

Les courses

COURIR VITE

Courses de vitesse : 40m – 50m

FONDAMENTAUX

Aller le plus vite possible d'un point à un autre en ligne droite



Les comportements fréquemment observés chez un élève de l'école primaire :

- A un temps de réaction trop long au moment du départ
- Ne court pas droit
- A des mouvements désordonnés
- A des appuis bruyants, piétine, attaque du pied à plat ou sur le talon
- Ralentit avant la ligne d'arrivée
- ...

OBJECTIFS À ATTEINDRE

**de réagir vite
à un signal**



Cv1

**de courir en
ligne droite
(dans l'axe)**



Cv2

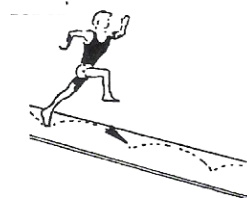
**Pour courir vite
je dois être capable**

**de courir le
plus vite
possible**

et passer la ligne sans
ralentir

Cv3

de courir grand
amplitude et fréquence de
la foulée
bonne attaque du pied



Cv4

Réagir vite à un signal Cv1

- **sonore**
 - sifflet
 - voix
 - claquoir
 - ballon frappé au sol
 - ...
- **sonore et / ou visuel**
 - sémaphore
 - foulard
 - objets de couleurs différentes
 - ...
- **tactile**
 - contact par « tapes » **(1)**
 - par transmission d'objet
 - ...

Autres éléments à prendre en compte dans les situations d'apprentissage :

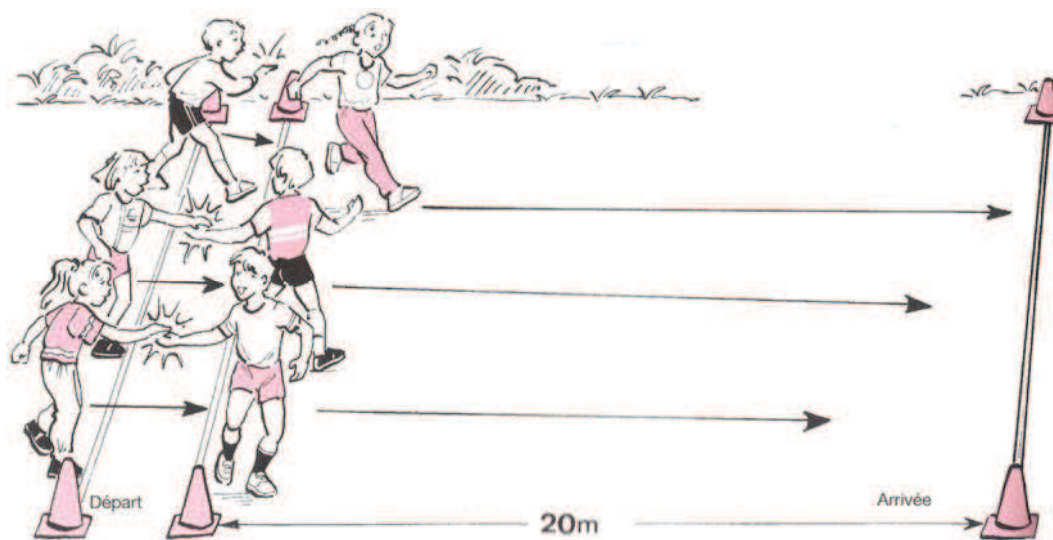
Variation des positions de départ :

- debout
- assis
- accroupi
- dos tourné
- ...

Ces réactions à différents signaux peuvent être travaillées sous forme de jeux « d'attrape/poursuite » (ex. : Chat et souris, Pile ou face...) ou sous forme plus systématique voire codifiée **(2)**.

