

EPS – Course de vitesse/ relais

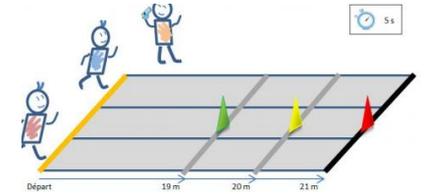
Ressource : *l'athlétisme des 3 à 10 ans revue EPS*

Séance 1 : course de vitesse

- Echauffement : courir 5min en variant les allures
- Situations :

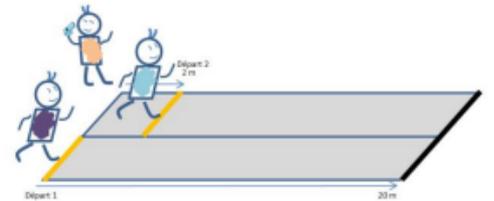
Situation 1 (évaluation diagnostique) : Courir le maximum de distance en 5 secondes

- **Matériel** : plots, sifflet
- **Organisation** : par binôme (un coureur et un observateur), les coureurs courent 4 par 4
- **Déroulement** : 3 plots de couleurs différentes sont posés à 19, 20 et 21m de la ligne d'arrivée. Au signal les deux élèves courent et doivent se « stopper » au signal suivant pour voir à quel plots ils sont arrivés. Les observateurs notent les résultats obtenus dans le tableau
- **But** : parcourir le plus de distance possible en 5 secondes



Situation 2 : Plus vite que son ombre !

- **Matériel** : plots et sifflet – ligne d'arrivée à 20m
- **Organisation** : groupes de 3 (2 coureurs et un juge)
- **Déroulement** :
(Se mettre par binômes de niveau homogène)
Un coureur se place sur la ligne de départ (l'ombre) et l'autre sur la ligne située 2m plus loin. Le juge donne le coup de sifflet pour le départ
- **But** : l'ombre doit rattraper le coureur et le coureur ne doit pas se faire rattraper avant d'atteindre la ligne d'arrivée

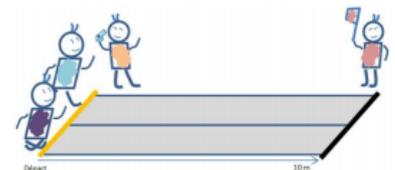


Séance 2 : Course de vitesse

- Echauffement : courir 5min en variant les allures
- Situations :

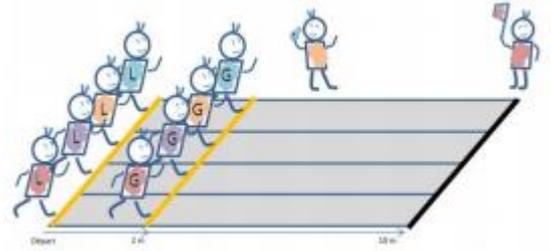
Situation 1 : Posture de départ

- **Matériel** : plots et sifflet – ligne d'arrivée à 10m
- **Organisation** : 4 par 4 avec un juge pour chaque tour
- **Déroulement** : 4 élèves sont sur la ligne de départ dans des positions variées (assis, à genou, couchés, sur une jambe...) et doivent réagir au signal le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée en premier
- **But** : être le premier à franchir la ligne d'arrivée



Situation 2 : Les lions et les gazelles

- **Matériel** : 2 lignes de départ (plots), sifflet – ligne d'arrivée à 10m
- **Organisation** : 2 groupes de 10 (8 coureurs et 2 juges par groupe)
- **Déroulement** : au sein de chaque groupe, il y a deux équipes : les lions et les gazelles. Au signal, les lions doivent rattraper les gazelles avant que celles-ci franchissent la ligne d'arrivée.
- **But** : les lions doivent attraper les gazelles et les gazelles ne doivent pas se faire attraper



Séance 3 : Relais

- **Echauffement** : par groupe de 4, faire la chenille et se transmettre le témoin le plus rapidement possible au coup de sifflet
- **Situations** :

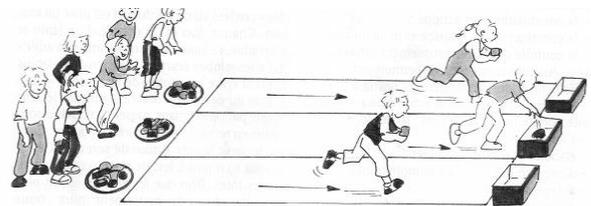
Situation 1 : L'épingle

- **Matériel** : 2 plots, 1 sifflet et 1 témoin par groupe – ligne de 15m
- **Organisation** : la classe est répartie en 4 groupes de 5
- **Déroulement** : au signal, le joueur 1 court donner le témoin au joueur 2 et ainsi de suite (voir photo). La partie est terminée quand le joueur quand le témoin est revenu au joueur 1
- **But** : être la première équipe à avoir terminé le parcours



Situation 2 : Les déménageurs

- **Matériel** : caisses et objets divers – ligne de 20m
- **Organisation** : 4 équipes de 5 joueurs
- **Déroulement** : les élèves sont répartis en colonnes par équipes devant leur caisse d'objets. Au signal, le premier prend un objet de sa caisse et va le mettre dans la caisse d'en face, ensuite il revient taper dans la main du deuxième pour qu'il parte à son tour
- **But** : la première équipe à avoir déménagé tous ses objets à gagner



Variable : Mettre un élève « relais » dans une zone entre les deux caisses.

