



**EduS**arthe

SEPTEMBRE 2001

# ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES LES COURSES

# SOMMAIRE

<b>1. PRÉSENTATION</b>	page 2
<b>2. RÈGLES D'OR DES ACTIVITÉS DE COURSE</b>	page 3
<b>3. TABLEAU GÉNÉRAL des situations et des savoirs en regard des acquisitions</b>	page 4
<b>4. PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE</b>	page 7
<b>5. LA COURSE DE VITESSE</b>	<b>PAGES JAUNES</b>
➤ Tableau de correspondance des acquisitions et situations	page 9
➤ Situations de référence	page 10
➤ Quelques repères pour l'évaluation	page 17
➤ Acquisition « réagir à un signal »	page 21
➤ Acquisition « courir droit »	page 28
➤ Acquisition « terminer sa course »	page 34
➤ Acquisition « courir grand, améliorer sa foulée »	page 41
<b>6. LA COURSE AVEC FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES</b>	<b>PAGES SAUMON</b>
➤ Tableau de correspondance des acquisitions et situations	page 46
➤ Situations de référence	page 47
➤ Quelques repères pour l'évaluation	page 54
➤ Acquisition « enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir »	page 56
➤ Acquisition « s'adapter à des variables d'intervalles et de hauteurs d'obstacles »	page 66
<b>7. LA COURSE DE RELAIS</b>	<b>PAGES VERTES</b>
➤ Tableau de correspondance des acquisitions et situations	page 72
➤ Situations de référence	page 74
➤ Quelques repères pour l'évaluation	page 80
➤ Acquisition « transmettre le témoin sans ralentir »	page 82
<b>8. CONSTRUIRE UNE UNITÉ D'APPRENTISSAGE</b>	<b>PAGES BLANCHES</b>
➤ Mode d'emploi	page 91
➤ Les savoirs en course	page 92
➤ Exemples d'unités d'apprentissage	page 93
<b>9. BIBLIOGRAPHIE</b>	page 101

# PRÉSENTATION

Ce document vous propose une démarche d'apprentissage à partir de situations adaptées à chaque cycle en regard d'une ou de plusieurs acquisitions liées à l'activité (liste non exhaustive).

Chaque acquisition sous-tend des savoirs.

**COMPÉTENCES ..... A.P.S. .... ACQUISITIONS ..... SAVOIRS ..... SITUATIONS**

Par acquisition, ces situations sont présentées sous forme de tableau, puis décrites.

C'est à partir du choix intentionnel des acquisitions, des savoirs et des situations que vous pourrez construire des unités d'apprentissage.

## Mode d'emploi du document

1. **La situation de référence**, proposée pour chaque cycle et pour chaque activité de course (vitesse, relais, obstacles) permet une **évaluation diagnostique** à partir de **repères observables**.
2. **L'analyse des difficultés** rencontrées par les élèves conduit à **un choix de situations de remédiation adaptées** qui leur sont proposées (certaines situations de vitesse sont adaptables pour le relais ou les obstacles et sont repérées par \*).
3. La situation **d'évaluation bilan** permet de mesurer **les progrès** ( savoirs et performance) des élèves.

Des exemples d'unités d'apprentissage sont proposés sur la base de cette démarche.

Une bibliographie vous est proposée.

# LES RÈGLES D'OR

- Les activités athlétiques se caractérisent par des prises de performance (hauteurs, longueurs, temps, points, distances, zones...).  
À l'école, progressivement au cours des cycles, l'activité athlétique **doit prendre du sens** pour l'élève en l'amenant à lier les effets de son action à l'amélioration de ses performances.  
Par exemple : la situation « course contre la montre » page 13  
« si je suis attentif au signal, alors je pars plus vite et j'atteins une zone plus éloignée ».
- La performance de chaque élève doit s'apprécier par rapport à ses propres possibilités et aux progrès qu'il réalise et en minimisant les comparaisons entre eux.
- L'organisation de la classe doit permettre une grande pratique pour chaque élève (éviter les files d'attente, privilégier le travail par atelier).  
Les formes de travail doivent amener les élèves à prendre plus de responsabilités et à évoluer en autonomie. Pour cela, le maître favorisera la tenue de différents rôles : juge, secrétaire, chronométreur, observateur, mise en place et rangement du matériel...
- Aborder en parallèle les courses, les sauts, les lancers, et utiliser des formes jouées permettront d'entretenir la motivation des élèves et une diversification de l'activité.
- Pour donner de bonnes habitudes, l'entrée dans l'activité se fera par des jeux d'échauffement (jeux de chat, jeux de miroir, Jacques a dit, 1-2-3 soleil...).
- Une vigilance particulière doit être portée sur la sécurité passive :
  - terrain glissant,
  - obstacles (poteaux, arbres...),
  - dégagement après la ligne d'arrivée,
  - dans les courses face à face, matérialiser les couloirs et un couloir par coureur,
  - respect du sens de franchissement des haies,
  - tenue et chaussures adaptées à l'activité,
  - balisage des zones d'évolution.
- Le stade est le lieu de pratique culturelle, néanmoins l'activité peut être pratiquée dans la plupart des cours d'école.  
De même, l'absence de matériel spécifique ne doit pas empêcher la pratique de cette activité : par exemple, une latte posée sur deux bouteilles en plastique lestées peut constituer une haie (exemples en fin d'ouvrage).  
Préparer des cordons étalonnés.

**NB : Pour toutes les situations proposées, les temps, les distances, les écarts sont donnés à titre indicatif. Il convient de les adapter en fonction des élèves et des conditions matérielles.**

# DES COMPÉTENCES ... AUX SITUATIONS

## compétence 1

Utiliser à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu, un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires: courir, grimper, lancer, sauter, glisser, chuter, tirer, pousser, manipuler....

## compétence 2

Oser réaliser, en sécurité, des actions dans le milieu proche et aménagé.

## ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

### Courses

### CYCLE 1



### ACQUISITIONS

Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir		Pages 48, 57, 58
S'adapter à des variables d'intervalles et hauteurs d'obstacles		
Courir droit		Pages 11, 29
Réagir à un signal		Pages 22, 23
Terminer sa course		Pages 35, 36
Courir « grand », améliorer sa foulée		
Transmettre le témoin sans ralentir		Pages 74, 83

## Compétence 3

Participer, avec les autres, à des activités corporelles d'expression avec ou sans support musical, et à des jeux en respectant des règles simples dont il comprend l'utilité.

Ce tableau vous permet de mettre en relation :

- les compétences du cycle,
- les acquisitions visées en activités athlétiques,
- les situations qui permettent d'atteindre les compétences,

lorsque le cercle de la compétence est vide, cela signifie que celle-ci n'est pas prépondérante dans les activités athlétiques.

# DES COMPÉTENCES ... AUX SITUATIONS

**compétence 1**  
Réaliser des actions plus complexes que celles de la vie quotidienne, telles que courir et sauter par dessus un ou plusieurs obstacles, courir et lancer, ou d'autres combinaisons d'actions élémentaires.

**compétence 2**  
Appréhender dans la réalisation de ces actions les notions de déplacement, de durée, de vitesse.

**compétence 3**  
Apprécier l'intensité des efforts à fournir et leurs effets sur l'organisme en prenant conscience de ses limites.

ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES		
Courses		
CYCLE 2		
ACQUISITIONS		
Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir		Pages 50, 58, 59
S'adapter à des variables d'intervalles et hauteurs d'obstacles		Pages 67, 68
Courir droit		Pages 30, 31
Réagir à un signal		Pages 13, 24, 25
Terminer sa course		Pages 37, 38
Courir « grand », améliorer sa foulée		Page 42
Transmettre le témoin sans ralentir		Pages 76, 84, 86, 87

**Compétence 4**  
Agir en fonction d'un risque reconnu et apprécié, et de la difficulté de la tâche.

**Compétence 5**  
Agir en fonction des autres, selon des règles et tenir différents rôles dans une équipe.

**Compétence 6**  
S'engager dans une action individuelle ou collective visant à communiquer aux autres un sentiment, une émotion.

# DES COMPÉTENCES ... AUX SITUATIONS

**Compétence 1**  
 Manifester une plus grande aisance dans ses actions par affinement des habiletés acquises antérieurement.

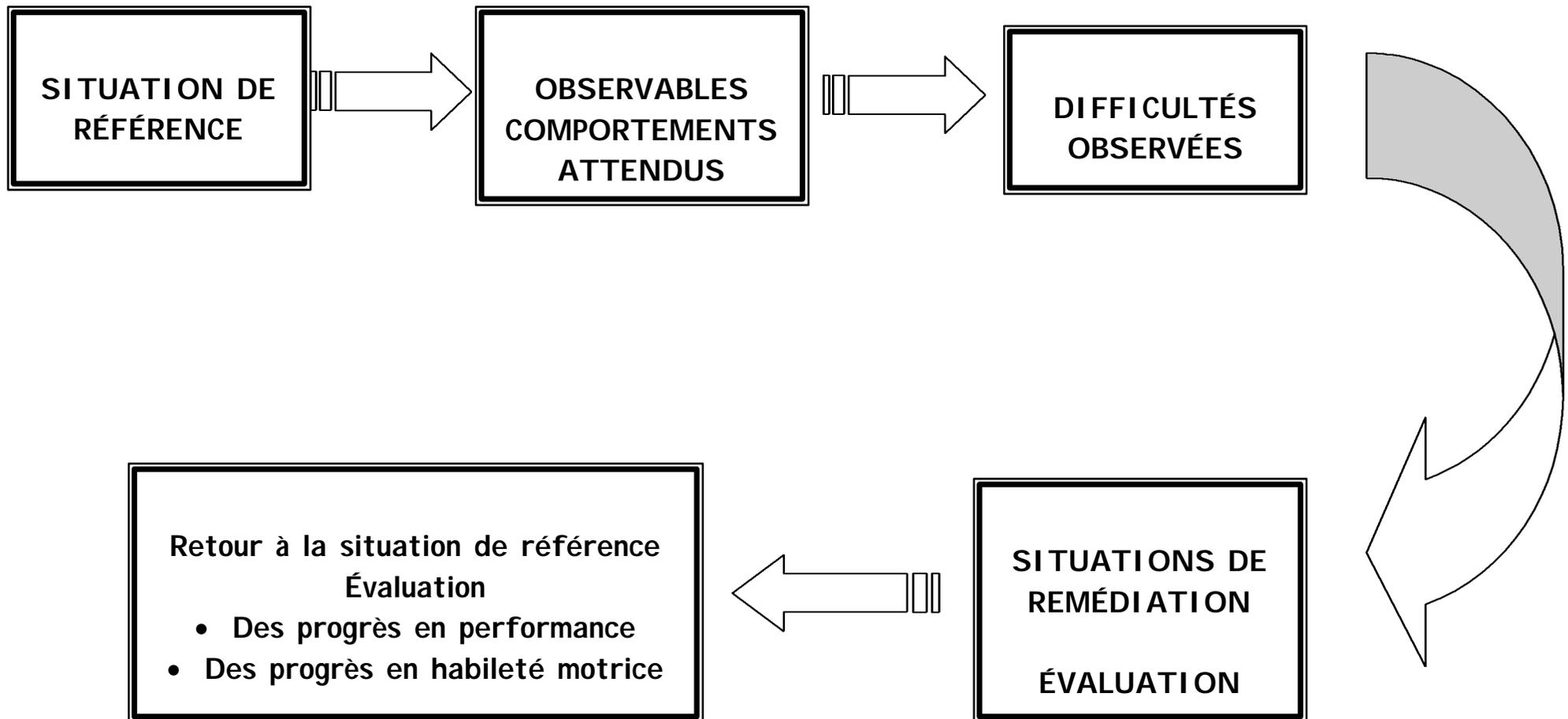
**Compétence 2**  
 Utiliser des savoirs et des connaissances de manière efficace dans la pratique des activités sportives et d'expression.

ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES		
Courses		
CYCLE 3		
ACQUISITIONS		
Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir		Pages 61, 62, 63, 64, 65
S'adapter à des variables d'intervalles et hauteurs d'obstacles		Pages 52, 69, 70
Courir droit		Pages 32, 33
Réagir à un signal		Pages 15, 26, 27
Terminer sa course		Pages 39, 40
Courir « grand », améliorer sa foulée		Pages 43, 44
Transmettre le témoin sans ralentir		Pages 78, 87, 88, 89, 90

**Compétence 3**  
 Participer à des actions collectives en y tenant des rôles différents et en respectant des règles.

**Compétence 4**  
 S'inscrire dans un projet individuel ou collectif visant à une meilleure performance et apprécier son niveau de pratique.

# DÉMARCHE PROPOSÉE POUR CONSTRUIRE UNE UNITÉ D'APPRENTISSAGE À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE





# COURSE DE VITESSE

- ✓ TABLEAU DES ACQUISITIONS -SAVOIRS -SITUATIONS  
p. 9
  
- ✓ SITUATIONS DE RÉFÉRENCE
  - CYCLE 1 p. 11
  - CYCLE 2 p. 13
  - CYCLE 3 p. 15
  
- ✓ REPÈRES POUR L'OBSERVATION  
p. 17
  
- ✓ FICHE D'ÉVALUATION VIERGE  
p. 18
  
- ✓ ACQUISITIONS
  - Réagir à un signal p. 19
  - Courir droit p. 29
  - Terminer sa course p. 32
  - Courir grand p. 39

# COURIR

ACQUISITIONS SAVOIRS				CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	
Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'équilibrer en l'air avec les bras</li> <li>Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser</li> <li>Reprendre activement la course juste derrière la haie</li> </ul>		AVEC FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES				
S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteurs d'obstacles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre son impulsion                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- sans privilégier de pied d'appel</li> <li>- sans piétiner</li> </ul> </li> <li>Adapter la distance d'appel à la hauteur de la haie</li> </ul>						
<b>Courir « droit »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poser ses pieds dans l'axe de course</li> <li>Regarder devant au-delà de l'objectif à atteindre</li> <li>Agir avec les bras dans l'axe de course</li> <li>Respecter son couloir</li> </ul>	<b>COURSE DE VITESSE</b>		EN RELAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Vite à la maison p. 11</b></li> <li>➤ La mère appelle ses petits p. 29</li> <li>➤ Les portages p. 29</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La poule et le renard p. 30</li> <li>➤ La course en entonnoir p. 31</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La course aux deux piquets p. 32</li> <li>➤ Courir avec les bâtons p. 32</li> <li>➤ Le train sur les rails p. 33</li> </ul>
<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>Avoir les jambes fléchies pour pousser complètement</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les autos retournent au garage p. 22</li> <li>➤ Les fées p. 22</li> <li>➤ Attention stop p. 23</li> <li>➤ Course en cadence p. 23</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Course contre la montre p.13</b></li> <li>➤ Le clin d'œil p. 24</li> <li>➤ Chameau - chamois p. 24</li> <li>➤ Course handicap p. 25</li> <li>➤ Les 3 tapes p. 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Course contre la montre p. 15</b></li> <li>➤ La position de départ p. 26</li> <li>➤ Mettre dans la boîte p. 27</li> </ul>
<b>Terminer sa course</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir au-delà de la ligne</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bon chien rapporte p. 36</li> <li>➤ Attrape le pompon p. 37</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La zone interdite p. 38</li> <li>➤ Course aux points p. 39</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le duel p. 40</li> <li>➤ Le chef corsaire p. 40</li> <li>➤ La course contre la montre à l'envers p. 41</li> </ul>
<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>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Courir comme... p. 42</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les 15 plots p. 44</li> <li>➤ King Karl p. 44</li> <li>➤ La descente p. 45</li> <li>➤ Monter ou descendre l'escalier p. 46</li> </ul>	
Transmettre le témoin sans ralentir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se transmettre le témoin en mouvement                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- en ajustant les vitesses,</li> <li>- en utilisant des repères</li> </ul> </li> <li>Se transmettre le témoin sans se gêner</li> <li>Conserver les acquis de la vitesse</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le chat et la souris p. 87</li> </ul>