- (1)

La poursuite ne commence qu'après la 3^è tape



- (2)

-réaction au signal sonore

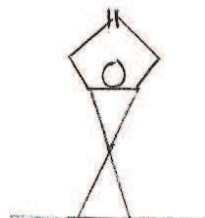
« A vos marques,

prêt (1 s)

signal bref (sifflet, claquoir ou 1 syllabe *top*) »



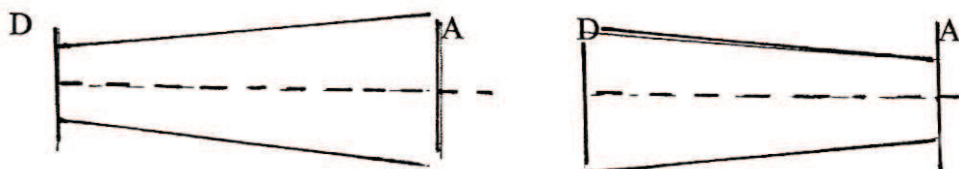
-réaction au signal visuel



**-réaction au signal sonore et visuel
en conjuguant les 2 précédents**

Courir en ligne droite (dans l'axe) Cv2

- Dans des couloirs « entonnoir »



- Dans des couloirs parallèles plus ou moins larges



Pour améliorer le « courir droit » insister sur l'attitude générale de l'élève.

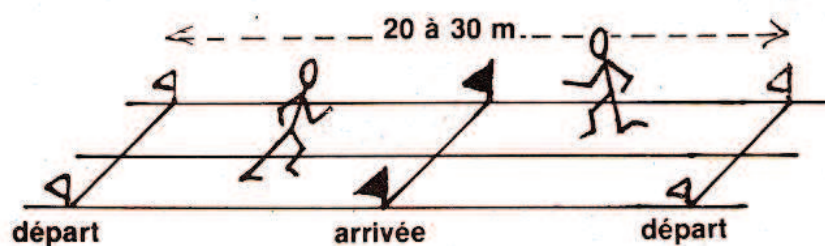
Orientation du regard dans l'axe (utiliser des repères visuels)

Bras dans l'axe (jouer sur les contrastes : bras dans l'axe, ouverts, serrés,...)

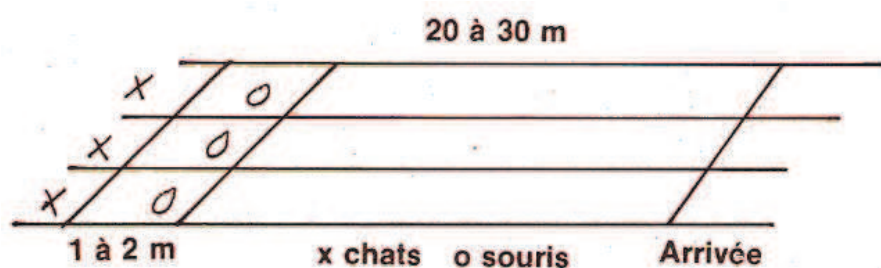
Pied dans l'axe (jouer sur les contrastes : pieds parallèles, en ouverture,...)

