



SEQUENCE MS/GS

Course rapide :
à vos marques, prêts, partez !

<http://laclasseedeluccia.eklablog.com/>

Apprendre à partir vite en adaptant une posture de départ

Le module est organisé autour d'une situation de référence, un jeu de course qui sera proposé aux élèves plusieurs fois pour observer les progrès et définir ce qu'il faut apprendre pour progresser.

LE JEU DE REFERENCE

- ✓ Les élèves sont dans la cour. Une ligne de départ est clairement délimitée, les enfants vont courir 2/2, en ligne droite, pendant 4 sec. Le temps est d'abord compté tout haut.
- ✓ La distance parcourue est matérialisée par des zones de couleur. Des enfants juges auront pour rôle de repérer dans quelle zone se situent les coureurs 4 quand ils entendent 4.
- ✓ Ils distribuent à la fin de la course une « brique » de la couleur de la zone atteinte pour mieux apprécier les progrès.

Evaluation des progrès et des réussites

- ✓ PERFORMANCE : la distance parcourue par un élève dans un temps donné augmente au cours du module.
- ✓ CAPACITE A PARTIR VITE : l'élève est attentif au signal et prend une posture adaptée.
- ✓ MAINTIEN DE LA VITESSE : l'élève court jusqu'au bout dans ralentir et regarde devant lui

PHASE 1 : découverte du jeu de course

(2 séances de 40 min)

a) Entrée dans l'activité : courir en suivant le rythme du tambourin (10min)

- ✓ Les élèves se déplacent dans la cour en suivant le rythme du tambourin. Lentement, rapidement... Attention aux bousculades. → marche, trotter, courir vite.

b) Présentation de la situation de référence aux élèves : Le jeu de course

- ✓ Nous allons jouer à un jeu de course pour apprendre à courir vite.
- ✓ Tracer une ligne de départ et plus loin 3 zones au sol de 3 couleurs.
- ✓ La course va durer 4 sec. Le but est d'arriver le plus loin possible.
- ✓ Il va y avoir 3 juges d'arrivée qui vont déterminer la zone d'arrivée.

Exemple de conduites typiques :

- l'élève ne part pas au signal mais une fois que son camarade est parti, certains ne partent pas
- certains ne courent pas droit, vont se croiser
- l'élève ne s'arrête pas quand il entend 4 et continue de courir
- l'élève s'arrête de façon brusque quand il entend 4
- l'élève se place accroupi au départ comme les champions
- l'élève regarde l'enseignant ou le juge

Donner des repères pour les aider à progresser.

Pour courir vite, il faut :

- être attentif au signal de départ ;
- adopter une posture permettant de partir vite : poids du corps en avant, appuis décalés et fléchis, regard dans la direction de la course ;
- courir droit ;
- courir jusqu'au bout des 4 sec et donc ralentir après la zone d'arrivée.

Pour partir le plus vite possible, il faut bien écouter le signal de départ ! Plus on part vite, plus on pourra aller loin !

Pour courir vite, il faut courir droit et regarder où on va.

PHASE 2 : On progresse ! (6 à 8 séances de 40min)

a) Entrée dans l'activité : courir en suivant le rythme du tambourin (5 à 10min)

- ✓ Les élèves se déplacent dans la cour en suivant le rythme du tambourin. Lentement, rapidement... Attention aux bousculades. → marche, trotter, courir vite.
- ✓ Varier le tempo, secouer les cymbalettes pour s'immobiliser.

b) Les situations d'apprentissage pour progresser au jeu de course (30 à 35min)

1/CHAT ET SOURIS : maintenir sa vitesse de course

- ✓ Placer un chat 2m derrière une souris.
- ✓ Au signal, courir le plus vite possible sans se faire attraper pour la souris.
- ✓ La ligne d'arrivée est à 8/10m du départ.

Exemple de conduite typique :

- la souris poursuivie se retourne en courant pour voir le chat ;
- le chat attend que la souris parte pour partir ;
- le chat et la souris continuent leur poursuite après la ligne d'arrivée ;
- un élève ne veut pas être souris ;
- le chat court avec les bras tendus en avant.

2/VARIATIONS LES SIGNAUX DE DEPART: être attentif au signal pour partir vite

- ✓ Se placer derrière avec un tambourin
- ✓ Lancer un ballon en l'air et ne partir qu'au moment où il touche le sol
- ✓ Se placer derrière et poser la main sur l'épaule

Pour partir vite, il faut être attentif au signal ! Cela veut dire qu'on ne bouge plus, on ouvre grand les oreilles, et on regarde la ligne d'arrivée pour être prêt à partir.

3/CHANGEONS LA POSITION DE DEPART: partir vite

- ✓ Course par 4 avec positions de départ libres
- ✓ Puis course par 4 avec départ assis en tailleur, assis de dos, pieds serrés, mains au sol (position éléphant) ...

Pour partir vite, il faut regarder en direction de la ligne d'arrivée, décaler ses jambes au sol et les plier un peu pour pouvoir pousser dessus au signal.

4/ATTRAPER LE FOULARD : courir vite jusqu'au bout

- ✓ Course par 2, le but est de gagner la course.
- ✓ Le gagnant sera celui qui réussira à attraper son foulard en 1^{er}.