# COURSE DE VITESSE



## SITUATIONS DE RÉFÉRENCE

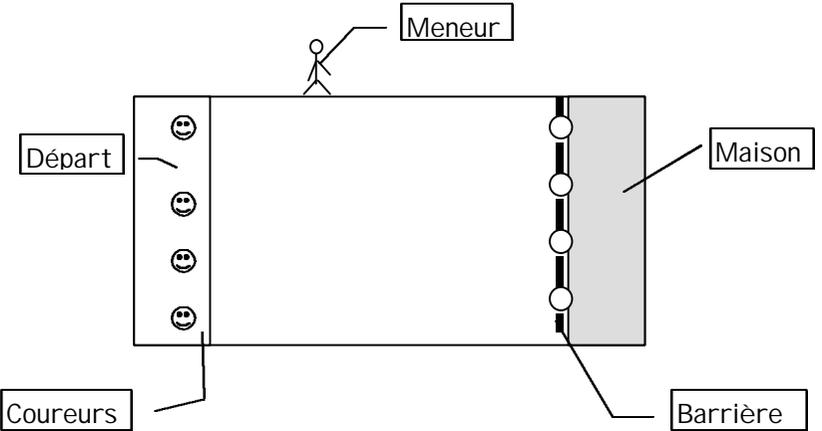
**CYCLE 1 : Vite à la maison p. 11**

**CYCLE 2 : Course contre la montre p. 13**

**CYCLE 3 : Course contre la montre p. 15**

CYCLE 1	Vitesse	X		<h1>SITUATION DE RÉFÉRENCE</h1>
	Obstacles			
	Relais			

## VITE À LA MAISON !

DISPOSITIF	CONSIGNES
 <p><b>Coureurs</b> : répartis sur la largeur du terrain</p> <p><b>Barrières</b> : enfants espacés sur une ligne, bras écartés, se tenant par la main</p> <p><b>1 meneur</b> : donne le signal du départ, le signal d'arrivée - durée de la course, 5 secondes environ, à adapter au niveau des enfants</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chronomètre</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 demi-groupes : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 groupe d'enfants « coureurs » ☺</li> <li>1 groupe d'enfants « barrières » ○</li> </ul> </li> <li>• inverser les rôles</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 20px;"> <p><b>Au signal du meneur, les coureurs doivent atteindre la maison avant la fermeture des barrières</b></p> </div> <p>Barrières :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvrir les barrières (lever les bras) au 1<sup>er</sup> signal du meneur</li> <li>• Fermer les barrières (baisser les bras) au 2<sup>ème</sup> signal du meneur</li> </ul>

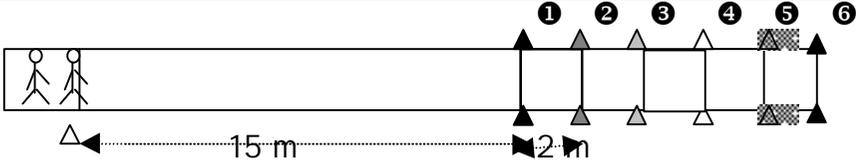


## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 1

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE RÉMEDIATION
<p>L'élève est attentif. Dès le signal de départ, il court tout droit vers la maison. Il ne ralentit pas avant l'arrivée.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="770 555 1355 587">• Réaction tardive au signal de départ</li><li data-bbox="770 778 1182 810">• Course oblique ou courbe</li><li data-bbox="770 1002 1332 1034">• Ralentissement avant les barrières</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="1473 555 2078 722">• Les autos retournent au garage p. 22</li><li data-bbox="1473 603 1832 635">• Attention stop p. 23</li><li data-bbox="1473 651 1742 683">• Les fées p. 22</li><li data-bbox="1473 699 1888 730">• Course en cadence p. 23</li><li data-bbox="1473 786 2067 858">• La mère appelle ses petits (variante zones) p. 29</li><li data-bbox="1473 874 1809 906">• Les portages p. 29</li><li data-bbox="1473 922 1832 954">• Vite à la maison p. 11</li><li data-bbox="1473 1010 1899 1042">• Bon chien rapporte p. 35</li><li data-bbox="1473 1058 1888 1090">• Attrape le pompon p. 36</li></ul>

<b>CYCLE</b>  2	Vitesse	X		<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles			
	Relais			

## CONTRE LA MONTRE

DISPOSITIF	CONSIGNES
<div style="text-align: center;">  </div> <p>1 ou plusieurs couloirs de 15 m de long          6 zones d'arrivée espacées de 2 m          Les enfants passent 1 par 1 : départ toutes les 5 secondes</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chronomètre</li> <li>• 1 sifflet (ou cassette enregistrée)</li> <li>• 12 plots</li> <li>• 1 fiche</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants en binôme, l'un court, l'autre note la zone d'arrivée et observe</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>Partir au 1<sup>er</sup> coup de sifflet.              Atteindre la zone la plus éloignée avant le              2<sup>ème</sup> coup de sifflet.</b></p> </div> <p>L'observateur note la zone d'arrivée</p> <p>Départ d'un élève à chaque coup de sifflet, toutes les 5 secondes</p>

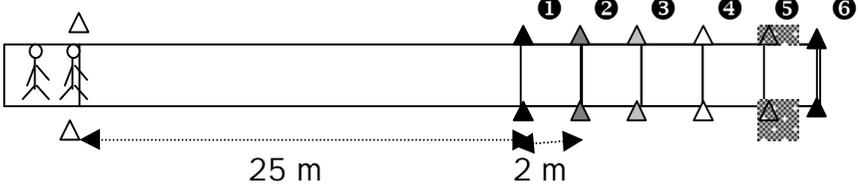


## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 2

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
<p>L'élève est attentif. Dès le signal, il se met en action rapidement. Il court droit et il reste dans son couloir. Il maintient sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée. Il pousse sur sa jambe d'appui.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temps de réaction au départ trop long</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le clin d'œil p. 24</li><li>• Chameau / Chamois p. 24</li><li>• Les 3 tapes p. 25</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trajectoire non rectiligne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La poule et le renard p. 30</li><li>• Course en entonnoir p. 31</li><li>• Course handicap p. 25</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ralentissement à la 1<sup>ère</sup> ligne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duel p. 39</li><li>• La zone interdite p. 37</li><li>• Course aux points p. 38</li><li>• Le chef corsaire p. 39</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Foulées trop petites</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Courir comme ... p. 42</li></ul>

<b>CYCLE</b> <b>3</b>	Vitesse	X		<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles			
	Relais			

## CONTRE LA MONTRE

DISPOSITIF	CONSIGNES
 <p>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</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chronomètre</li> <li>• 1 sifflet (ou cassette enregistrée)</li> <li>• 14 plots</li> <li>• 1 fiche</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants en binôme, l'un court, l'autre note la zone d'arrivée et observe</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 20px;"> <p align="center"><b>Partir au 1<sup>er</sup> coup de sifflet. Atteindre la zone la plus éloignée avant le 2<sup>ème</sup> coup de sifflet.</b></p> </div> <p>L'observateur note la zone d'arrivée</p> <p>Départ d'un élève à chaque coup de sifflet, toutes les 5 secondes</p>



## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 3

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
<p>L'élève est attentif. Dès le signal, il se met en action rapidement. Il court droit et il reste dans son couloir. Il maintient sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> <p>Il pousse complètement sur sa jambe d'appui pour augmenter l'amplitude de sa foulée.</p> <p>L'élève fixe sa tête et son regard au-delà de la zone d'arrivée. Il utilise ses bras. Il pose ses pieds dans l'axe de course.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temps de réaction au départ trop long</li><li>• Trajectoire non rectiligne La tête n'est pas fixée La course est désunie</li><li>• Ralentissement à la 1<sup>ère</sup> ligne</li><li>• Foulées trop petites</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Course handicap p. 25</li><li>• La position de départ p. 26</li><li>• Mettre dans la boîte p. 27</li><li>• La course aux 2 piquets p. 32</li><li>• Courir avec des bâtons p. 32</li><li>• Le train sur les rails p. 33</li><li>• Le duel p. 39</li><li>• La course contre la montre à l'envers p. 40</li><li>• Le chef corsaire p. 39</li><li>• Les 15 plots p43</li><li>• King Karl p43</li><li>• La descente p44</li><li>• Monter ou descendre les escaliers p. 44</li></ul>



# QUELQUES REPÈRES POUR L'OBSERVATION

COURSE DE VITESSE			
<b>COURIR DROIT</b> Respecter son couloir	<b>1</b>		Sort de son couloir
	<b>2</b>		Slalome dans son couloir
	<b>3</b>		Court droit dans son couloir
<b>COURIR DROIT</b> Regarder devant au-delà de l'objectif à atteindre	<b>1</b>		Tête basculée vers le haut
	<b>2</b>		Regard fixé vers le sol
	<b>3</b>		Regard fixé droit devant
<b>COURIR DROIT</b> Poser ses pieds dans l'axe de la course	<b>1</b>		Pieds vers l'intérieur
	<b>2</b>		Pieds vers l'extérieur
	<b>3</b>		Pieds dans l'axe
<b>RÉAGIR À UN SIGNAL</b> Être attentif au signal	<b>1</b>		Inattentif N'est pas concentré sur le signal
	<b>2</b>		Attentif mais pas prêt à partir
	<b>3</b>		Attentif et prêt à partir

COURSE DE VITESSE			
<b>RÉAGIR AU SIGNAL</b> Avoir les jambes fléchies et poids du corps sur la jambe avant	<b>1</b>		Jambes tendues, poids du corps en arrière
	<b>2</b>		Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds
	<b>3</b>		Jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant
<b>TERMINER SA COURSE</b> Courir au-delà de la ligne	<b>1</b>		Ralentit et s'arrête avant l'arrivée
	<b>2</b>		Ralentit avant l'arrivée
	<b>3</b>		Maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée
<b>COURIR « GRAND », AMÉLIORER SA FOULÉE</b> Pousser complètement sur sa jambe d'appui	<b>1</b>		Foulées étriquées
	<b>2</b>		Poussée insuffisante
	<b>3</b>		Poussée complète
<b>COURIR « GRAND », AMÉLIORER SA FOULÉE</b> Conservé l'alignement pied/bassin/épaule	<b>1</b>		Court cassé vers l'avant
	<b>2</b>		Court penché en arrière
	<b>3</b>		Court droit

# EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION - COURSE DE VITESSE C1

( Choisir les comportements observables à l'aide de la fiche « Quelques repères pour l'observation » page 17)

	Comportements observables		PRÉNOMS DES ÉLÈVES					
	DESSIN	TEXTE	Élève 1	Élève 2	Élève 3			
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								

# EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION - COURSE DE VITESSE C2

( Choisir les comportements observables à l'aide de la fiche « Quelques repères pour l'observation » page 17)

	Comportements observables		PRÉNOMS DES ÉLÈVES					
	DESSIN	TEXTE	Élève 1	Élève 2	Élève 3			
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								

# EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION - COURSE DE VITESSE C3

( Choisir les comportements observables à l'aide de la fiche « Quelques repères pour l'observation » page 17)

	Comportements observables		PRÉNOMS DES ÉLÈVES					
	DESSIN	TEXTE	Élève 1	Élève 2	Élève 3			
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								

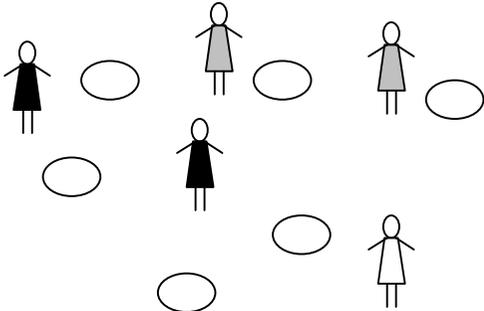
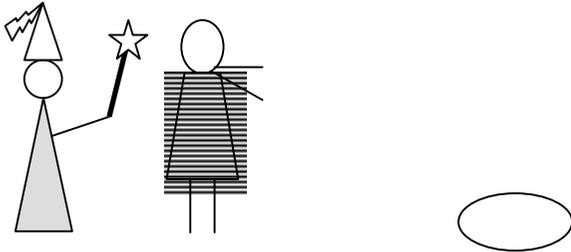


# COURSE DE VITESSE

## « RÉAGIR À UN SIGNAL »

- **CYCLE 1**
  - Les autos retournent au garage p. 22
  - Les fées p. 22
  - Attention stop ! p. 23
  - Course en cadence p. 23
  
- **CYCLE 2**
  - Le clin d'œil p. 24
  - Chameau - chamois p. 24
  - Course handicap p. 25
  - Les 3 tapes p. 25
  
- **CYCLE 3**
  - La position de départ p. 26
  - Mettre dans la boîte p. 27

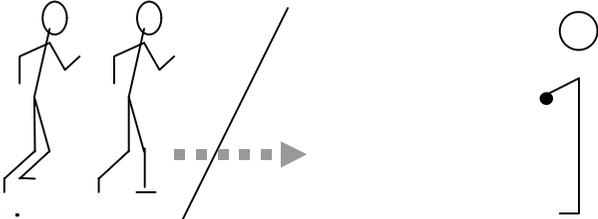
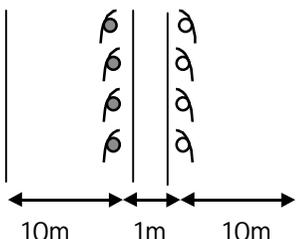
CYCLE <b>1</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>RÉAGIR À UN SIGNAL</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Être attentif au signal
	Obstacles	*		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LES AUTOS RETOURNENT AU GARAGE</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autant de cerceaux (garages) que d'enfants</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe entière</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Au signal du maître les enfants doivent aller le plus rapidement possible dans un cerceau</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Support musical</li> <li>• Enfants avec des foulards de couleurs doivent aller vers le cerceau de la même couleur</li> </ul>
<b>LES FÉES</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des cerceaux, des tapis ou autres zones refuges</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe divisée en groupes de 2 enfants</li> <li>• 1 fée munie d'une baguette magique derrière la statue (coureur)</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>La fée touche le dos de l'enfant statue. Une fois touché, celui-ci doit rejoindre le plus vite possible le refuge.</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fée et 2 statues, la fée touche 1 des 2 statues qui s'échappe vers le refuge. Aussitôt, au signal visuel, la 2<sup>ème</sup> statue doit essayer d'arriver avant l'autre.</li> </ul> <p><b>∴ variante obstacles</b></p>

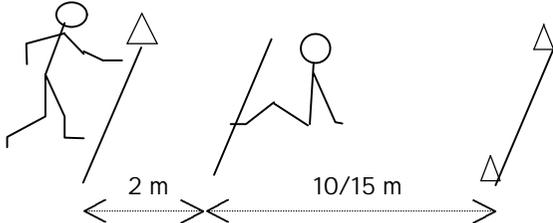
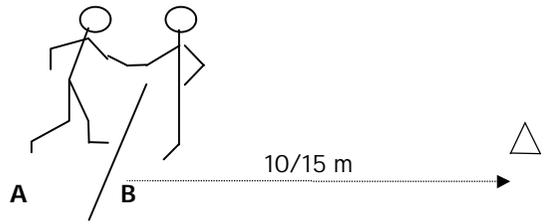
CYCLE <b>1</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>RÉAGIR A UN SIGNAL</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Être attentif au signal ✓ Passer de la course, à la marche, à l'immobilité et inversement
	Obstacles	∴		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>ATTENTION STOP !</b>	<p>Les élèves en dispersion dans une salle ou un espace délimité</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tambourin</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe entière</li> </ul>	<p>Les élèves se déplacent librement dans la salle</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Au signal du tambourin, les élèves doivent s'immobiliser</b></p> </div>	
<b>COURSE EN CADENCE</b>	<p>Les élèves en dispersion dans la salle</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tambourin</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe entière</li> </ul>	<p>Le maître accélère ou ralentit le son du tambourin pour faire courir, marcher ou immobiliser les élèves</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Se déplacer au son du tambourin</b></p> </div>	

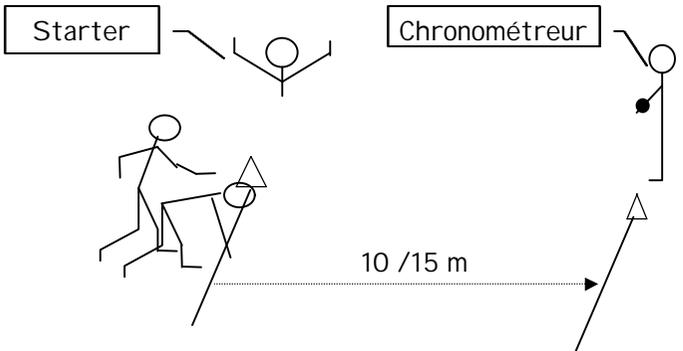
CYCLE <b>2</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>RÉAGIR AU SIGNAL</b>	<b>SAVOIRS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Être attentif au signal</li> <li>✓ Mettre le poids du corps sur la jambe avant</li> <li>✓ Fléchir les jambes pour mieux pousser au départ</li> </ul>
	Obstacles			
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LE CLIN D'ŒIL</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une zone de départ matérialisée au sol</li> <li>• Une zone d'arrivée à 15m, où se trouve le meneur</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en groupes de 3 : 1 meneur, 2 coureurs</li> <li>• Les enfants sont l'un derrière l'autre, derrière une ligne</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <p><b>Au clin d'œil du meneur, le numéro 1 s'élance vers la zone d'arrivée, le numéro 2 essaie de le rattraper avant que le numéro 1 touche la main du meneur.</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atteindre une zone à 15m au-delà du meneur</li> <li>• Atteindre la zone sans se faire rattraper</li> <li>• Courir dans un couloir</li> </ul>
<b>CHAMEAU-CHAMOIS</b>	 <p><b>Matériel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un couloir central, zone de départ</li> <li>• 2 zones d'arrivée distantes de 10 m</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en 2 équipes différenciées. Les enfants sont face à face</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <p><b>Le meneur raconte une histoire contenant les mots «chameau» et «chamois».</b>  <b>À l'annonce de leur nom (chameau ou chamois) les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire toucher par leur adversaire direct.</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signal visuel ( jaune - bleu)</li> <li>• Varier les positions de départ</li> <li>• Varier l'écart entre les adversaires</li> <li>• Varier l'éloignement des camps</li> </ul>