Courir le plus vite possible et passer la ligne sans ralentir Cv3

- Jeu de course à la rencontre



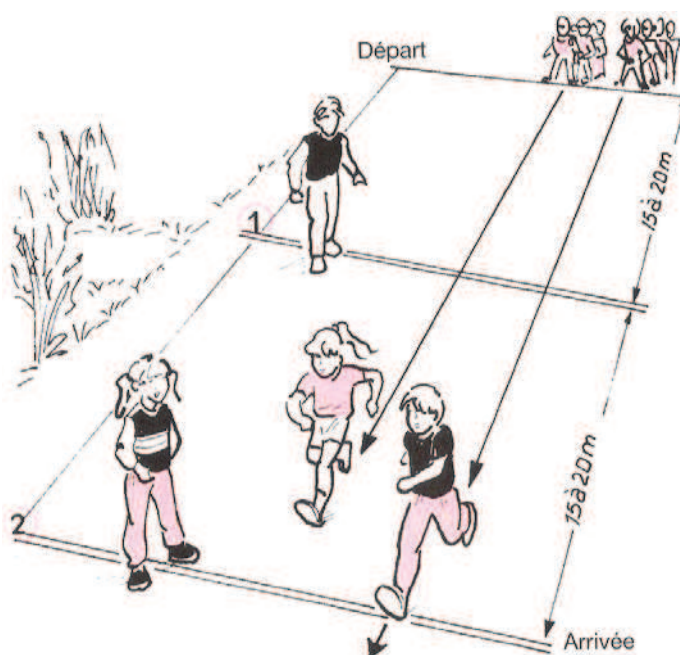
- Jeu à handicap



Le « chat » part lorsque la « souris » a décollé un pied du sol

- Passer le premier 2 lignes d'arrivée

1 juge
par ligne d'arrivée



Améliorer la foulée

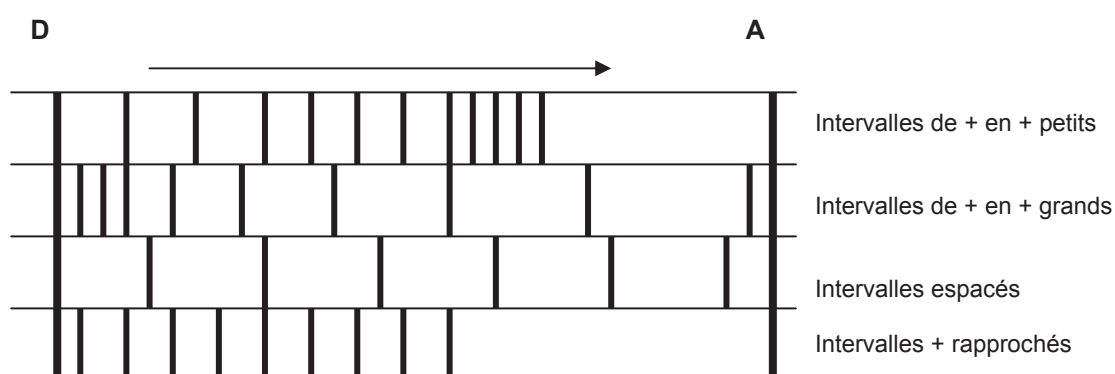
- amplitude et fréquence
- appuis

Cv4

Les 3 situations proposées permettent à l'élève, au travers d'un travail par contrastes, de découvrir des sensations pour construire sa propre foulée.

1. parcours à lattes

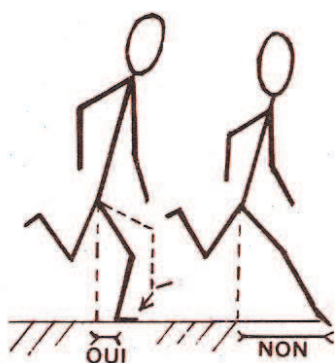
Des couloirs avec des espacements réguliers, irréguliers, progressifs, dégressifs (la consigne est toujours de courir vite sans bondir)



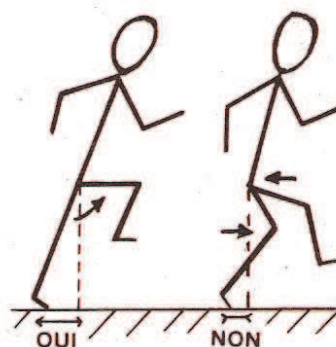
2. idem avec briques pour chaque situation, pour aller vers le courir « grand ».

Quelques éléments observables dans ces situations:

