

Activité athlétisme et endurance

Compétences visées :

Endurance

- réaliser une performance mesurée
- s'auto-évaluer dans les activités
- contrôler sa respiration, la régularité de la foulée, l'adaptation de la vitesse à ses possibilités pour maintenir une course régulière jusqu'au bout du temps imparti.

Athlétisme (course de vitesse, course de haies, lancer)

- réaliser une performance mesurée
- s'auto-évaluer dans les activités
- réagir rapidement à un signal visuel ou sonore
- courir le plus vite possible sur une courte distance
- maintenir sa vitesse maximale
- courir vite en franchissant des obstacles
- faire preuve de solidarité et de coopération pour améliorer les performances de l'équipe

Activités d'échauffement

Trois ateliers sont mis en place dans la cour de récréation ou le terrain prévu :

Atelier 1

But
Course en slalom à l'aller et course arrière au retour

Consignes
Aller : courir en slalom entre les portes
Retour : en fixant un plot placé devant soi, courir en arrière et passer à travers une porte matérialisée par 2 plots.

Variables
Espace : jouer sur la distance de course, utiliser des terrains divers, faire réaliser plusieurs passages.

Atelier 2

But
Travail de la fréquence et de l'amplitude de course

Consignes
Courir en posant un pied entre chaque latte

Recommandations
Aller : travail sur la fréquence (lattes rapprochées)
Retour : travail sur l'amplitude (lattes espacées)

Variables
Espace : jouer sur la distance de course

Atelier 3

But
Coordination motrice sur petits bonds

Consignes
Courir en posant le pied gauche dans les cerceaux de gauche et le pied droit dans les cerceaux de droite.
Aller : alterner appui droit / appui gauche
Retour : selon la disposition des cerceaux

Recommandations
Sécurité : les tracés sont préférables aux cerceaux

Variables
Modifier la taille et la disposition des cerceaux au retour.

Séance 1 : situation de référence pour l'endurance

Après l'échauffement.

Objectif : maintenir une allure régulière sur une longue distance.

Situation : courir 6 minutes sur 200 m avec 8 plots placés tous les 25 m.

Organisation : les élèves sont par 2, un coureur et un observateur.

Matériel : plots, décamètre, fiche graphique de résultats.

Les observateurs notent le nombre de plots passés chaque minute sur la fiche graphique. Cette fiche sera réutilisée à chaque séance avec une couleur différente afin de comparer les courbes de résultat.

Transversalité : avant la séance, en mathématiques, calculer le périmètre du carré, la longueur parcourue selon le nombre de plots, mesurer au décamètre pour faire le tracé dans la cour ou le terrain.

Séance 2 : améliorer son allure

Après l'échauffement.

Objectif : maintenir une allure régulière sur une longue distance

Situation : courir 3 fois 3 minutes sur une distance choisie.

Organisation : les élèves se regroupent par niveau et choisissent la distance qu'ils veulent parcourir en trois minutes. Ils devront arriver ensemble. L'enseignant siffle toutes les minutes.

Matériel : même organisation que la séance 1, fiche de résultat.

Séance 3 : améliorer son allure avec des repères temporels différents

Après l'échauffement.

Objectif : maintenir une allure régulière sur une longue distance

Situation : courir 3 fois 3 minutes sur une distance choisie.

Organisation : les élèves se regroupent par niveau et choisissent la distance qu'ils veulent parcourir en trois minutes. Ils devront arriver ensemble. L'enseignant siffle à 30 sec, 2 min et 3 min.

Matériel : même organisation que la séance 1, fiche de résultat.

Séance 4 : adapter la vitesse à la distance à parcourir

Après l'échauffement.

Objectif : maintenir une allure régulière sur une longue distance

Situation : courir 3, 6, 9 minutes.

Organisation : les élèves se regroupent par niveau et choisissent la distance qu'ils veulent parcourir en trois minutes. Ils devront arriver ensemble. Puis, ils décideront de la distance à parcourir en fonction de ce qu'ils ont réalisé lors des trois minutes (proportionnalité).

Matériel : même organisation que la séance 1, fiche graphique de groupe.