CYCLE <b>2</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>RÉAGIR AU SIGNAL</b>	<b>SAVOIRS</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> </ul>
	Obstacles			
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>COURSE HANDICAP</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 zones de départ</li> <li>• 1 zone d'arrivée</li> <li>• 2 enfants se font face de part et d'autre d'un couloir</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves sont répartis en groupes de 2 : 1 debout - 1 assis</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Au signal les 2 élèves s'enfuient vers la ligne d'arrivée. Gagne celui qui a atteint le premier la zone d'arrivée.</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les positions de départ</li> </ul>
<b>LES 3 TAPES</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une zone de départ matérialisée au sol par une ligne</li> <li>• Une zone d'arrivée</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en groupes de 2</li> <li>• Les élèves sont face à face</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>B tape 3 fois dans la main de A, à la 3<sup>ème</sup> tape, B s'enfuit. A doit le rattraper avant le repère situé à 10-15 m.</b></p> </div> <p><b>B doit courir droit.</b></p> <p><b>A : Si je rattrape B, je marque 1 point.</b></p> <p><b>B : Si je ne suis pas rattrapé, je marque 1 point.</b></p> <p>Le premier qui marque 5 points a gagné.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par équipes face à face</li> <li>• Le pied arrière de A est en appui sur un élément fixe (starting-block, lice, mur...)</li> </ul>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>RÉAGIR À UN SIGNAL</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Être attentif au signal ✓ Mettre le poids du corps sur la jambe avant ✓ Fléchir les jambes pour mieux pousser au départ
	Obstacles			
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LA POSITION DE DÉPART</b>	 <p><b>Matériel :</b></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><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en groupes de 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>1 starter</li> <li>1 coureur</li> <li>1 chronométreur</li> </ul> </li> <li>permuter les rôles</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Après avoir essayé, retenir la technique qui permet de partir le plus vite</b> </div> <p>Essayer 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>Chronométrer chaque parcours</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 élèves de la même force, s'affrontent avec des positions de départ différentes</li> </ul> <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> </ul> <p>Inverser les rôles</p> <p>À la fin retenir la position qui permet d'être plus efficace</p>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse	(X)	ACQUISITION  <b>RÉAGIR À UN SIGNAL</b>	SAVOIRS <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>
	Obstacles			
	Relais	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>METTRE DANS LA BOÎTE.</b>	<p style="text-align: center;">ARRIVÉE</p> <p style="text-align: center;">J B R V</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 couloir de 30m environ (largeur 1m à 1,5m).</li> <li>• 1 zone d'élan de 10m pour le chat, 1 zone de course de 10m pour la souris, 1 zone de rattrapage de 5m</li> <li>• 4 plots de couleurs différentes au sol, espacés de 1m chacun</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chat attrapeur</li> <li>• 1 souris avec ruban à la ceinture</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>Choisir le bon signal de départ pour se faire prendre le ruban dans la zone sans ralentir</b></p> </div> <p>Les 4 plots de couleurs, vert, rouge, bleu, jaune sont des signaux de départ possible pour la souris.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- au passage du chat sur le repère vert (par exemple), la souris s'échappe vers l'arrivée.</li> <li>- le chat doit attraper le ruban dans la zone de rattrapage sans ralentissement.</li> <li>- la souris court droit sans se retourner.</li> </ul> <p>Essayer les signaux successivement pour trouver celui qui permet de rattraper juste dans la zone de rattrapage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inverser les rôles</li> <li>• Changer les partenaires</li> <li>• Augmenter ou diminuer la zone de rattrapage</li> <li>• Se donner un objet dans la zone de rattrapage</li> </ul>



# COURSE DE VITESSE

## « COURIR DROIT »

### ➤ **CYCLE 1**

- La mère appelle ses petits p. 29
- Les portages p. 29

### ➤ **CYCLE 2**

- La poule et le renard p. 30
- La course en entonnoir p. 31

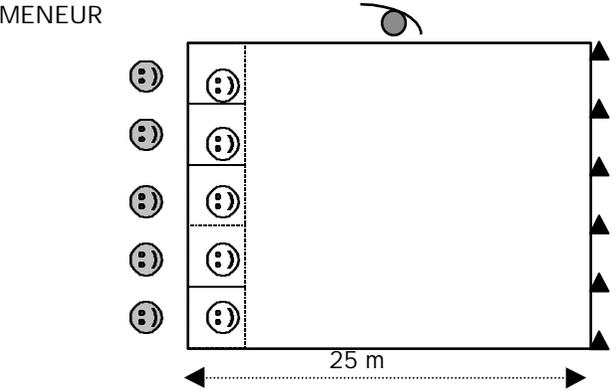
### ➤ **CYCLE 3**

- La course aux deux piquets p. 32
- Courir avec des bâtons p. 32
- Le train sur les rails p. 33

CYCLE <b>1</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	∴		
	Relais	∴		
			<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</li> </ul>

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LA MÈRE APPELLE SES PETITS</b>	<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des cerceaux pour matérialiser l'arrivée</li> <li>• Chaque élève a un foulard de couleur</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Équipes de 3 ou 4 élèves par couleur</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Rejoindre le camp de sa couleur le plus rapidement possible au signal du meneur</b></p> </div>	<p>Acquisition : courir droit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partir dos à son camp</li> <li>• Allonger la distance de course</li> </ul> <p>Acquisition : réagir à un signal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le meneur se rapproche pour valider nettement la promptitude à réagir aux signaux</li> <li>• Varier les signaux sonores, visuels, au cours d'une histoire</li> <li>• Partir en tournant le dos (signal sonore)</li> <li>• Se rendre dans une zone proche</li> <li>• La première équipe arrivée au complet a gagné</li> </ul> <p>∴ variante obstacles - relais</p>
<b>LES PORTAGES</b>	<p>Plusieurs parcours de 10 m environ</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 caisses ou corbeilles par parcours</li> <li>• De nombreux petits objets à transporter</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe divisée en plusieurs équipes</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>En transportant les objets 1 par 1, être la première équipe à remplir sa caisse</b></p> </div> <p>Rester dans son couloir</p>	<p>∴ variante relais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relance temps limité (sablier)</li> <li>• Relance sur la distance à parcourir</li> </ul>

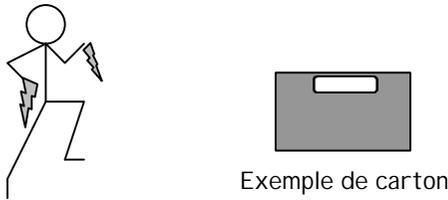
CYCLE <b>2</b>	Vitesse	X	<b>ACQUISITIONS</b> <b>Réagir à un signal</b> <b>Courir droit</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Respecter son couloir ✓ Regarder devant, au-delà de l'objectif à atteindre
	Obstacles			
	Relais	∴		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LA POULE ET LE RENARD</b>	<p>MENEUR </p>  <p>☺ = poule                      ☹ = renard</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lattes ou cônes pour matérialiser le camp de chaque poule</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Équipes de 2 élèves <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 poule</li> <li>- 1 renard</li> </ul> </li> </ul>	<p>Au signal du meneur</p> <p>Pour les poules :</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Atteindre son camp avant d'être rattrapées par le renard</b></p> </div> <p>Pour les renards :</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Rattraper sa poule avant qu'elle n'atteigne son camp</b></p> </div>	<p><b>Pour courir droit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suivre une ligne ou un couloir tracé au sol, en continu ou en pointillé</li> <li>Modifier la distance à parcourir</li> <li>Modifier les couples</li> <li>Attribuer des numéros aux enfants et n'en faire partir que quelques uns</li> <li>Un renard pour deux poules</li> </ul> <p><b>Pour réagir à un signal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Varié les signaux sonores, visuels, au cours d'une histoire</li> <li>Partir en tournant le dos (signal sonore)</li> <li>Se rendre dans une zone proche</li> <li>Varié les positions de départ</li> </ul> <p><b>Autre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Varié la distance entre les renards et les poules</li> </ul>

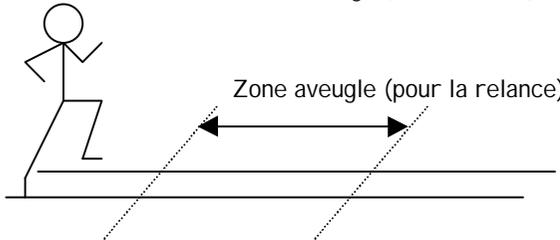
CYCLE <b>2</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>Courir droit</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Respecter son couloir ✓ Regarder devant, au delà de l'objectif à atteindre
	Obstacles	∴		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LA COURSE EN ENTONNOIR</b>	<p>50 cm entre les cônes</p> <p>Largeur du couloir = 30cm</p> <p>Départ 10m 15m Arrivée</p> <p>variante</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des lattes (type asco)</li> <li>• Deux fanions sur deux piquets</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par deux</li> </ul>	<p>Au signal du meneur :</p> <p><b>Pour le coureur :</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Atteindre le cône le plus éloigné en 5'', sans mettre les pieds sur les lignes du couloir</b></p> </div> <p><b>Pour l'observateur :</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Indiquer au coureur où et combien de fois il a mordu une des lignes du couloir et le code du cône atteint</b></p> </div>	<p><b>Pour courir droit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la longueur et/ou la largeur du couloir</li> <li>• Installer deux piquets au-delà du couloir. L'élève doit courir en les alignant du regard</li> </ul> <p>∴ variante obstacles</p> <p>(3 obstacles maximum dans les 15m)</p>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>Courir droit</b>	<b>SAVOIR</b> <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>
	Obstacles	∴		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>COURSE AUX 2 PIQUETS</b>	<p>Couloirs matérialisés au sol (20 cm de large)</p>  <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 piquets distants de 10 à 15 m dans l'alignement.</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par atelier</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Courir en fixant le 1<sup>er</sup> poteau qui doit cacher le 2<sup>ème</sup> ..</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un couloir de 20 cm de large</li> <li>• Pénaliser si les coureurs marchent sur les lignes</li> <li>• Courir avec un témoin dans chaque main</li> </ul> <p>∴ <b>Variante obstacles</b></p>
<b>COURIR AVEC DES BÂTONS</b>	<p>Parcours de 20 m environ matérialisé par des plots ou de lattes.</p>  <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cartons assez rigides ou témoins de relais.</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe par ateliers</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Réaliser le parcours en utilisant ses bras dans l'axe de course, les cartons ne se gondolent pas, les témoins ne se croisent pas</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combiner cette situation avec la «course aux piquets» et/ou «le train sur les rails»</li> </ul> <p>∴ <b>variante obstacles</b></p>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>Courir droit</b>	<b>SAVOIRS</b> <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>
	Obstacles	∴		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LE TRAIN SUR LES RAILS</b>	<p>Couloirs tracés au sol de 20 cm de large (craie, lattes)</p>  <p>Zone aveugle (pour la relance)</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lattes au sol ou à défaut lignes tracées à la craie</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe par ateliers</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;"><b>Courir entre les 2 lignes tracées au sol</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combiner avec «la course aux piquets» et/ou «courir avec les bâtons»</li> <li>• Réaliser une partie du parcours les yeux fermés</li> </ul> <p>∴ <b>variante obstacles (sauf les yeux fermés)</b></p>

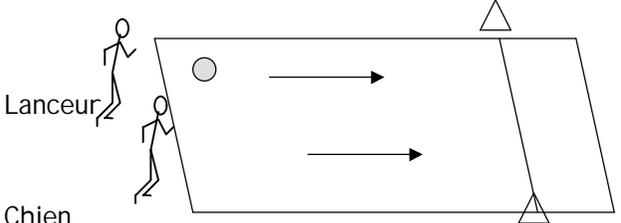


# COURSE DE VITESSE

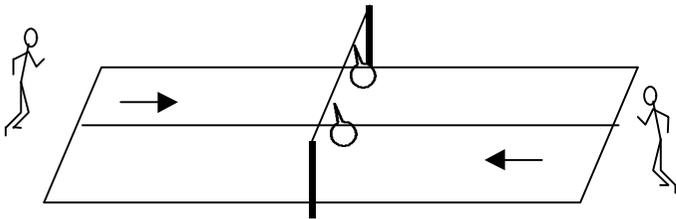
## « TERMINER SA COURSE »

- **CYCLE 1**
  - Bon chien rapporte p. 35
  - Attrape le pompon p. 36
  
- **CYCLE 2**
  - La zone interdite p. 37
  - La course aux points p. 38
  
- **CYCLE 3**
  - Le duel p. 39
  - Le chef corsaire p. 39
  - La course contre la montre à l'envers p. 40

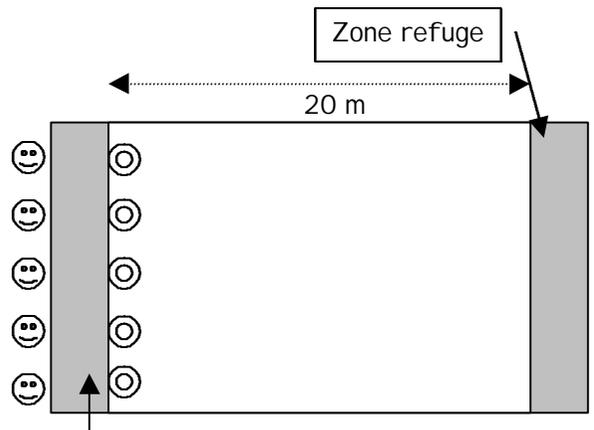
CYCLE <b>1</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>TERMINER SA COURSE</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Regarder vers le but de sa course ✓ Courir au delà de...
	Obstacles			
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>BON CHIEN RAPPORTE</b>	 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans un espace délimité, tracer une ligne au sol</li> <li>• 1 ballon pour 2 élèves</li> </ul> <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• élèves par 2</li> </ul>	<p>A lance le ballon en le faisant rouler</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Le chien doit franchir la ligne d'arrivée avant le ballon</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ballon lancé, 2 élèves sont en concurrence</li> <li>• Remplacer la ligne par une zone de 3 m environ, le ballon doit être rattrapé dans la zone</li> </ul>

CYCLE <b>1</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>TERMINER SA COURSE</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Courir au-delà de la ligne ✓ Ne pas s'arrêter
	Obstacles			
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>ATTRAPE LE POMPON</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 signal de départ, tambourin par exemple</li> <li>• 2 pompons, foulards, ballons, suspendus à portée de main des enfants</li> <li>• 1 élastique</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• élèves par 2</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Au signal, les enfants courent pour aller toucher le premier leur pompon</b></p> </div>	

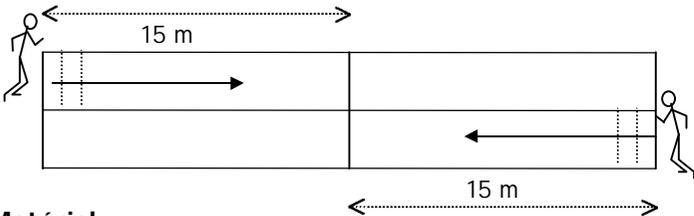
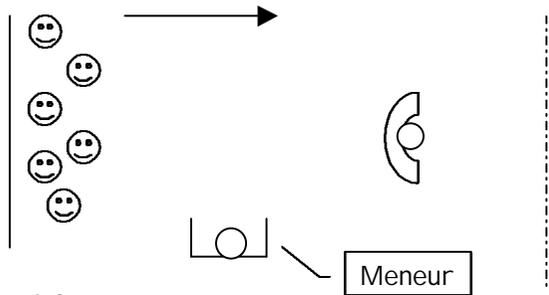
CYCLE 2	Vitesse	X	ACQUISITION  TERMINER SA COURSE	SAVOIRS  ✓ Courir au-delà de la ligne.
	Obstacles			
	Relais	*		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<p><b>LA ZONE INTERDITE</b></p>	 <p>Zone interdite</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Terrain matérialisé, exemple terrain de basket.</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves sont placés par couple de force sensiblement équivalente de part et d'autre d'une zone interdite.</li> </ul>	<p>Dès que le 😊 pose son pied dans la zone interdite il s'échappe et le 😊 doit le rattraper avant son refuge</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Les 😊 doivent franchir leur zone refuge sans être touchés par les 😊</b></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inverser les rôles</li> </ul>	<p><b>Relance relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les 😊 ont 10 m d'élan</li> <li>lorsque les 😊 entrent dans la zone, les 😊 s'échappent vers leur zone refuge</li> <li>les 😊 essaient de les toucher avant le refuge</li> </ul> <p>Relance avec un témoin à transmettre. Être la première équipe à atteindre le refuge.</p>