Amortissement



Impulsion



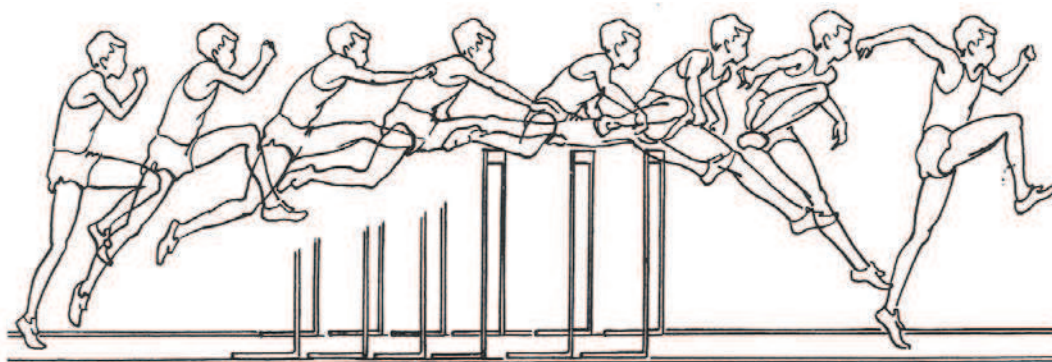
3. Travailler par contraste

Courir pieds à plat, sur talons, sur ½ pointe des pieds,

COURIR VITE en franchissant des obstacles

FONDAMENTAUX

Aller le plus vite possible d'un point à un autre en ligne droite
en franchissant des obstacles



Les comportements fréquemment observés chez un élève de l'école primaire :

- A un temps de réaction trop long au moment du départ
- Ne court pas droit
- A des mouvements désordonnés
- A des appuis bruyants, piétine, attaque du pied à plat ou sur le talon
- Ralentit avant la ligne d'arrivée
- ...
-

et

ceux de la course de vitesse avec obstacles

- A le regard fixé sur l'obstacle
- Piétine avant les obstacles, s'affaisse et ralentit après les obstacles
- Effectue des sauts au lieu de foulées
- ...

OBJECTIFS À ATTEINDRE

de m'adapter
à tout intervalle
inter- obstacles



Cvo1

**Pour courir vite
en franchissant des
obstacles**

je dois être capable

de construire un
rythme de
course
quand les
intervalles sont
régulier

Cvo2

de conserver ma
vitesse malgré
les obstacles

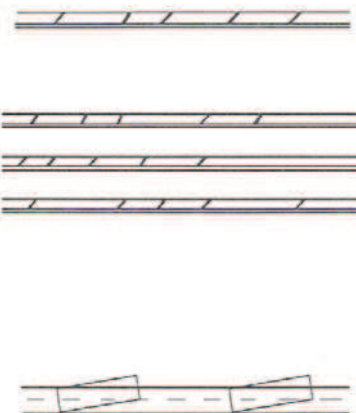


Cvo3

**S'adapter
à tout intervalle
inter-obstacles**

Cvo1

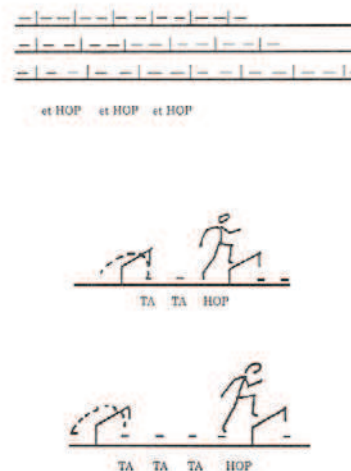
- Ligne droite de 40 m environ, 4 ou 6 obstacles placés à intervalles irréguliers, mais assez espacés.
- Exemple de placement (plusieurs parcours différents)
- Modifier les parcours en modifiant fréquemment les placements.
- Remplacer les obstacles plats par des obstacles élevés (40 à 50 cm).



**Construire un
rythme de course
quand les
intervalles sont
réguliers**

Cvo2

- Parcours mis en place pour deux appuis intermédiaires. Plusieurs parcours différenciés. La structure rythmique est du type et HOP et HOP et HOP, etc. C'est un rythme pair : on utilise le même pied d'appel.
- Parcours mis en place pour trois appuis intermédiaires. La structure rythmique est du type ta ta HOP ta ta HOP ta ta HOP.
- Parcours mis en place pour quatre appuis intermédiaires. La structure rythmique est du type ta ta ta HOP ta ta ta HOP ta ta ta HOP



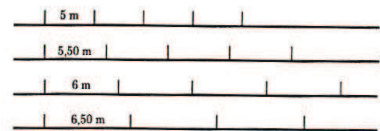
Hauteurs des haies :

- maternelle : obstacles bas (brique, petits objets souples,...)
- cycle 2 : 30cm
- cycle 3 : 50cm

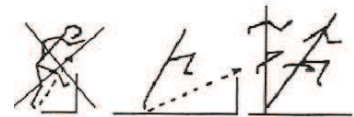
**Conserver la
vitesse malgré
les obstacles**

Cvo3

- Partant de la situation précédente
parcours mis en place pour quatre
appuis intermédiaires.
Plusieurs parcours différenciés.



