères.

I

Une ligne de départ, des couloirs matérialisés, plusieurs lignes d'arrivées espacées d'environ d'un mètre.
Au signal, les élèves doivent courir 6 secondes et essayer d'atteindre la ligne d'arrivée la plus éloignée.
Les enfants sont en binôme, un coureur, un contrôleur. Le laps de temps de 6 secondes est signalé par un coup de sifflet.
Réussir à établir la même performance trois fois sur cinq.
Réussir à améliorer la performance.

II

Même situation matérielle que I.
Au signal, les élèves courent 6 secondes et ne doivent décélérer qu'à la ligne suivante des 6 secondes.
Réussir à établir la même performance trois fois sur cinq.

Situation 1

Le premier dans le cerceau.

Sur un terrain, une ligne de départ, des couloirs matérialisés, des cerceaux (un par enfant) à la ligne d'arrivée.
Réussir à : partir au signal, courir dans son couloir, arriver dans son cerceau.
Réussir 3 courses sur cinq.

Situation 2

Les lions et les gazelles.

Deux lignes de départ espacées de 1 à 1,50m, couloirs matérialisés, un cerceau par couloir à la ligne d'arrivée, un foulard par enfant.
Les enfants se placent sur les lignes de départ, un devant, un derrière. Au signal, le coureur qui est en arrière doit tenter d'attraper le foulard de celui qui est devant lui avant qu'il n'atteigne le cerceau/arrivée.
Réussir à partir au même signal, aller dans son cerceau.
Réussir trois essais sur cinq pour le poursuivi.

Situation 3

Les trois tapes.

Une ligne de départ, des couloirs matérialisés, une ligne d'arrivée.
Un enfant défieur, un défié. Le signal de départ est dans la troisième tape que le défieur fait dans la main tendue du défié. Celui-ci doit alors essayer de rattraper et de toucher le défieur avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.
Changer les rôles et les sens de course.
Variante : jeu collectif, un groupe contre un autre, les défieurs choisissent de manière aléatoire leur défié.
Réussir à identifier la zone où l'on a réussi à rattraper son adversaire.
[Un jeu traditionnel pouvant être mis en place dans cet atelier : Les lapins et les chasseurs.](#)

Cycle 3

Objectifs

- Mesurer sa performance. Identifier les éléments de la réussite.
- Pouvoir répéter sa performance.
- Posture de course : Rupture avec la verticalité. Dépassement des prises d'informations visuelles et acquisition des informations proprioceptives.
- Prise en charge de l'organisation des rencontres athlétiques.

Situations repères.

I Une ligne de départ, des couloirs matérialisés, plusieurs lignes d'arrivées espacées d'environ d'un mètre. Courir le plus vite possible jusqu'à la dernière ligne. Les élèves sont par 3 : 2 courent, 1 juge. Les coureurs doivent annoncer l'écart qui les différenciera à l'arrivée et parvenir à réaliser la performance prévue. Quatre essais pour ajuster sa performance. Adéquation entre annonce et résultat.

II

Même situation. Les coureurs doivent être capable de réaliser leur performance 3 fois sur 6.

Situation 1

La course handicap.

Course de 30m. Plusieurs lignes de départ espacées de un mètre. 2 enfants courent, 1 juge.
1ère course, le binôme part sur la même ligne. Les courses suivantes, ils chercheront à arriver en même temps, le plus rapide prenant un départ plus en retrait à chaque victoire.
Les élèves devront verbaliser les raisons de leur performance.

Situation 2

Sur une piste de 20 mètres, courir le plus vite possible pour avoir un temps de base.
Les élèves sont par 6. 2 courent, 2 chronomètrent, 2 se préparent. 5 essais par élève. Rotation des rôles.
Même situation sur 10 mètres de course. Courir le plus vite possible pour réaliser la moitié du temps de base.
10 essais par coureur.
Comparaison des façons de faire utilisées.

Situation 3

Prendre un départ efficace.

Courir de manière efficace. Les coureurs en attente calent les pieds des coureurs au départ. A partir des temps chronométrés, trouver des positions de départ efficaces pour une mise en action efficace.
Les coureurs sont mis en défi par 2 de même valeur.
10 essais par binôme.
Observation des positions des coureurs au départ (centre de gravité, jambes, bras) et mise en relation avec leurs performances.
Gain de la course et mise en relation de la réussite avec les règles d'action les plus efficaces.
Les couloirs de courses sont divisés en zones de 1,50m, 1,80m, 2m.
Les coureurs doivent poser un pied par zone pendant leur course et essayer de se rapprocher de leur temps de base du couloir non aménagé.
Les coureurs essaient tous les couloirs.
Mise en relation de la meilleure foulée et de la meilleure performance se rapprochant du temps de base.