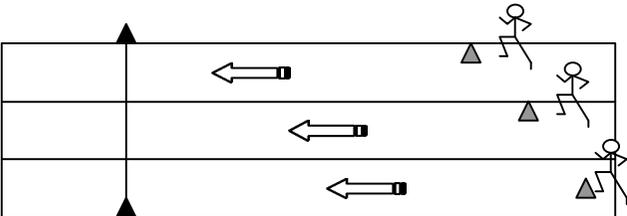
CYCLE <b>2</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>TERMINER SA COURSE</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Courir au-delà de la ligne
	Obstacles	∴		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LA COURSE AUX POINTS</b>	<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloir avec 3 zones de 2 à 3 m de largeur, matérialisées par des plots ou traits au sol.</li> <li>• 1 sifflet ou claqueur.</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autant de groupes de 2 élèves que de couloirs.</li> </ul>	<p>Au signal de départ, les 2 coureurs partent vers les zones</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>Pour le poursuivant A, toucher son adversaire B le plus vite possible pour marquer 5, 3, 2 1 ou 0 points selon la zone dans laquelle il touche.</b></p> <p><b>Pour le poursuivi B, se faire toucher le plus tard possible pour marquer 5,3,2,1 ou 0 points</b></p> </div> <p>Échanger les rôles à chaque passage</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>Le gagnant est celui qui a marqué 10 points ou plus en premier</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter des zones</li> <li>• Moduler les distances et/ou les handicaps</li> </ul> <p>∴ variante obstacles avec des couloirs différents pour chacun</p>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse	X	ACQUISITION  TERMINER SA COURSE	SAVOIRS  ✓ Courir au-delà de la ligne
	Obstacles	∴		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE DUEL	 <p><b>Matériel :</b> 2 couloirs de 30 m de longueur. Une ligne tracée à 15 m</p> <p><b>Organisation de la classe :</b> 2 groupes placés au départ d'un couloir</p>	<p><b>Au coup de sifflet, atteindre la ligne médiane avant son adversaire pour marquer 1 point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester dans son couloir</li> <li>• Compter les points par équipe</li> <li>• Pour la revanche : le perdant avance d'1 m sa ligne de départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier les distances les distances de course</li> </ul> <p>∴ <b>Relance obstacle : disposer des obstacles sur le parcours</b></p>
LE CHEF CORSAIRE	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 terrain délimité, exemple terrain de basket</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• classe entière</li> <li>• 1 chef corsaire qui tourne le dos</li> <li>• 1 meneur</li> </ul>	<p>Lorsque le corsaire avance, avancer. Lorsque le corsaire recule, reculer.</p> <p><b>Au signal du meneur de jeu extérieur, atteindre en premier la ligne pour devenir chef corsaire</b></p> <p><b>Le dernier est pénalisé d'un point</b></p>	

CYCLE <b>3</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>TERMINER SA COURSE</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Courir au-delà de la ligne
	Obstacles	∴		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LA COURSE CONTRE LA MONTRE A L'ENVERS</b>	<p>Après avoir réalisé la situation « course contre la montre » page et identifié pour chaque élève sa performance de course en 5", l'élève place son repère.</p>  <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plots- sifflets.</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe entière ou en sous groupes.</li> <li>• Les élèves sont opposés 2 par 2 ou plus.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>En partant de son repère, au signal de départ, atteindre la ligne d'arrivée le premier</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque je gagne, je recule de 50 cm au prochain passage</li> </ul>



# COURSE DE VITESSE

## « COURIR GRAND – AMÉLIORER SA FOULÉE »

### ➤ **CYCLE 2**

- Courir comme ... p. 42

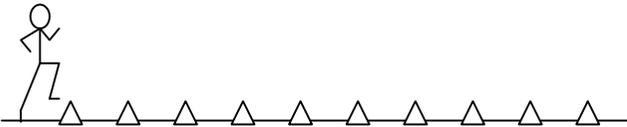
### ➤ **CYCLE 3**

- Les 15 plots p. 43
- King Karl p. 43
- La descente p. 44
- Monter ou descendre l'escalier p. 44

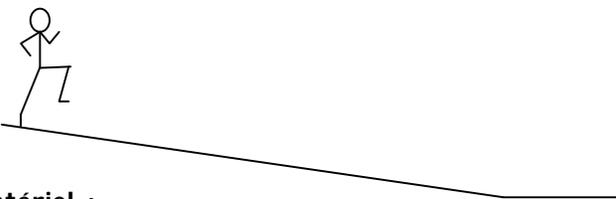
CYCLE  2	Vitesse	X	ACQUISITION  Courir "grand", améliorer sa foulée	SAVOIRS ✓ Pousser complètement sur la jambe d'appui ✓ Agir énergiquement avec les bras ✓ Conserver l'alignement pied/bassin/épaule
	Obstacles			
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
COURIR COMME...	Matériel : • aucun	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <b>Courir comme</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un chat,</li> <li>• une souris,</li> <li>• un éléphant</li> <li>• une gazelle,</li> <li>• un cheval,</li> <li>• bip-bip (The road runner)...</li> </ul>	

CYCLE <b>3</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>Courir "grand", améliorer sa foulée</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Pousser complètement sur la jambe d'appui ✓ Agir énergiquement avec les bras ✓ Conserver l'alignement pied/bassin/épaule
	Obstacles			
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LES 15 PLOTS</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 plots ou bouteilles. (écart 40 à 50 cm)</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves par groupe de deux -1 observateur - 1 coureur -</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Effectuer le parcours en faisant un appui entre chaque plot</b> </div> <p>L'observateur utilise la fiche repères page 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chronométrer le parcours</li> <li>Parcours avec les plots à l'aller, retour en sprint à côté</li> </ul>
<b>KING KARL</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plusieurs couloirs, une quinzaine de lattes espacées régulièrement dans chaque couloir.</li> <li>Varié l'espacement des lattes de 1 m à 1,60m suivant les couloirs.</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves par groupe de deux :             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 observateur</li> <li>▪ 1 coureur</li> </ul> </li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Le coureur : effectuer le parcours rapidement en mettant un appui dans chaque intervalle entre les lattes</b> </div> <p>L'observateur utilise la fiche repères page 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parcours chronométré</li> <li>Modifier les intervalles</li> <li>Effectuer au milieu du parcours, quelques appuis (8 ou 10) les yeux fermés sans marcher sur les lattes</li> </ul>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse	<b>X</b>	<b>ACQUISITION</b>  <b>Courir "grand", améliorer sa foulée</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Pousser complètement sur la jambe d'appui ✓ Agir énergiquement avec les bras ✓ Conserver l'alignement pied/bassin/épaule
	Obstacles			
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES																				
<b>LA DESCENTE</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pente modérée - environ 5%</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves par groupe de deux : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 observateur</li> <li>▪ 1 coureur</li> </ul> </li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Coureur :</b> <b>Courir vite dans la descente en contrôlant sa vitesse et en augmentant l'amplitude de sa foulée</b></p> </div> <p>L'observateur utilise la fiche repères page 17</p>																					
<b>MONTER OU DESCENDRE L'ESCALIER</b>	<p style="text-align: center;"><b>Unité : le pied</b></p> <p><b>A</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>3</td><td>3,5</td><td>4</td><td>4,5</td><td>5</td><td>5,5</td><td>6</td><td>6</td><td>6,5</td><td>6,5</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">→ Sens de la course</p> <p><b>B</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>6,5</td><td>6,5</td><td>6</td><td>6</td><td>5,5</td><td>5</td><td>4,5</td><td>4,5</td><td>4</td><td>4</td> </tr> </table> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloir avec des lattes espacées tous les x pieds</li> <li>• Distances à aménager en fonction du niveau des élèves.</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves par groupe de deux : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 observateur</li> <li>▪ 1 coureur</li> </ul> </li> </ul>	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6	5,5	5	4,5	4,5	4	4	<p>Pour augmenter l'amplitude de mes foulées, parcours A.</p> <p>Pour augmenter la fréquence de mes foulées, parcours B</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Courir le plus vite possible en posant un appui dans chaque intervalle, sans se désunir</b></p> </div> <p>L'observateur utilise la fiche repères page 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter le nombre d'intervalles</li> <li>• Chronométrer le parcours</li> </ul>
3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	6,5	6,5														
6,5	6,5	6	6	5,5	5	4,5	4,5	4	4														



# COURSE AVEC FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES

- ✓ TABLEAU DES ACQUISITIONS -SAVOIRS -SITUATIONS  
p. 46
  
- ✓ SITUATIONS DE RÉFÉRENCE
  - CYCLE 1 p. 48
  - CYCLE 2 p. 50
  - CYCLE 3 p. 52
  
- ✓ REPÈRES POUR L'OBSERVATION  
p. 54
  
- ✓ FICHE D'ÉVALUATION VIERGE  
p. 55
  
- ✓ ACQUISITIONS
  - Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir  
p. 56
  - S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteurs d'obstacles  
p. 66

# COURIR

ACQUISITIONS		SAVOIRS					CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
<b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'équilibrer en l'air avec les bras</li> <li>Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser</li> <li>Reprendre activement la course juste derrière la haie</li> <li>Conserver un nombre d'appuis régulier</li> </ul>	<b>AVEC FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES</b>	<b>COURSE DE VITESSE</b>	<b>EN RELAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vite à la maison - obstacles p. 48</li> <li><b>Parcours multiple.p. 57</b></li> <li>Saute obstacles p. 58</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Course contre la montre - obstacles p. 50</li> <li><b>Course handicap obstacles p. 58</b></li> <li>Course contre la montre obstacles p. 59</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballon de baudruche p. 61</li> <li>Le bon repère p. 62</li> <li>Obstacles au choix p. 63</li> <li>Les intervalles réguliers p. 64</li> <li>Contrat rythme p. 65</li> <li>Regarder l'heure p. 65</li> </ul>		
<b>S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteur d'obstacles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre son impulsion                             <ul style="list-style-type: none"> <li>sans privilégier de pied d'appel</li> <li>sans piétiner</li> </ul> </li> <li>Adapter la distance d'appel à la hauteur de la haie</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Les 2 hauteurs p. 67</li> <li>Que de surprises ! p. 68</li> <li>Pas de surprise p. 68</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>La différence plat-obstacles p. 52</b></li> <li>L'escalier p. 69</li> <li>La pyramide p. 69</li> <li>Distance au choix p. 70</li> </ul>			
<b>Courir « droit »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poser ses pieds dans l'axe de course</li> <li>Regarder devant au-delà de l'objectif à atteindre</li> <li>Agir avec les bras dans l'axe de course</li> <li>Respecter son couloir</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>La mère appelle ses petits p. 29</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La course en entonnoir p. 31</li> <li>Le train sur les rails p. 33</li> <li>La course aux piquets p. 32</li> </ul>			
<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>Avoir les jambes fléchies pour pousser complètement</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Les fées p. 22</li> </ul>				
<b>Terminer sa course</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir au-delà de la ligne</li> </ul>								
<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</li> <li>pied/bassin/épaule</li> </ul>								
<b>Transmettre le témoin sans ralentir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se transmettre le témoin en mouvement en ajustant les vitesses, en utilisant des repères</li> <li>Se transmettre le témoin sans se gêner</li> <li>Conserver les acquis de la vitesse</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Les déménageurs en équipe p. 83</li> <li>La navette p. 83</li> </ul>						

# **COURSE AVEC FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES**



## **SITUATIONS DE RÉFÉRENCE**

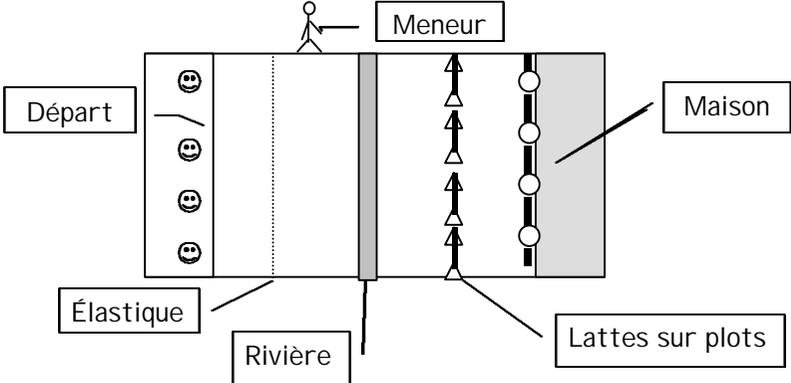
**CYCLE 1 : Vite à la maison – obstacles p. 48**

**CYCLE 2 : Course contre la montre – obstacles p. 50**

**CYCLE 3 : La différence plat-obstacles p. 52**

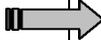
<b>CYCLE</b> 1	Vitesse			<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles	X		
	Relais			

## VITE A LA MAISON ! - OBSTACLES

DISPOSITIF	CONSIGNES
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coureurs</b> : répartis sur la largeur du terrain</li> <li>• <b>Barrières</b> : enfants espacés sur une ligne, bras écartés, se tenant par la main</li> <li>• <b>1 meneur</b> : donne le signal du départ, le signal d'arrivée - Durée de la course, 5 secondes environ, à adapter au niveau des enfants</li> </ul> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 élastique</li> <li>• des cordelettes</li> <li>• des lattes sur plots ou supports bas... ou autres objets pouvant servir d'obstacles</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 groupes : 1 groupe de coureurs ☺ 1 groupe de « barrières » ○</li> <li>• Inverser les rôles</li> </ul>	<p style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"><b>Au signal du meneur, les coureurs doivent atteindre la maison avant la fermeture des barrières</b></p> <p>Pour les barrières</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvrir les barrières au 1<sup>er</sup> signal du meneur (baisser les bras)</li> <li>• Fermer les barrières (se donner la main) au 2<sup>ème</sup> signal</li> </ul>

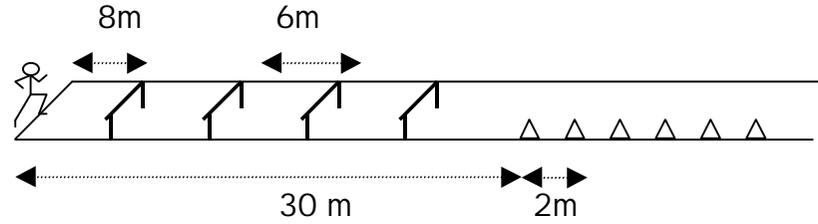


## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 1

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
<p>L'élève est attentif. Au signal il court tout droit vers la maison. Il franchit les obstacles sans ralentir.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réaction tardive au signal de départ </li><li>• Course oblique ou courbe </li><li>• Arrêt avant de sauter </li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les fées p. 22</li><li>• La mère appelle ses petits p. 29</li><li>• Les autos retournent au garage p. 22</li><li>• Parcours multiples p. 57</li><li>• Saut obstacles p. 58</li></ul>

<b>CYCLE</b>  2	Vitesse			<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles	X		
	Relais			

## CONTRE LA MONTRE - OBSTACLES

DISPOSITIF	CONSIGNES
 <ul style="list-style-type: none"> <li>1 parcours de 30 m jusqu'au 1<sup>er</sup> plot</li> <li>4 haies de hauteur 30 cm Distance du départ à la 1<sup>ère</sup> haie : 8 m Distance entre les haies : 6 m</li> <li>1<sup>er</sup> coup de sifflet donne le signal de départ. 2<sup>ème</sup> coup de sifflet donne le signal d'arrivée</li> <li>6 zones d'arrivée, matérialisées par des plots de couleurs différentes : blanc, jaune, orange vert, bleu, rouge. Largeur des zones d'arrivée : 2 m</li> </ul> <p><b>Matériel :</b></p> <p><b>Par couloir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 haies(obstacles) de 30 cm</li> <li>6 plots de couleurs différentes</li> <li>Fiches d'évaluation</li> </ul> <p><b>Pour la classe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 sifflet ou claquoir ou bande préenregistrée. - 1 chronomètre</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants sont par 2 1 coureur / 1 observateur</li> <li>Inverser les rôles</li> <li>Désigner un starter</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>En 10 secondes, atteindre le plot le plus éloigné possible</b></p> </div> <p>Au signal d'arrivée, au bout de 10 s, l'observateur identifie le plot d'arrivée de son coureur</p>



## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 2

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
<p>Aux comportements attendus de la course de vitesse s'ajoutent les comportements spécifiques de la course d'obstacles.</p> <p>L'élève court sans ralentir sur l'ensemble du parcours. Il rase les obstacles. Il a un nombre d'appuis régulier.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ralentissement avant ou après la haie</li><li>• Hauteur de franchissement trop élevée</li><li>• Piétinement entre les obstacles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Course contre la montre - haies p. 59</li><li>• Course handicap - haies p. 58</li><li>• Les 2 hauteurs p. 67</li><li>• Pas de surprises p. 68</li><li>• Que de surprises p. 68</li></ul>

<b>CYCLE</b> 3	Vitesse			<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles	X		
	Relais			

