

« La course athlétique »

Cycle 2 et cycle 3

Socle commun - palier 1 (fin CE1)	Socle commun - palier 2 (fin CM2)
<p>Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques L'élève est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pratiquer un jeu ou un sport collectif en en respectant les règles ; <p>Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative L'élève est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler en groupe, s'engager dans un projet ; - maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ; 	<p>Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques L'élève est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter les règles de la vie collective, notamment dans les pratiques sportives ; - coopérer avec un ou plusieurs camarades. <p>Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative L'élève est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - montrer une certaine persévérance dans toutes les activités ; - réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation.

Dans les programmes :

Cycle 2	
CP	CE1
<p>Courir vite</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une vingtaine de mètres. - Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore. - Maintenir une trajectoire rectiligne. <p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...). - Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités. - Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. - Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement). <p>Courir en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables. - Franchir les obstacles sans s'arrêter. - Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser. 	<p>Courir vite</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. - Enchaîner une course avec une transmission de témoin. • Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes. <p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. - Savoir récupérer en marchant. • Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire. <p>Courir en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Franchir les obstacles en étant équilibré. - Franchir des obstacles bas sans ralentir. - Adapter l'impulsion à l'obstacle. • Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.

Cycle 3		
CE2	CM1	CM2
<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite au signal de départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres. <p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. - Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes). - Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser. <p>Courses de haies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. 	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. - Utiliser une position adaptée pour le départ. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé. - Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes. - Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif. - Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple). <p>Courses de haies</p> <p>À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ; - repérer et utiliser son pied d'appel ; - choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. - Se transmettre le témoin sans se gêner. 	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. □ Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes. <p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. - Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...). □ Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire. <p>Courses de haies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements. □ Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone définie. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. □ S'élaner et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier.

« Courir vite »

Objectif : réagir à un signal ; parcourir le plus rapidement une distance de 20 à 40 mètres ; acquérir une posture adaptée lors de la course.

Situation n°1 : « Trouver le pied arrière au départ ».

Objectif : Basculer et aller le plus vite possible jusqu'à la ligne.

Matériel : plots, lignes au sol à la craie.

Déroulement :

Par 2 (un observateur et un coureur puis inversement)

L'élève se bascule pendant que l'observateur repère le pied qui part « naturellement » le premier.

Il vaut mieux prévoir 2-3 observations ainsi l'élève peut expérimenter le pied qui lui donne le plus d'impulsions au départ.

Situation n°2 : « Réagir vite ».

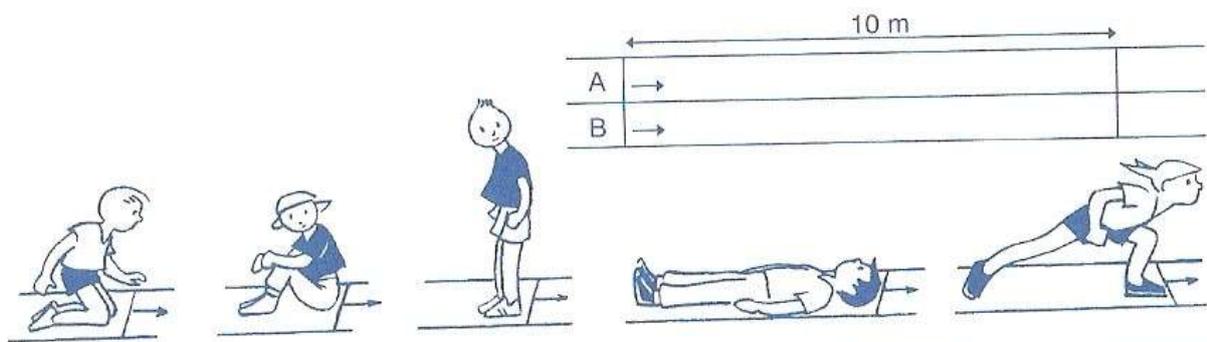
Objectif : Arriver le premier à 10m.

Matériel : plots, lignes au sol à la craie ; sifflets ou percussions.