- Travail de l'impulsion avant l'obstacle
et la reprise d'appui après l'obstacle
(placement segmentaire favorable).



- Matérialiser une zone interdite
devant par un obstacle plat, type
latte de haie, tapis, ou trait
de craie, ruban adhésif.



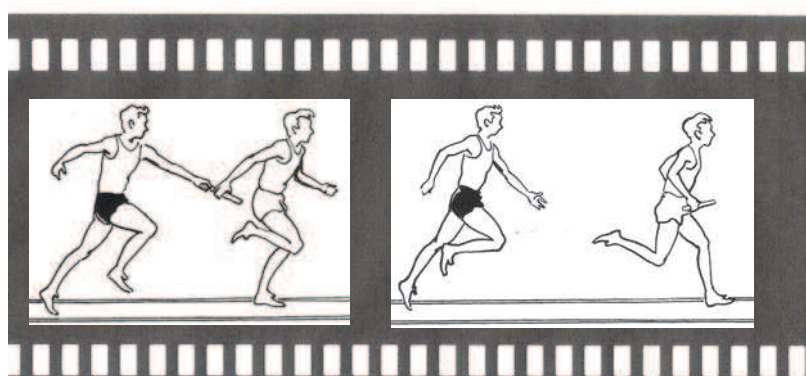
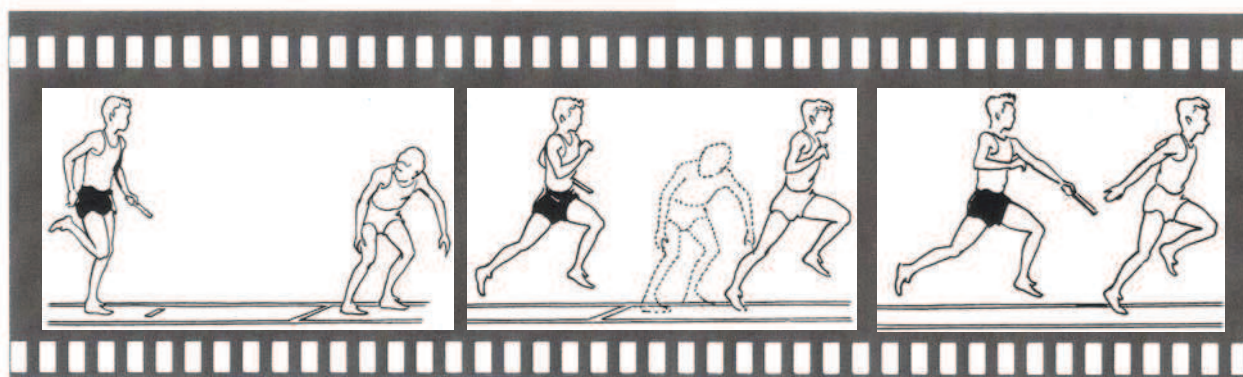
- Matérialiser un axe de course en
utilisant la ligne du couloir (pour
éviter à la réception les déséquilibres
latéraux dus à une attaque de
l'obstacle désaxée (jambe tendue sur
le côté).



COURIR VITE en relais

FONDAMENTAUX

Amener le témoin d'un point à un autre le plus vite possible en se relayant à plusieurs



Les comportements fréquemment observés chez un élève de l'école primaire :

- A un temps de réaction trop long au moment du départ
- Ne court pas droit
- A des mouvements désordonnés
- A des appuis bruyants, piétine, attaque du pied à plat ou sur le talon
- Ralentit avant la ligne d'arrivée
- ...
-

et

ceux de la course de vitesse en relais

- Le relayeur :
 - regarde en arrière, le corps mal orienté
 - éprouve des difficultés à évaluer le moment de démarrer
- Le relayé :
 - ralentit ou s'arrête avant le passage du témoin
- Les deux coureurs ont une mauvaise coordination au moment de la transmission du témoin
- ...