## LA DIFFÉRENCE PLAT-OBSTACLES

DISPOSITIF	CONSIGNES
<div data-bbox="414 550 929 758" data-label="Diagram"> <p style="text-align: center;">40 m</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 couloirs délimités de 40 m</li> <li>• 4 haies (hauteur 50 cm)</li> <li>Distance du départ à la 1<sup>ère</sup> haie : 8m</li> <li>Distance entre les haies : 6m</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="103 1093 728 1396" data-label="List-Group"> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plots pour matérialiser le départ et l'arrivée</li> <li>• 1 sifflet</li> <li>• 1 fiche de chronométrie</li> <li>• 1 chronomètre</li> <li>• 4 haies de 50 cm</li> </ul> </div> <div data-bbox="739 1093 1153 1380" data-label="List-Group"> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants sont par 3 : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 coureur</li> <li>1 starter</li> <li>1 chronométreur</li> </ul> </li> <li>• Permuter les rôles</li> </ul> </div> </div>	<p>Établir un temps de référence sur le parcours de 40m plat</p> <p>Réaliser le parcours sur les obstacles</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px; text-align: center;"> <p><b>Avoir la plus petite différence de temps entre le parcours de plat et le parcours d'obstacles</b></p> </div>



## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 3

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
<p>Aux comportements attendus de la course de vitesse s'ajoutent les comportements spécifiques de la course d'obstacles.</p> <p>L'élève prend son impulsion loin de l'obstacle.</p> <p>Il reprend son appui activement derrière l'obstacle. Les bras sont équilibrateurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ralentissement avant et/ou après la haie Les bras déséquilibrent le coureur</li><li>• Hauteur de franchissement trop élevée</li><li>• Nombre d'appuis entre les haies irréguliers</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le bon repère p. 62</li><li>• L'escalier p. 69</li><li>• Obstacles au choix p. 63</li><li>• Distances au choix p. 70</li><li>• La pyramide p. 69</li><li>• Regarder l'heure p. 65</li><li>• Le ballon baudruche p. 61</li><li>• Le bon repère p. 62</li><li>• Contrat rythme p. 65</li><li>• Obstacles au choix p. 63</li><li>• Distances au choix p. 70</li><li>• Les intervalles réguliers p. 64</li></ul>



# QUELQUES REPÈRES POUR L'OBSERVATION

COURSE D'OBSTACLES			
Enchaîner course et franchissement d'obstacle sans ralentir  S'équilibrer avec les bras	<b>1</b>		Bras désordonnés
	<b>2</b>		Bras équilibrateurs latéralement
	<b>3</b>		Bras et jambes en opposition et dans l'axe de course
Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir  Prendre son impulsion loin de la haie	<b>1</b>		Hauteur de franchissement trop élevée. Arrêt. Impulsion près de la haie.
	<b>2</b>		Hauteur de franchissement trop élevée. Amortissement derrière. Impulsion loin de la haie.
	<b>3</b>		Franchissement rasant. Réception active derrière la haie. Impulsion loin de la haie.

COURSE D'OBSTACLES			
Enchaîner course et franchissement d'obstacle sans ralentir  Reprendre activement derrière la haie	<b>1</b>		Écrasement derrière la haie Les 2 pieds se posent en même temps
	<b>2</b>		Les 2 pieds se posent presque en même temps
	<b>3</b>		Reprise active derrière la haie
S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteur sans ralentir  Prendre son impulsion sans privilégier de pied d'appel	<b>1</b>		S'arrête pour franchir
	<b>2</b>		Piétine entre les obstacles
	<b>3</b>		Maintient sa vitesse

# EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION - COURSE D'OBSTACLES

( Choisir les comportements observables à l'aide de la fiche « Quelques repères pour l'observation » page 54)

	Comportements observables		PRÉNOMS DES ÉLÈVES					
	DESSIN	TEXTE	Élève 1	Élève 2	Élève 3			
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								



# COURSE AVEC FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES

« Enchaîner course et franchissement d'obstacles  
sans ralentir »

➤ **CYCLE 1**

- Parcours multiples p. 57
- Saute obstacles p. 58

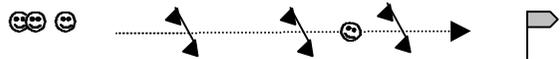
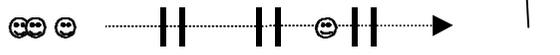
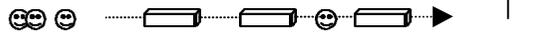
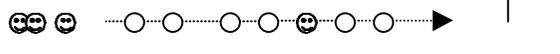
➤ **CYCLE 2**

- Course handicap haies p. 59
- Course contre la montre haies p. 60

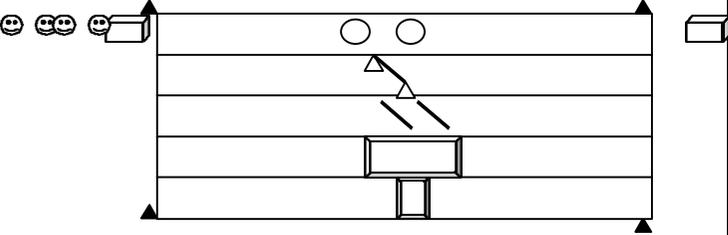
➤ **CYCLE 3**

- Ballon de baudruche p. 61
- Le bon repère p. 62
- Obstacles au choix p. 63
- Les intervalles réguliers p. 64
- Contrat rythme p. 65
- Regarder l'heure p. 65

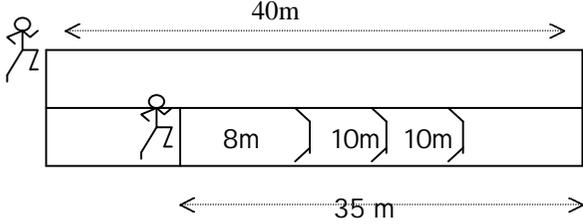
CYCLE <b>1</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>  <b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Prendre son impulsion sans piétiner
	Obstacles	X		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>PARCOURS MULTIPLES</b>	Parcours 1 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>Aller toucher le drapeau le plus vite possible en franchissant les obstacles</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours 1 franchir les obstacles</li> <li>• Parcours 2 franchir la rivière</li> <li>• Parcours 3 sauter sur le plinth, courir, sauter au sol</li> <li>• Parcours 4 mettre un pied dans chaque cerceau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modification des obstacles</li> <li>• Réaliser le parcours par équipe</li> </ul>
	Parcours 2 		
	Parcours 3 		
	Parcours 4 		
	<b>Matériel :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 parcours avec des plots et des lattes</li> <li>• 1 parcours avec une rivière (2 lattes)</li> <li>• 1 parcours avec une succession de 2 pas (cerceaux)</li> <li>• 1 parcours avec des contre-haut (bancs, hauts de plinth)</li> </ul>		
	<b>Organisation de la classe :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toute la classe par ateliers</li> </ul>		

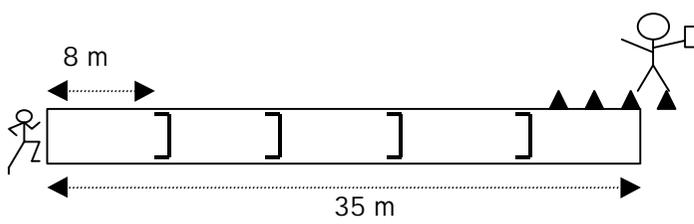
CYCLE <b>1</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	X		
	Relais			
			<b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>	✓ Prendre son impulsion sans piétiner

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<p><b>SAUTE OBSTACLES</b></p>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 parcours avec 2 pas japonais</li> <li>• 1 parcours avec 2 plots et 1 latte</li> <li>• 1 parcours avec une rivière (2 lattes ou tapis)</li> <li>• 1 parcours avec un contre haut en long ( haut de plinth ou banc)</li> <li>• 1 parcours avec contre haut en travers</li> <li>• 2 caisses par équipe - nombreux petits objets</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par équipe</li> </ul>	<p><b>Courir, franchir un obstacle pour aller chercher un objet dans la caisse opposée, revenir sur le même parcours, poser l'objet dans la caisse pour donner le signal de départ du suivant</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplier les obstacles</li> <li>• Combiner les types d'obstacles</li> <li>• Modifier les intervalles</li> <li>• Donner une base de temps maxi pour amener le plus d'objets possibles. (sablier, comptine...)</li> </ul>

CYCLE  2	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>  <b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser ✓ Reprendre activement la course juste derrière la haie ✓ Conserver un nombre d'appuis régulier
	Obstacles	X		
	Relais	∴		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<p><b>COURSE HANDICAP HAIES</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>1 parcours de 40m plat</li> <li>1 parcours de 35m avec 3 haies à espacement régulier.</li> <li>Départ - 1<sup>ère</sup> haie : 8 m</li> <li>Distance entre les haies : 10 m</li> </ul> <p>1 enfant sprinter sur 40m plat 1 enfant hurdler sur 35 m haies</p> <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 couloirs matérialisés</li> <li>3 haies de 20 à 30 cm</li> <li>1 sifflet</li> <li>1 fiche de rencontre</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plusieurs ateliers identiques</li> <li>Enfants par groupes de 4</li> <li>2 coureurs - 1 starter - 1 juge arrivée</li> <li>Dans le groupe tous les enfants se rencontrent</li> </ul> <p>Prévoir les rotations</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Atteindre le premier la ligne d'arrivée</b> </div> <p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La trajectoire la plus à plat possible au dessus de la haie</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>La conservation de la vitesse avant et après les haies</li> </ul> <p><b>Observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le point d'impulsion par rapport à l'obstacle</li> </ul> <p>Plus l'impulsion sera proche de la haie, plus la trajectoire sera élevée et bloquera la course</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la distance entre les haies pour permettre une meilleure prise de vitesse</li> </ul> <p>∴ variante relais possible</p>

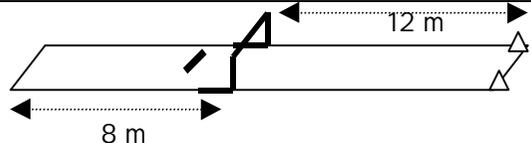
CYCLE  2	Vitesse	∴	<b>ACQUISITION</b>  <b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser ✓ Reprendre activement la course juste derrière la haie ✓ Conserver un nombre d'appuis régulier
	Obstacles	X		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>COURSE CONTRE LA MONTRE - HAIES</b>	 <p>1 couloir de 35 m de long avec 4 haies distantes de 6 m par exemple Les enfants passent 1 par 1 Départ au coup de sifflet, arrivée au coup de sifflet 5" après</p> <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 plots</li> <li>• 4 haies ou obstacles d'environ 30cm (bouteilles lestées avec lattes...)</li> <li>• 1 sifflet</li> <li>• 1 fiche de résultats</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• par atelier</li> <li>• 1 coureur ou plus</li> <li>• 1 observateur à l'arrivée</li> <li>• 1 starter</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><b>Partir au coup de sifflet et atteindre le plot le plus éloigné possible au coup de sifflet suivant, c'est à dire 5"</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moduler les intervalles des haies</li> <li>• Moduler le hauteur des haies</li> <li>• Par équipe en attribuant des points en fonction des zones</li> </ul> <p>∴ <b>variante vitesse</b></p>

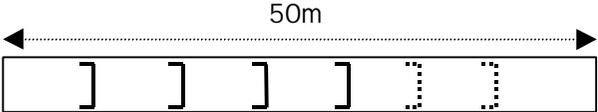
CYCLE <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	<b>X</b>		
	Relais			
			<b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser.</li> <li>✓ Reprendre activement la course juste derrière la haie.</li> </ul>

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>BALLON DE BAUDRUCHE</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des couloirs de 40m avec 5 haies</li> <li>• 1 ballon de baudruche gonflé attaché à la ceinture avec un lien</li> <li>• Départ-1<sup>ère</sup> haie : 8m</li> <li>Distance inter-haies : 6,50m</li> </ul> <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 feuille et un crayon.</li> <li>• Un chronomètre</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b> Élèves par 2, tour à tour coureur et observateur</p>	<p><b>Coureur : Franchir les 40m le plus rapidement possible pour garder son ballon sur une ligne horizontale</b></p> <p><b>Observateur : Matérialiser sur la feuille, à l'aide d'un trait, le déplacement du ballon</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter la hauteur des haies</li> </ul>
		<p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus le tracé du ballon est horizontal, plus je suis rapide</li> <li>• Plus le tracé du ballon est irrégulier plus je perds de la vitesse</li> </ul> 	

CYCLE  <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	<b>X</b>		
	Relais			
			<b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser</li> <li>✓ Reprendre activement la course juste derrière la haie</li> </ul>

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<p><b>LE BON REPÈRE</b></p>	 <p>Devant chaque haie, un repère de couleur (cône, cordelette, latte...) est placé à des distances différentes selon les couloirs</p> <p>Couloir 1 : repère à 30 cm      Couloir 3 : repère à 70 cm  Couloir 2 : repère à 50 cm      Couloir 4 : repère à 90 cm</p> <p><b>Matériel :</b></p> <p>4 parcours de 20 m :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 haies à hauteur du genou</li> <li>• 1 chrono par couloir</li> <li>• Lattes ou cordelettes ou cônes</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe en ateliers</li> <li>• 1 coureur - un chronométreur</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>Essayer les différents parcours en prenant l'impulsion juste avant le repère</b></p> <p><b>Trouver le parcours permettant la meilleure performance possible</b></p> </div> <p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La relation entre la distance de l'appel, la hauteur de la trajectoire et la conservation de la vitesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer plusieurs haies</li> <li>• Enlever le repère et tenter de conserver son meilleur temps</li> </ul>

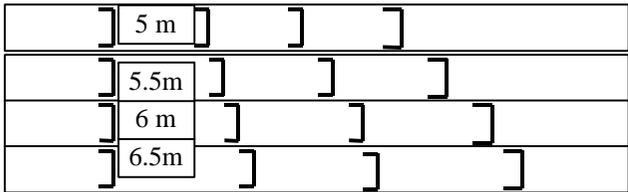
CYCLE  <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	<b>x</b>		
	Relais	<b>∴</b>		
			<b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adapter le choix de son parcours à ses capacités</li> <li>✓ S'équilibrer avec les bras</li> <li>✓ Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser</li> <li>✓ Reprendre activement la course juste derrière la haie</li> </ul>

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>OBSTACLES AU CHOIX</b>	<p>L'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fait des hypothèses différentes</li> <li>- expérimente ses hypothèses</li> <li>- fait des choix</li> </ul> <p>Parcours de 50m À disposition des élèves, 6 haies réglables en hauteur</p> <p>Parcours défini de 50 m ; départ -1<sup>ère</sup> haie : 8m ; distance inter haies : 6,50m</p>  <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 haies réglables en hauteur</li> <li>• Chronomètre - feuille de temps</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe par ateliers</li> <li>• Élèves en groupe de 3 ou 4 par atelier</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Franchir « 2m d'obstacles » avec 4,5 ou 6 haies sur un parcours de 50m, le plus rapidement possible</b></p> </div> <p>Exemple :</p> <p>H1 : 30cm H2 : 30cm H3 : 30cm H4 : 30 cm H5 : 40cm H6 : 40cm</p> <p>Ou</p> <p>H1 : 50cm H2 : 50cm H3 : 50cm H4 : 50 cm</p> <p><b>Mettre en évidence :</b> la relation entre la distance de l'appel, la hauteur de la trajectoire et la conservation de la vitesse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance inter-obstacle libre</li> <li>• Imposer une ou plusieurs hauteur de haies</li> </ul> <p>Faire une compétition par équipe en additionnant les temps de chaque coéquipier</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aménager son parcours pour trouver l'aménagement permettant d'avoir le plus petit différentiel entre son temps sur 50 m plat et 50 m haies</li> </ul>

<b>CYCLE 3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	<b>X</b>		
	Relais			
<b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adapter le choix de son parcours à ses capacités</li> <li>✓ S'équilibrer avec les bras</li> <li>✓ Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser</li> <li>✓ Reprendre activement la course juste derrière la haie</li> </ul>	

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LES INTERVALLES RÉGULIERS</b>	<p style="text-align: center;">DÉPART <span style="float: right;">ARRIVÉE</span></p> <p style="text-align: center;">40 m</p> <p style="text-align: center;">8m</p> <p>4 parcours de 40 m avec 4 haies Hauteur des haies : 50 cm</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 haies ou obstacles</li> <li>• Chronomètre.- feuille d'évaluation</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants par groupes de 3 : 2 coureurs et 1 chronométrateur</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>Expérimenter les différents parcours pour choisir celui qui permet d'aller le plus vite</b></p> </div> <p><b>Mettre en évidence :</b> Le rythme de la course et le temps réalisé (nombre d'appuis régulier, piétinement...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur des haies.</li> </ul>

CYCLE  <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	<b>X</b>		
	Relais			
			<b>Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adapter le choix de son parcours à ses capacités</li> <li>✓ Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser</li> <li>✓ Reprendre activement la course juste derrière la haie</li> <li>✓ S'équilibrer avec les bras</li> </ul>