Déroulement :

Proposer différentes postures de départ :

- À genou
- Assis dos à la ligne de course
- Debout dos à la ligne de course
- Allongé au sol
- Accroupi (jambe avant pliée, jambe arrière tendue).



À partir de postures de départ variées et à partir de signaux sonores différents, organiser des courses sur des distances de 10m.

« Courir en relais »

Objectifs : coopérer (passage du témoin) ; se mettre en action rapidement ; rester en accélération en passant le témoin.

« Le relais à 3 »

Objectif : s'organiser (par groupe de 3) pour arriver les premiers (distance de 10 à 20m par élève).

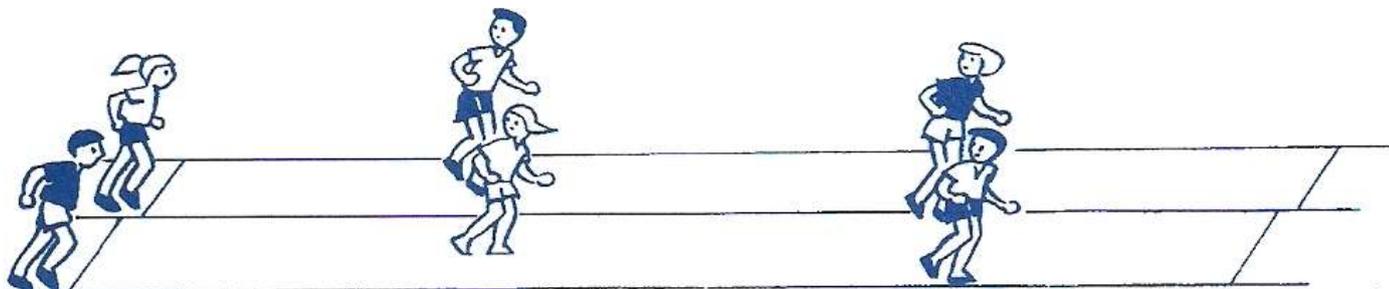
Matériel : couloirs de courses au sol ; un témoin (anneau, foulards), sifflet.

Déroulement :

Les groupes d'élèves sont hétérogènes. Au signal, l'élève 1 se déplace vers l'élève 2 en lui tendant le témoin. L'élève 2 se dirige vers l'élève 3 et lui tend le témoin. L'élève 3 court jusqu'à la ligne d'arrivée.

Deux équipes de trois s'affrontent. La distance à parcourir s'étend de 10m (au cycle 2) à 20m (au cycle 3)

Nb. : Prévoir une zone de passage du témoin d'environ 2-3 m



« Courir longtemps »

« Se préparer à l'endurance »

		Durée de l'effort	Récupération	Intensité
CONTINU	Endurance fondamentale	20 min et plus	Complète ou une seule série	Faible : les élèves peuvent parler en courant
	« intensité moyenne »	10 min à 20 min	Complète ou une seule série	Moyenne
	« intensité élevée »	Jusqu'à 15 min	Complète ou une seule série	Assez élevée
INTERMITTENT	« longue durée »	3 min	3 min	Intensité permettant 5 répétitions
	« moyenne durée »	1 min	2 min à 3 min	Intensité permettant 7 répétitions
	« courte durée »	15 s	1 min à 2 min	Intensité permettant 10 répétitions
	« court-court »	Enchaînement pendant 4 à 7 min d'alternance 15 s/15 s ou 30 s/30 s		Intensité permettant l'enchaînement des répétitions et 2 ou 3 séquences de travail

Objectifs : réguler son effort ; courir à la même vitesse d'un essai à l'autre ; courir sans s'essouffler.

Déroulement (sur plusieurs séances) :

Répéter plusieurs fois une distance courte (de 100 à 300m selon l'âge des élèves) en essayant de conserver le même temps d'un essai à l'autre. Puis progressivement augmenter la distance. La durée sera alors proportionnelle.

Astuce : Pour respirer en courant, souffler 2 fois de suite au moment de la pose des pieds, puis laisser passer deux appuis avant de refaire la même chose.