OBJECTIFS À ATTEINDRE

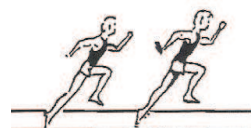
de me mettre en action
pour recevoir le témoin
de mon partenaire



CvR1

**POUR COURIR
VITE
EN RELAIS
je dois
être capable**

de transmettre
le témoin
au maximum
de la vitesse
avec un geste adapté



CvR3

de me mettre en
action
pour recevoir le
témoin
de mon partenaire
en respectant
une zone de
transmission

CvR2

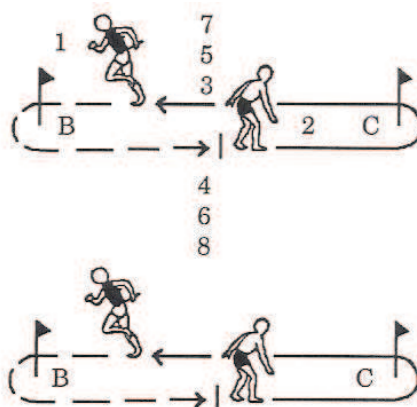
Se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire CvR1

TÂCHE

Pour le relayé : transmettre le témoin le plus rapidement possible au relayeur

Pour le relayeur : partir dès qu'il a le témoin. Si le relayé a le témoin dans la main gauche, tendre la main droite ou vice-versa.

ORGANISATION MATERIELLE



2 ou plusieurs ateliers en parallèle

CONSIGNE

Le n° 1 passe le témoin au n° 2, puis se place derrière le n° 8

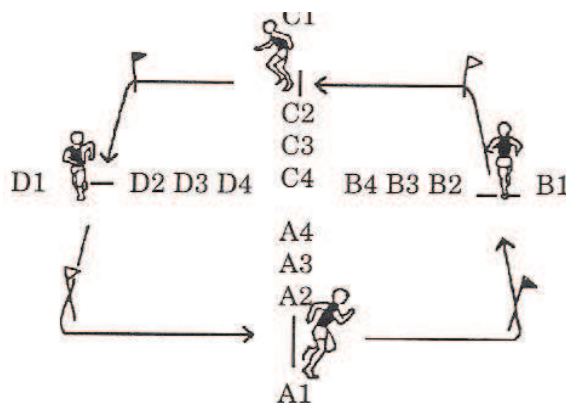
Le n° 2 passe au n° 3 et se place derrière le n° 7, etc.

EVOLUTION DE LA SITUATION – VARIABLES - INTERVENTIONS

Diminuer les distances pour accélérer le rythme des passages.

Varié la position des enfants dans les équipes.

Disposer toutes les équipes à intervalles réguliers sur le même circuit pour entamer une course poursuite (chaque coureur faisant un tour complet).



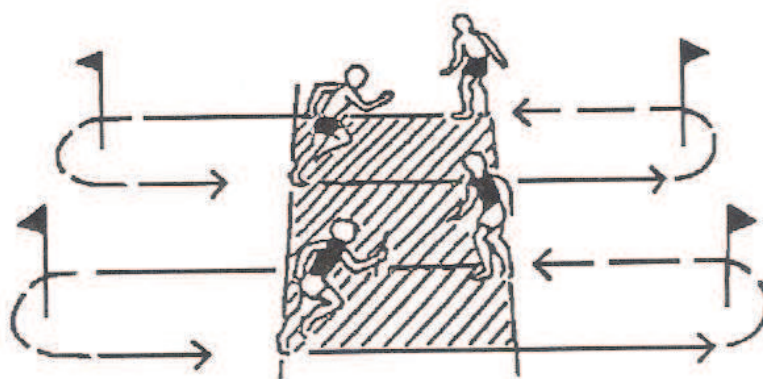
Se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire en respectant une zone de transmission CVR2

TÂCHE

Pour le relayé : transmettre le témoin le plus rapidement possible à l'intérieur de la zone.