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>CONTRAT RYTHME</b>	<p><b>DÉPART</b> ← 40 m → <b>ARRIVÉE</b></p>  <p>4 parcours de 40 m avec 4 haies Hauteur des haies : 50 cm</p> <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 haies ou obstacles</li> <li>• Chronomètre - feuilles d'évaluation</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants par groupes de 3 : 2 coureurs et 1 chronométreur</li> </ul>	<p>Après avoir fait la situation précédente « les intervalles réguliers », l'élève choisit le parcours qui lui permet d'aller le plus vite</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Réaliser le parcours choisi le plus vite possible en maintenant le même nombre d'après inter-obstacles (4, 5 ou 6)</b></p> </div> <p>Chaque élève retient le parcours et le rythme qui lui permet d'aller le plus vite</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur des haies</li> </ul>
<b>REGARDER L'HEURE</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 haies ou obstacles. Réglage de hauteur de haie du genou à mi-cuisse</li> <li>• Distance entre les obstacles de 0,75 à 1m</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par groupes, par atelier</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Enjamber les obstacles en synchronisant le franchissement jambe et bras opposé</b></p> </div> <p>« Regarder l'heure », (son poignet), lors du passage au-dessus de l'obstacle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur des haies</li> <li>• Écart des obstacles à 2m (2,50m) et 2 appuis</li> </ul> <p>Insister sur la reprise d'appui active derrière la haie</p>  <p style="text-align: center;">Variante 2 appuis</p>



# COURSE AVEC FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES

« s'adapter à des variables d'intervalles et de hauteurs »



## **CYCLE 2**

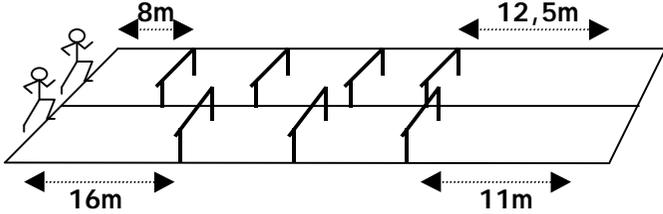
- Les 2 hauteurs p. 67
- Que de surprise ! p. 68
- Pas de surprise p. 68



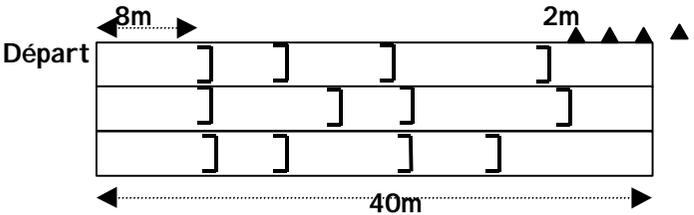
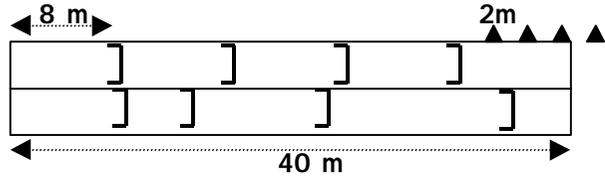
## **CYCLE 3**

- L'escalier p. 69
- La pyramide p. 69
- Distances au choix p. 70

CYCLE  2	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>  S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteurs d'obstacles	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Prendre son impulsion sans privilégier de pied d'appel, sans piétiner ✓ Adapter la distance d'appel à la hauteur de la haie
	Obstacles	X		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<p><b>LES 2 HAUTEURS</b></p>	 <p>2 couloirs parallèles de 40m de long.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 couloir ayant 4 obstacles bas (ex 35 cm)</li> <li>• 1 couloir ayant 3 obstacles hauts (ex : 50 cm)</li> <li>• Intervalles entre les obstacles 6.50 m (par exemple)</li> </ul> <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 haies ou obstacles (bouteilles lestées avec lattes...) 35 à 50 cm</li> <li>• 1 sifflet</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe répartie en ateliers</li> <li>• 2 coureurs</li> <li>• 1 starter</li> <li>• 1 juge à l'arrivée</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>Être le premier à franchir la ligne d'arrivée</b></p> </div> <p>Effectuer une deuxième course en inversant les couloirs Comparer les résultats obtenus</p> <p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone d'appel</li> <li>- Enchaînement après la haie</li> <li>- Course régulière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moduler la hauteur des haies</li> <li>• Moduler le nombre de haies</li> </ul>

CYCLE <b>2</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>  S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteurs d'obstacles	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Prendre son impulsion sans privilégier de pied d'appel, sans piétiner
	Obstacles	X		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>QUE DE SURPRISES !</b>	 <p>Plusieurs parcours de 4 haies avec des intervalles irréguliers</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 haies ou obstacles (bouteilles lestées avec lattes...) 25 à 40 cm</li> <li>• Plots - 1 chronomètre - 1 sifflet</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe répartie en ateliers</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Courir 10 s pour atteindre le plot le plus éloigné</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayer des parcours différents et trouver celui qui permet de courir le plus vite possible</li> </ul> <p><b>Mettre en évidence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La distance inter obstacle et le nombre d'appuis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moduler la hauteur des haies</li> <li>• Les enfants construisent leur parcours</li> </ul>
<b>PAS DE SURPRISE</b>	 <p>Proposer plusieurs parcours avec des intervalles réguliers et avec des intervalles irréguliers</p> <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 haies ou obstacles (bouteilles lestées avec lattes...) 25 à 40 cm</li> <li>• Plots - 1 chronomètre - 1 sifflet</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• classe répartie en ateliers</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Courir 10 s pour atteindre le plot le plus éloigné</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayer des parcours différents et trouver celui qui permet de courir le plus vite possible.</li> </ul> <p><b>Mettre en évidence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La régularité du nombre d'appuis comme facteur de vitesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opposer les élèves 2 à 2, avec inversion des rôles</li> <li>• Varier les distances inter obstacles</li> <li>• Proposer des parcours adaptés en fonction du niveau des élèves (hauteur, distance inter obstacles)</li> </ul>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>  <b>S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteurs d'obstacles</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Adapter la distance d'appel à la hauteur de la haie
	Obstacles	<b>X</b>		
	Relais			

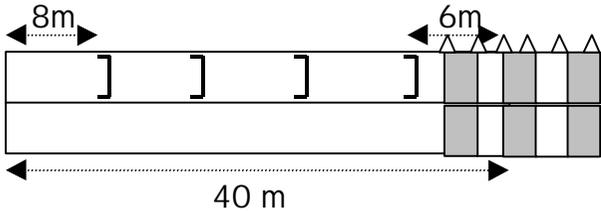
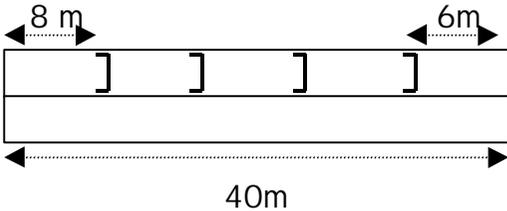
SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>L'ESCALIER</b>	<p><b>DÉPART</b> <span style="float: right;"><b>ARRIVÉE</b></span></p> <p>30 à 40 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 haies espacées régulièrement (de 5 à 6.5m) de hauteur croissante, 30 cm, 40 cm, 50 cm, 60 cm</li> </ul> <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 haies ou obstacles</li> <li>Chronomètre - feuille de chrono</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 coureur, 1 chronométreur, 1 observateur</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>Atteindre la ligne d'arrivée le plus vite possible</b></div> <p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pour conserver la vitesse, plus l'obstacle est haut, plus l'impulsion doit se faire loin de la haie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter l'intervalle entre les haies pour avoir un nombre d'appuis régulier</li> </ul>
<b>LA PYRAMIDE</b>	<p>40 m</p> <p><b>DÉPART</b></p> <p>20cm 30cm 40cm 30cm 20cm</p> <p>30cm 40cm 50cm 40cm 30cm</p> <p>40cm 50cm 60cm 50cm 40cm</p> <p>3 parcours de 40 m Départ à la 1<sup>ère</sup> haie : 8 m. - 6,50 m entre les haies par exemple</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 à 15 haies ou obstacles de différentes hauteur</li> <li>Chronomètre - feuille d'évaluation</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Classe organisée en atelier</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>Réaliser le parcours en allant le plus vite possible</b></div> <p><b>Pour les coureurs :</b> Essayer les 3 couloirs</p> <p><b>Pour l'observateur :</b> Constater que dans un couloir l'élève rencontre un problème de franchissement</p> <p><b>Questionnement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel problème a-t-on rencontré ? (pour rester rapide)</li> <li>- Quelle en est la cause ?</li> <li>- Comment peut-on le résoudre ?</li> </ul> <p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plus la haie est haute, plus on doit prendre son impulsion loin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vers la situation « le ballon baudruche »</li> </ul> <p>Organiser les parcours de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20cm-20cm-30cm-30cm-40cm</li> <li>30cm-30cm-40cm-40cm-50cm</li> <li>40cm-40cm-50cm-50cm-60cm</li> <li>20cm-30cm-40cm-40cm-40cm</li> <li>30cm-40cm-50cm-50cm-50cm</li> <li>40cm-50cm-60cm-60cm-60cm</li> </ul>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>  <b>S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteur d'obstacles</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Adapter le choix de son parcours à ses capacités ✓ Adapter la distance d'appel à la hauteur de la haie
	Obstacles	<b>X</b>		
	Relais			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>DISTANCES AU CHOIX</b>	<p>Parcours de 40 m. A disposition des élèves, 5 haies.</p> <p>Parcours défini de 40 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>départ -1<sup>ère</sup> haie : 8 m</li> <li>hauteur des haies : 50 cm</li> </ul> <p><b>Matériel (par atelier) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 haies ou obstacles.</li> <li>Chronomètre - feuille d'évaluation</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Classe organisée en sous groupes de niveau de 3 à 4 élèves</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Trouver l'aménagement inter-obstacle de haies permettant d'avoir le plus petit différentiel entre le temps de 40 m plat et le temps de 40 m haies</b></p> </div> <p>Construire son parcours en choisissant la distance entre les haies. (mini 4,50 m - maxi 7 m)</p> <p>Exemple 1 :</p> <p>H1-H2 : 6,50 m H2-H3 : 6,50 m H3-H4 : 6 m H4-H5 : 5,50 m</p> <p>Exemple 2 :</p> <p>H1-H2 : 6 m H2-H3 : 6 m H3-H4 : 6 m H4-H5 : 6 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer une distance inter-obstacles fixe</li> <li>Moduler la hauteur des haies</li> </ul>

<b>CYCLE</b> 3	Vitesse			<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles	X		
	Relais			

## LA DIFFÉRENCE PLAT-OBSTACLES

DISPOSITIF		CONSIGNES
<p><b>VARIANTE DISTANCE</b></p>  <p><b>VARIANTE TEMPS</b></p> 		<p><b>VARIANTE DISTANCE</b></p> <p>Établir une distance de référence sur le parcours plat</p> <p><b>Trouver l'aménagement des haies permettant de réduire le différentiel entre les distances des 2 parcours (plat et obstacles)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 couloirs délimités de 40 m de long</li> <li>• 4 haies (hauteur 50 cm) espacées librement</li> <li>• Distance départ/1ère haie : 8 m</li> <li>• Distance 4<sup>ème</sup> haie/arrivée : 6 m</li> </ul>	<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 plots</li> <li>• 1 sifflet</li> <li>• 1 fiche</li> <li>• 4 haies de 50 cm</li> </ul>	<p><b>VARIANTE TEMPS</b></p> <p>Établir un temps de référence sur le parcours de 40m plat</p> <p><b>Trouver l'aménagement des haies permettant de réduire le différentiel entre les temps des 2 parcours (plat et obstacles)</b></p>
<p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants sont par 2 : 1 coureur/1 juge</li> <li>• Inverser les rôles</li> </ul>		



# COURSE DE RELAIS

- ✓ TABLEAU DES ACQUISITIONS -SAVOIRS -SITUATIONS  
p. 72
  
- ✓ SITUATIONS DE RÉFÉRENCE
  - CYCLE 1 p. 74
  - CYCLE 2 p. 76
  - CYCLE 3 p. 78
  
- ✓ REPÈRES POUR L'OBSERVATION  
p. 80
  
- ✓ FICHE D'ÉVALUATION VIERGE  
p. 81
  
- ✓ ACQUISITIONS  
Transmettre le témoin sans ralentir  
p. 82

# COURIR

ACQUISITIONS SAVOIRS				CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'équilibrer en l'air avec les bras</li> <li>Prendre son impulsion loin de la haie pour la raser</li> <li>Reprendre activement la course juste derrière la haie</li> </ul>		AVEC FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES			
S'adapter à des variables d'intervalles et de hauteurs d'obstacles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre son impulsion                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- sans privilégier de pied d'appel</li> <li>- sans piétiner</li> </ul> </li> <li>Adapter la distance d'appel à la hauteur de la haie</li> </ul>					
<b>Courir « droit »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poser ses pieds dans l'axe de course</li> <li>Regarder devant au-delà de l'objectif à atteindre</li> <li>Agir avec les bras dans l'axe de course</li> <li>Respecter son couloir</li> </ul>	COURSE DE VITESSE		<ul style="list-style-type: none"> <li>Les portages. (variante) p. 29</li> <li>La mère appelle ses petits (variantes) p. 29</li> </ul>		
<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>Avoir les jambes fléchies pour pousser complètement</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Les déménageurs p. 37</li> <li>La zone interdite p. 37</li> </ul>		
<b>Terminer sa course</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir au-delà de la ligne</li> </ul>					
<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>					
<b>Transmettre le témoin sans ralentir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se transmettre le témoin en mouvement                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- en ajustant les vitesses,</li> <li>- en utilisant des repères</li> </ul> </li> <li>Se transmettre le témoin sans se gêner</li> <li>Conserver les acquis de la vitesse</li> </ul>			EN RELAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vite à la maison p. 74</li> <li>Les déménageurs en équipe p. 83</li> <li>La navette p. 83</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'épingle p. 76</li> <li>De main en main p. 84</li> <li>Le va et vient p. 84</li> <li>L'épingle variante p. 84</li> <li>La chenille p. 87</li> <li>Le chat et la souris p. 86</li> </ul>

# COURIR EN RELAIS



## SITUATIONS DE RÉFÉRENCE

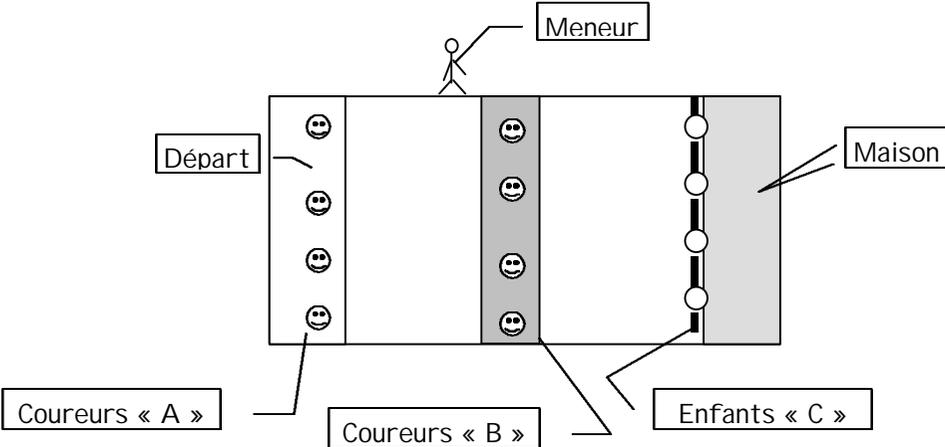
**CYCLE 1 : Vite à la maison - relais** p. 74

**CYCLE 2 : L'épingle** p. 76

**CYCLE 3 : Le relais libre à 4** p. 78

<b>CYCLE</b> 1	Vitesse		 <b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles		
	Relais	X	

## VITE A LA MAISON-RELAIS

DISPOSITIF	CONSIGNES
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coureurs « A » : répartis sur la largeur du terrain</li> <li>• Coureurs « B » : répartis sur la largeur de la zone de relais</li> <li>• Barrières : enfants « C », espacés sur la ligne, bras écartés, se tenant par la main</li> <li>• 1 meneur : donne le signal de départ, le signal d'arrivée. durée de la course 5 à 10 secondes environ, à adapter au niveau des enfants</li> </ul> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chronomètre</li> <li>• 1 témoin pour 2 (objet, anneau...)</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 groupes</li> <li>• 1 groupe enfants « A », les donneurs,</li> <li>• 1 groupe enfants « B », les receveurs</li> <li>• 1 groupe enfants « C » barrières.</li> <li>• Inverser les rôles</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>Au signal du meneur, les coureurs « A » doivent donner l'anneau au coureur « B », dans la zone de relais. Ce dernier doit atteindre la maison avant la fermeture des barrières</b></p> </div> <p>Pour les barrières</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvrir les barrières au 1<sup>er</sup> signal (baisser les bras)</li> <li>• Fermer les barrières (se donner la main) au 2<sup>ème</sup> signal du meneur</li> </ul>



## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 1

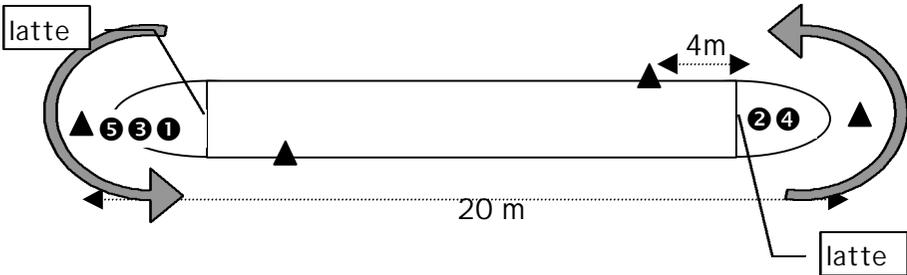
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>	<b>COMPORTEMENTS OBSERVABLES</b>	<b>SITUATIONS DE REMEDIATION</b>
<p>Aux comportements attendus de la course de vitesse s'ajoutent les comportements spécifiques de la course de relais.</p> <p>Passage de témoin : Le relayé* donne son témoin sans perdre de temps, « passage de témoin ». Le relayeur** est prêt à recevoir le témoin. Le relais s'effectue dans la zone.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le relayé ne veut pas donner le témoin ou ne tend pas le témoin</li><li>• Le relayeur n'est pas prêt</li><li>• Passage du témoin en dehors de la zone</li></ul>	<p>Toutes les situations en insistant sur les consignes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les déménageurs en équipes p. 83</li><li>• La navette p. 83</li></ul>

\* le relayé : celui qui donne le témoin

\*\* le relayeur : celui qui reçoit le témoin

<b>CYCLE</b>  2	Vitesse			<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles			
	Relais	X		

## L'ÉPI NGLE

DISPOSITIF		DISPOSITIF
		<p>Faire effectuer le plus grand nombre de tours au témoin en 2 min.</p> <p>Contourner le plot pour transmettre le témoin après le virage et avant le 2<sup>ème</sup> plot.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Un parcours de 20 m par exemple</li> <li>Le témoin est transmis après le virage</li> </ul> <p><b>Matériel :</b></p> <p>Par groupes de 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 témoin</li> <li>1 craie ou 2 lattes</li> <li>4 plots</li> </ul> <p><b>Par classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un sablier ou 1 chronomètre.</li> <li>1 sifflet.</li> <li>1 décamètre</li> </ul>	<p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par groupe de 5, 3 face à 2 élèves numérotés de 1 à 5</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le ① passe au ②</li> <li>Le ② donne au ③</li> <li>Le ③ donne au ④</li> <li>Le ④ donne au ⑤</li> <li>Le ⑤ donne au ①...</li> </ul> <p>Le relayé se replace à l'arrière de la file où il arrive</p>	



## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 2

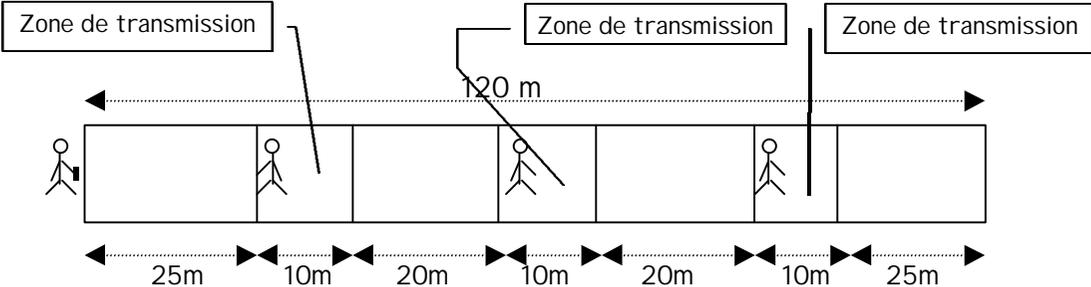
COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
<p>Aux comportements attendus de la course de vitesse s'ajoutent les comportements spécifiques de la course de relais.</p> <p>Le relayé* maintient sa vitesse pour donner son témoin.</p> <p>Le relayeur** regarde son partenaire et commence à prendre de la vitesse. La transmission se fait en mouvement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le relayeur ne tend pas la main vers l'arrière</li> <li>• le relayé ralentit pour donner son témoin</li> <li>• Le relayeur attend d'avoir le témoin pour s'élancer.</li> <li>• Le relayeur ne change pas le témoin de main</li> <li>• Mauvais ajustement des vitesses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La chenille p. 87</li> <li>• De main en main p. 84</li> <li>• La zone interdite : relance, les 😊 ont de l'élan p. 37</li> <li>• De main en main, relance 3 : élan possible pour le relayeur p. 84</li> <li>• Le va et vient : relances avec un objet et changement de main p. 84</li> <li>• Mettre dans la boîte p. 88</li> <li>• L'épingle - variante p. 85</li> </ul>

\* le relayé : celui qui donne le témoin

\*\* le relayeur : celui qui reçoit le témoin

<b>CYCLE</b> <b>3</b>	Vitesse			<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	Obstacles			
	Relais	X		

## RELAIS À 4

DISPOSITIF		CONSIGNES
		<p><b>Porter le témoin le plus rapidement possible à l'arrivée (distante de 120m) en respectant la transmission dans les zones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir l'ordre des coureurs</li> </ul>
<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bâton de relais pour 4 élèves</li> <li>• 1 chrono par groupe</li> <li>• 1 sifflet par groupe</li> <li>• des plots pour délimiter les zones</li> </ul>	<p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élèves par équipe de 4 réalisant le parcours</li> <li>• 1 équipe court</li> <li>• 1 équipe assure : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le starter</li> <li>- le chronométrage</li> <li>- le contrôle des zones de passage</li> </ul> </li> </ul>	



## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 3

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
<p>Aux comportements attendus de la course de vitesse s'ajoutent les comportements spécifiques de la course de relais.</p> <p>Le relayé* maintient sa vitesse pour donner son témoin. Le relayeur** regarde son partenaire et commence à prendre de la vitesse lorsque son partenaire passe sur une marque au sol.</p> <p>La transmission se fait sans ralentir, le relayeur place sa main sans se retourner. Décalage du relayeur et du relayé dans le couloir pour se transmettre le témoin sans se gêner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrage du relayeur prématuré ou tardif</li> <li>• Ralentissement du témoin lors du passage</li> <li>• Passage du témoin hésitant par le relayé et/ou retournement du relayeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre dans la boîte p. 88</li> <li>• Relais en épingle p. 89</li> <li>• Relais en épingle p. 89</li> <li>• La chenille p. 87</li> </ul>

\* le relayé : celui qui donne le témoin.

\*\* le relayeur : celui qui reçoit le témoin.



# QUELQUES REPÈRES POUR L'OBSERVATION

RELAIS			
<b>Transmettre le témoin sans ralentir</b>  Se transmettre sans se gêner	<b>1</b>		Les partenaires sont l'un derrière l'autre
	<b>2</b>		Les partenaires sont décalés, le témoin est à l'opposé du relayeur
	<b>3</b>		Les partenaires sont décalés, le témoin est du côté du relayeur
<b>Transmettre le témoin sans ralentir</b>  Se transmettre le témoin en mouvement en utilisant des repères	<b>1</b>		Le relayeur est retourné et à l'arrêt
	<b>2</b>		Le relayeur est de côté et amorce un déplacement latéral
	<b>3</b>		Le relayeur regarde le relayé et prend de la vitesse
<b>Transmettre le témoin sans ralentir</b>  Se transmettre le témoin en mouvement	<b>1</b>		Le relayeur ne démarre qu'après avoir reçu le témoin
	<b>2</b>		Le relayeur démarre trop tôt et sort de la zone sans témoin
	<b>3</b>		Le relayeur démarre pour recevoir le témoin en mouvement dans la zone

# EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION - COURSE DE RELAIS

( Choisir les comportements observables à l'aide de la fiche « Quelques repères pour l'observation » page 80)

	Comportements observables		PRÉNOMS DES ÉLÈVES					
	DESSIN	TEXTE	Élève 1	Élève 2	Élève 3			
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								



# COURSE DE RELAIS

## « TRANSMETTRE LE TÉMOIN SANS RALENTIR »

### ➤ **CYCLE 1**

- Les déménageurs en équipes p. 83
- La navette p. 83

### ➤ **CYCLE 2**

- De main en main p. 84
- Le va et vient p. 84
- L'épingle p. 85
- Le chat et la souris p. 86

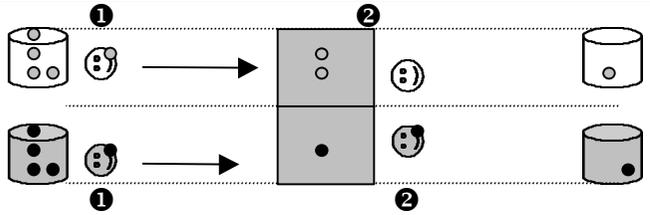
### ➤ **CYCLE 2/3**

- Le chenille p. 87

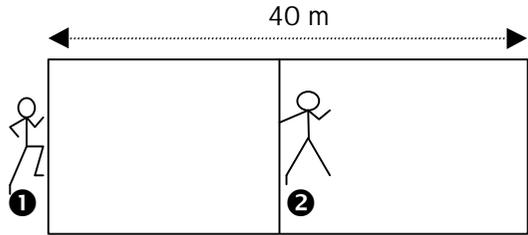
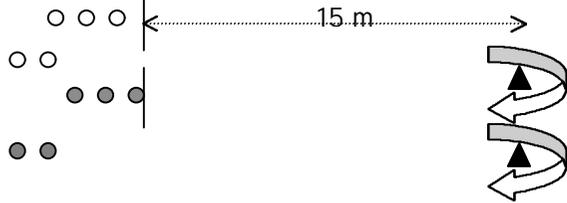
### ➤ **CYCLE 3**

- Mettre dans la boîte p. 88
- Relais en épingle p. 89
- Variante relais à 4 p. 90

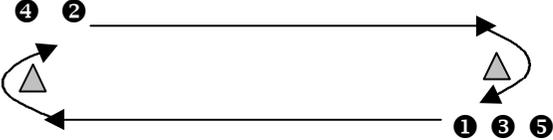
CYCLE <b>1</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	∴		
	Relais	<b>X</b>		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<p><b>LES DÉMÉNAGEURS EN ÉQUIPE</b></p>	 <p>Plusieurs parcours de 10 m environ</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 caisses ou corbeilles par parcours</li> <li>• 1 tapis ou cerceau ou corbeille intermédiaire</li> <li>• De nombreux petits objets à transporter</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe divisée en plusieurs équipes de 2</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Déménager tous ses objets dans la corbeille de réception le plus vite possible</b></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le premier enfant prend 1 objet et va le poser sur le tapis. L'autre enfant prend un objet sur le tapis et le porte dans la corbeille de réception.</li> <li>• Rester dans son couloir.</li> <li>• L'équipe qui a gagné est celle qui a transporté tous ses objets dans la corbeille de réception.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se passer l'objet de la main à la main dans la zone</li> </ul> <p>∴ Placer des obstacles</p>
<p><b>LA NAVETTE</b></p>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 plots</li> <li>• 1 objet à transporter</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classe divisée en sous groupes de 3 ou 4.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Contourner le plot et revenir donner l'objet au coureur suivant</b></p> </div> <p>Le coureur :</p> <p>va contourner le plot avec l'objet et le transmet au suivant...</p> <p>Être la première équipe à finir son relais</p>	<p>∴ Placer des obstacles</p>

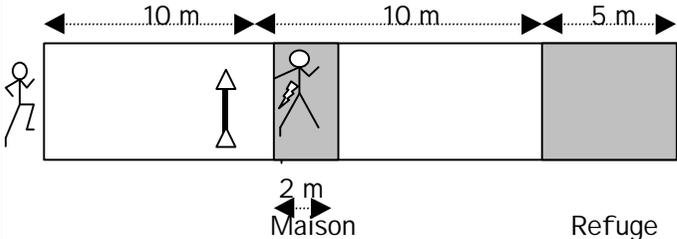
CYCLE <b>2</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles	∴		
	Relais	<b>X</b>		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>DE MAIN EN MAIN</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours de 40m, une ligne de départ, une ligne intermédiaire à 20m et une ligne d'arrivée à 20 m</li> <li>• 1 bâton par équipe pour la relance</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en équipes de 2 élèves</li> <li>• Coureur 1 au départ</li> <li>• Coureur 2 au milieu du terrain</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>Être la doublette réalisant le parcours le plus rapidement</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal le coureur 1 part, prend la main du coureur 2 pour courir ensemble jusqu'à l'arrivée</li> <li>• Changer de rôles</li> </ul> <p><b>Mettre en évidence : lors de la relance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque ② est en mouvement, l'équipe arrive plus rapidement</li> <li>• Se décaler dès le départ pour ne pas se gêner en course à 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élan pour le coureur 2</li> <li>• Limiter la zone d'élan (5 ou 10 m)</li> <li>• Même situations avec prise de bâton</li> </ul>
<b>LE VA ET VIENT</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours de 15 m</li> <li>• 1 objet à se transmettre</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en équipes de 5 élèves</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>Contourner le plot et revenir donner l'objet au coureur suivant</b></div> <p>L'équipe qui a gagné est celle qui a terminé son parcours en premier.</p> <p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se décaler lors du croisement pour ne pas gêner.</li> <li>• Nécessité de changer de main le témoin pour ne pas se gêner lors de la transmission.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contourner le groupe pour donner l'objet au relayeur</li> </ul> <p><b>∴ Variante obstacle : disposer des obstacles sur le parcours</b></p>

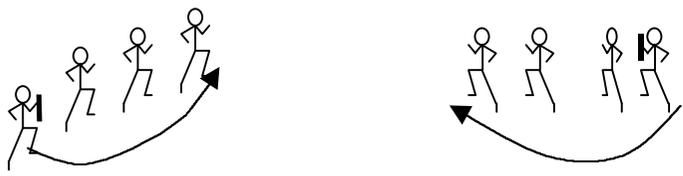
CYCLE <b>2</b>	Vitesse		ACQUISITION  <b>TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR</b>	SAVOIRS  ✓ Se transmettre le témoin en mouvement, - en ajustant les vitesses - en utilisant des repères ✓ Se transmettre le témoin sans se gêner
	Obstacles			
	Relais	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>L'ÉPINGLE</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours de 15 m</li> <li>• 2 plots par équipe</li> <li>• Un objet pour la relance</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en équipes de 5 élèves Les élèves sont numérotés de 1 à 5</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>Être l'équipe ayant terminé son parcours la première</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le tour du plot avant de toucher la main du relayeur <ul style="list-style-type: none"> <li>① touche ②</li> <li>② touche ③</li> <li>③ touche ④</li> <li>④ touche ⑤</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passage de la main gauche à la main droite pour ne pas se gêner</li> <li>• Plus le relayeur est lancé, plus l'équipe va vite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le relayeur peut s'élancer sur 5 m (placer un repère)</li> <li>• Se passer un objet</li> </ul> <p>∴ Relance obstacle : disposer des obstacles sur la ligne opposée</p>

<b>CYCLE 2</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles			
	Relais	<b>X</b>		
			<b>TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se transmettre le témoin en mouvement, en ajustant les vitesses.</li> <li>en utilisant des repères.</li> <li>✓ Se transmettre le témoin sans se gêner.</li> </ul>

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LE CHAT ET LA SOURIS</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 couloir de 25m environ (largeur 1 à 1,5 m)</li> <li>• 1 zone d'élan de 10m pour le chat, une zone de course de 10m pour la souris. 1 refuge de 5 m</li> <li>• 1 maison de 2 m de large</li> <li>• 1 repère au sol à 2/3 m</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en équipes de 2 élèves : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 chat (attrapeur)</li> <li>- 1 souris avec un ruban à la ceinture</li> </ul> </li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>Pour la souris rejoindre son refuge sans se faire prendre le foulard. Pour le chat attraper le foulard de la souris avant qu'elle ne rejoigne son refuge.</b></p> </div> <p>Le chat court pour attraper la souris. Au passage du chat sur le repère, la souris peut quitter sa zone, pour rejoindre son refuge. La souris court droit dans son couloir. La souris est sauvée si elle a atteint son refuge en conservant son foulard.</p> <p><b>Mettre en relation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la distance d'élan (précision du signal)</li> <li>• la distance de rattrapage</li> <li>• La vitesse de démarrage de la souris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les positions de départ de la souris</li> <li>• Varier la distance de repère au sol</li> <li>• Agrandir la maison de la souris pour permettre un départ lancé (3 à 5 m)</li> </ul>

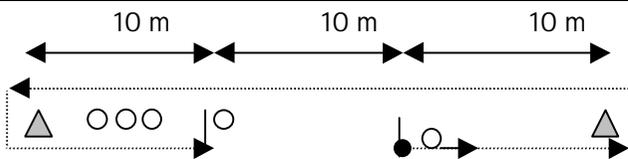
CYCLE  2/3	Vitesse		ACQUISITION  <b>TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR</b>	SAVOIRS  ✓ Se transmettre le témoin en mouvement, en ajustant les vitesses en utilisant des repères ✓ Se transmettre le témoin sans se gêner
	Obstacles			
	Relais	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>LA CHENILLE</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un témoin par équipe au dernier de la file</li> <li>• 1 sifflet</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en équipes de 4 élèves, réparties sur tout le terrain</li> <li>• 1 meneur avec le sifflet</li> </ul>	<p>À allure modérée, pour l'échauffement par exemple. Les 4 élèves courent à la queue leu leu. Le dernier de la file a le témoin.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Au signal du meneur, passer le témoin entre équipier, sans se retourner</b></p> </div> <p>Au signal du meneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'avant dernier tend la main vers l'arrière,</li> <li>- le dernier donne le témoin et remonte le groupe pour prendre la tête.</li> </ul>	

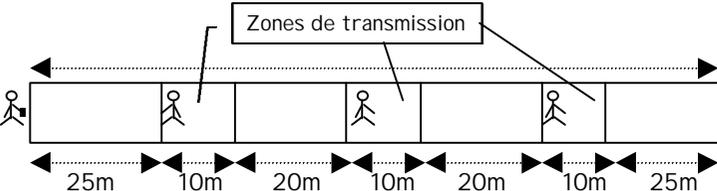
CYCLE <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>	<b>SAVOIRS</b>
	Obstacles			
	Relais	<b>X</b>		
			<b>TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se transmettre le témoin en mouvement, en ajustant les vitesses en utilisant des repères</li> <li>✓ Se transmettre le témoin sans se gêner</li> </ul>

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<p><b>METTRE DANS LA BOÎTE</b></p>	<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 couloir de 25m environ (largeur 1 m à 1,5 m)</li> <li>• 1 zone d'élan de 10m pour le chat, 1 zone de course de 10m pour la souris, 1 zone de rattrapage de 5 m</li> <li>• 4 plots de couleurs différentes au sol, espacés de 1 m chacun (signal de départ de la souris)</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chat attrapeur</li> <li>• 1 souris avec ruban à la ceinture</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p align="center"><b>Choisir le bon signal de départ pour se faire prendre le ruban dans la zone sans ralentir</b></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le chat court le plus vite possible</li> <li>• Au passage du chat sur le repère rouge, la souris part vers l'arrivée</li> <li>• Le chat doit prendre le ruban dans la zone de rattrapage sans ralentissement</li> <li>• La souris court droit sans se retourner</li> <li>• Les enfants varient le signal de départ si la souris n'est pas rattrapée dans la zone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inverser les rôles</li> <li>• Changer les partenaires</li> <li>• Augmenter ou diminuer la zone de rattrapage</li> <li>• Se donner un objet dans la zone de rattrapage</li> </ul>

CYCLE  <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>  <b>TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Se transmettre le témoin en mouvement, en ajustant les vitesses. en utilisant des repères. ✓ Se transmettre le témoin sans se gêner.
	Obstacles			
	Relais	<b>X</b>		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>RELAIS EN ÉPINGLE</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Totalité du parcours : 30 m</li> <li>• Zone au sol de 10 m matérialisée par des repères</li> <li>• 2 plots</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins deux équipes d'un même nombre de coureur (sinon, 1 coureur peut effectuer 2 parcours)</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; text-align: center;"> <b>Effectuer tous les relais le plus rapidement possible</b> </div> <p>Le relayeur peut s'élancer de 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer au sol des repères de prise d'élan</li> </ul>

CYCLE <b>3</b>	Vitesse		<b>ACQUISITION</b>  <b>TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR</b>	<b>SAVOIRS</b>  ✓ Se transmettre le témoin en mouvement, en ajustant les vitesses. en utilisant des repères. ✓ Se transmettre le témoin sans se gêner.
	Obstacles			
	Relais	<b>X</b>		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<b>VARIANTE DU RELAIS À 4</b>	 <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un parcours de 120 m</li> <li>• Des témoins et des chronomètres</li> <li>• Des plots pour matérialiser les zones</li> </ul> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants par équipes de 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>er</sup> relayeur sur la ligne de départ tenant le témoin</li> <li>- 3 autres relayeurs disposés sur le parcours</li> <li>- 1 autre équipe starter, juge, chronométrateur</li> </ul> </li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p align="center"><b>En se transmettant le témoin, améliorer le temps de base de l'équipe (somme des 30m de chaque coureur)</b></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chronométrer chaque élève sur 30 m.</li> <li>• Additionner les temps des 4 coureurs de l'équipe. Ce temps constitue le temps de base de l'équipe.</li> </ul> <p><b>Mettre en évidence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le décalage des coureurs pour ne pas se gêner.</li> <li>• La nécessité de placer des repères au sol pour ajuster les vitesses et ne pas ralentir lors de la transmission.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier l'ordre des relayeurs</li> <li>• Varier la distance de course de chacun, diminuer pour certains, augmenter pour les autres</li> </ul>

	ÉLÈVE 1	ÉLÈVE 2	ÉLÈVE 3	ÉLÈVE 4
Temps sur 30 m				
Somme des temps				
Temps du relais				
Différence				

# UNITÉ D'APPRENTISSAGE COURSE

## MODE D'EMPLOI

### 1<sup>ère</sup> séance

1. Situation de référence « évaluation diagnostique »
2. Une fiche « d'évaluation diagnostique » pour l'enseignant

Pour évaluer les savoirs acquis par l'élève et constituer les groupes d'apprentissage

### Séances suivantes      8 à 10 séances

3. Unité d'apprentissage construite à partir : (voir « tableau pour aller plus loin »)
  - ✓ Des difficultés identifiées lors de la séance d'évaluation diagnostique.
  - ✓ Renforcement des acquis (répétitions et transposition des compétences acquises)

Pour permettre à l'élève d'acquérir et de renforcer les savoirs visés

**Groupes de besoin - faire courses, sauts, lancers**

### Dernière séance

4. Retour à la situation de référence (ou situation adaptée)
5. Évaluation bilan pour l'enseignant et les élèves

Pour évaluer les savoirs acquis par l'élève et les progrès en performance

# LES SAVOIRS EN COURSE

COURSE DE VITESSE				COURSE D'OBSTACLES	COURSE DE RELAIS	
	Réagir à un signal	Courir droit	Terminer sa course	Courir grand	Enchaîner course et franchissement d'obstacles sans ralentir	Transmettre le témoin sans ralentir
<b>C1</b>	Attentif au signal	Se diriger directement vers l'arrivée	Courir au-delà de la ligne		Court et franchit des obstacles très bas sans trop ralentir	Accepter de transmettre le témoin (relayé) Être prêt à recevoir le témoin et à courir (relayer)
<b>C2</b>	Attentif au signal et poids du corps sur la jambe avant	Respecter son couloir	Courir au delà de la ligne sans ralentir	Agir énergiquement avec les bras	Courir et franchir des obstacles (hauteur genou) sans ralentir et sans piétiner	Se transmettre le témoin en mouvement sans se gêner
<b>C3</b>	Attentif au signal, poids du corps sur la jambe avant et jambes fléchies	Respecter son couloir et pieds et bras dans l'axe de course. Regard fixé loin devant	Franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse	Agir énergiquement avec les bras. Pousser complètement sur la jambe d'appui pour augmenter la foulée	Rythme régulier. Impulsion loin de la haie pour avoir une trajectoire rasante. Reprendre activement derrière la haie et s'équilibrer en l'air avec les bras	Se transmettre le témoin en mouvement à vitesse maximale (pour le relayé et le relayer)

# EXEMPLES D'ÉLABORATION D'UNITÉS D'APPRENTISSAGE

✓	FICHE VIERGE		p. 94
✓	COURSE DE VITESSE	CYCLE 1	p. 95
✓	COURSE DE RELAIS	CYCLE 2	p. 97
✓	COURSE DE HAIES	CYCLE 3	p. 99

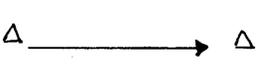
# ÉLABORATION D'UNE UNITÉ D'APPRENTISSAGE

À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES		SITUATIONS DE REMÉDIATION
	<b>1</b>			
	<b>2</b>			
	<b>3</b>			
	<b>1</b>			
	<b>2</b>			
	<b>3</b>			
	<b>1</b>			
	<b>2</b>			
	<b>3</b>			

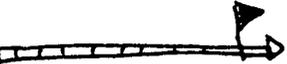
# COURSE DE VITESSE AU CYCLE 1

À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
<b>RÉAGIR A UN SIGNAL</b>  Être attentif au signal.	<b>1</b>	 Inattentif, n'est pas concentré sur le signal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention stop</li> <li>• Course en cadence</li> </ul>
	<b>2</b>	 Attentif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les autos retournent au garage</li> <li>• Les fées</li> </ul>
	<b>3</b>	 Attentif et prêt à partir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fées (variante 2 statues)</li> <li>• Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>
<b>COURIR DROIT</b>  Respecter son couloir. Regarder devant, au delà de l'objectif à atteindre.	<b>1</b>	 Ne se dirige pas vers l'arrivée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mère appelle ses petits avec des couloirs matérialisés</li> <li>• Les portages avec couloirs matérialisés</li> </ul>
	<b>2</b>	 S'éloigne de sa trajectoire pour y revenir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mère appelle ses petits avec des couloirs matérialisés partiellement</li> <li>• Les portages avec couloirs matérialisés</li> </ul>
	<b>3</b>	 Va directement au point d'arrivée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fées(variante départ de dos)</li> <li>• Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>
<b>TERMINER SA COURSE</b>  Courir au delà de l'arrivée. Regarder le but à atteindre.	<b>1</b>	 S'arrête avant la ligne d'arrivée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrape pompon</li> </ul>
	<b>2</b>	 Ralentit avant l'arrivée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bon chien rapporte</li> </ul>
	<b>3</b>	 Maintient sa vitesse au-delà de la ligne d'arrivée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bon chien rapporte (variantes proposées)</li> <li>• Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>

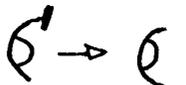
# EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION

## COURSE DE VITESSE AU CYCLE 1

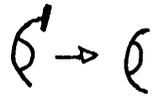
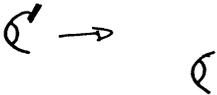
PRÉNOM DES ÉLÈVES →								
<b>1</b>		Inattentif N'est pas concentré sur le signal						
<b>2</b>		Attentif mais pas prêt à partir						
<b>3</b>		Attentif et prêt à partir						
<b>1</b>		Ne se dirige pas vers l'arrivée						
<b>2</b>		S'éloigne de sa trajectoire pour y revenir						
<b>3</b>		Va directement au point d'arrivée						
<b>1</b>		S'arrête avant la ligne d'arrivée						
<b>2</b>		Ralentit avant l'arrivée						
<b>3</b>		Maintient sa vitesse au delà de la ligne d'arrivée						

## COURSE DE RELAIS AU CYCLE 2

À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

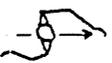
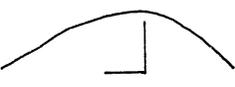
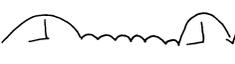
ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
<b>RÉAGIR À UN SIGNAL</b> Regarder le porteur de témoin pour partir au bon moment	<b>1</b>	 Le relayeur ne démarre qu'après avoir reçu le témoin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le chat et la souris</li> </ul>
	<b>2</b>	 Le relayeur démarre trop tôt et sort de la zone sans témoin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les déménageurs</li> </ul>
	<b>3</b>	 Le relayeur démarre pour recevoir le témoin en mouvement dans la zone	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>
<b>TRANSMETTRE LE TÉMOIN SANS RALENTIR</b> Se transmettre le témoin sans se gêner	<b>1</b>	 Les partenaires sont l'un derrière l'autre	<ul style="list-style-type: none"> <li>De main en main</li> <li>Le va et vient</li> </ul>
	<b>2</b>	 Les partenaires sont décalés, le témoin est à l'opposé du relayeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>De main en main (relance avec prise de témoin)</li> <li>La chenille</li> </ul>
	<b>3</b>	 Les partenaires sont décalés, le témoin est du côté du relayeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>
<b>TRANSMETTRE LE TÉMOIN SANS RALENTIR</b> Prendre de la vitesse pour se transmettre le témoin en mouvement	<b>1</b>	 Le relayeur est retourné et à l'arrêt	<ul style="list-style-type: none"> <li>De main en main</li> </ul>
	<b>2</b>	 Le relayeur est de côté et amorce un déplacement latéral	<ul style="list-style-type: none"> <li>La chenille</li> <li>L'épingle avec élan</li> </ul>
	<b>3</b>	 Le relayeur regarde le relayé et prend de la vitesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>

## EXEMPLE DE FICHE D'EVALUATION COURSE DE RELAIS AU CYCLE 2

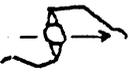
PRÉNOM DES ÉLÈVES →								
<b>1</b>		Le relayeur ne démarre qu'après avoir reçu le témoin						
<b>2</b>		Le relayeur démarre trop tôt et sort de la zone sans témoin						
<b>3</b>		Le relayeur démarre pour recevoir le témoin en mouvement dans la zone						
<b>1</b>		Les partenaires sont l'un derrière l'autre						
<b>2</b>		Les partenaires sont décalés, le témoin est à l'opposé du relayeur						
<b>3</b>		Les partenaires sont décalés, le témoin est du côté du relayeur						
<b>1</b>		Le relayeur est retourné et à l'arrêt						
<b>2</b>		Le relayeur est de côté et amorce un déplacement latéral						
<b>3</b>		Le relayeur regarde le relayé et prend de la vitesse						

## COURSE D'OBSTACLES AU CYCLE 3

À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES		SITUATIONS DE REMEDIATION
<b>ENCHAÎNER COURSE ET FRANCHISSEMENT D'OBSTACLE SANS RALENTIR</b>	<b>1</b>		Bras désordonnés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir avec des bâtons</li> </ul>
	<b>2</b>		Bras équilibrateurs latéralement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regarder l'heure</li> </ul>
	<b>3</b>		Bras et jambes en opposition et dans l'axe de course	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>
<b>ENCHAÎNER COURSE ET FRANCHISSEMENT D'OBSTACLE SANS RALENTIR</b>	<b>1</b>		Impulsion près de la haie Hauteur de franchissement trop élevée. Arrêt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le ballon de baudruche</li> <li>Les 2 hauteurs</li> </ul>
	<b>2</b>		Impulsion loin de la haie Hauteur de franchissement trop élevée. Amortissement derrière.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le bon repère</li> <li>L'escalier</li> </ul>
	<b>3</b>		Impulsion loin de la haie Franchissement rasant. Réception active derrière la haie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>
<b>S'ADAPTER A DES VARIABLES D'INTERVALLES ET DE HAUTEUR D'OBSTACLES</b>	<b>1</b>		S'arrête pour franchir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervalles réguliers</li> </ul>
	<b>2</b>		Piétine entre les obstacles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrat rythme</li> <li>Distance au choix</li> </ul>
	<b>3</b>		Maintient sa vitesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition</li> </ul>
Prendre son impulsion loin de la haie				
Prendre son impulsion sans privilégier de pied d'appel et sans piétiner				

EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION  
**COURSE D'OBSTACLES AU CYCLE 3**

PRÉNOM DES ÉLÈVES →								
<b>1</b>		Bras désordonnés						
<b>2</b>		Bras équilibrateurs latéralement						
<b>3</b>		Bras et jambes en opposition et dans l'axe de course						
<b>1</b>		Hauteur de franchissement trop élevée. Arrêt. Impulsion près de la haie.						
<b>2</b>		Hauteur de franchissement trop élevée. Amortissement derrière. Impulsion loin de la haie.						
<b>3</b>		Franchissement rasant. Réception active derrière la haie. Impulsion loin de la haie.						
<b>1</b>		S'arrête pour franchir						
<b>2</b>		Piétine entre les obstacles						
<b>3</b>		Maintient sa vitesse						

# BIBLIOGRAPHIE

- EPS 1
- Documents I UFM LE MANS - Michel BRUNEAU
- Compte rendus de stages R4 - Sarthe 1998 et 1999
- Agir dans le Monde - Édition ACCES
- Le guide de l'enseignant - Tome 2
- Document CDDP LILLE

## ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

### LES COURSES

Les fiches qui constituent ce volume ont été rédigées par les conseillers pédagogiques : elles sont donc proches des préoccupations quotidiennes des enseignants des trois cycles de l'enseignement du premier degré et s'inscrivent dans les directives actuelles des programmes et les recommandations des corps d'inspection.

Ce recueil se présente sous la forme d'un bloc dont les feuilles sont aisément détachables : à chacun, selon ses habitudes et son propos, de glisser telle fiche dans une pochette ou de l'insérer dans un classeur pour l'emporter sur le lieu même de l'activité.

La collection **EduSarthe** est réalisée par l'Inspection académique en collaboration avec le CDDP de la Sarthe.

**6**

**39,35 F**

Directeur de la publication : Michel Laurent,  
Directeur des services départementaux  
de l'Éducation nationale de la Sarthe  
34, rue Chanzy – 72071 LE MANS CEDEX 9