Pour le relayeur : prendre le témoin en course avant la sortie de zone.

ORGANISATION MATERIELLE



2 ou plusieurs ateliers en parallèle
(voir organisation situation 1)

CONSIGNE

Le n° 1 passe le témoin au n° 2, puis se place derrière le n° 8

Le n° 2 passe au n° 3 et se place derrière le n° 7, etc.

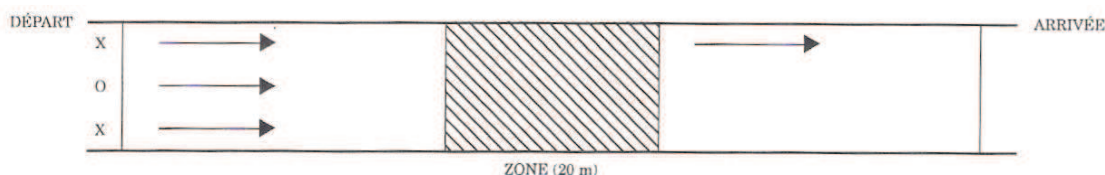
EVOLUTION DE LA SITUATION – VARIABLES - INTERVENTIONS

Variation des distances – variation de la longueur de la zone

Changement de partenaire

Disposition de toutes les équipes à intervalles réguliers sur le même circuit pour commencer une course poursuite (chaque coureur faisant un tour complet).

Course linéaire en couloir par 2.



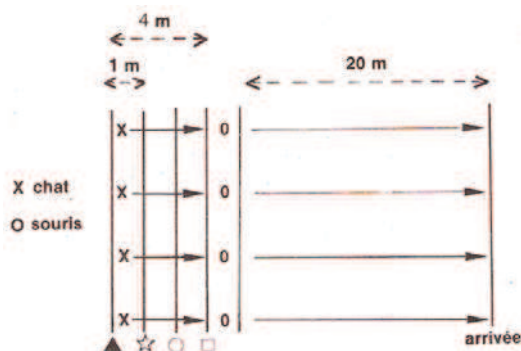
Transmettre le témoin au maximum de la vitesse avec un geste adapté CVR3

A partir du jeu du « chat et de la souris »

Situation 1 :

Le signal de départ est donné « dès que le chat a soulevé un pied ».

Le chat essaye de rattraper la souris avant la ligne d'arrivée.

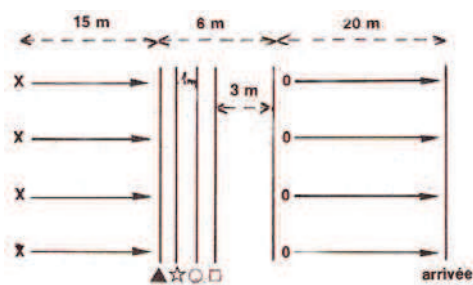


Utilisation successive par le chat des quatre lignes ▲ * o □

Situation 2:

La souris part quand son chat atteint la ligne ▲ * o ou □

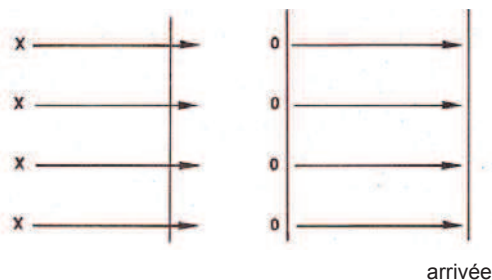
Le chat essaye de rattraper la souris avant la ligne d'arrivée.



- Utilisation successive par le chat des quatre lignes ▲ * o □
- L'enseignant choisira la ou les lignes de départ ▲ * o □

Situation 3:

Le chat (X) essaye d'attraper le foulard dans le dos de la souris (O) avant la ligne d'arrivée.



Passage du témoin

