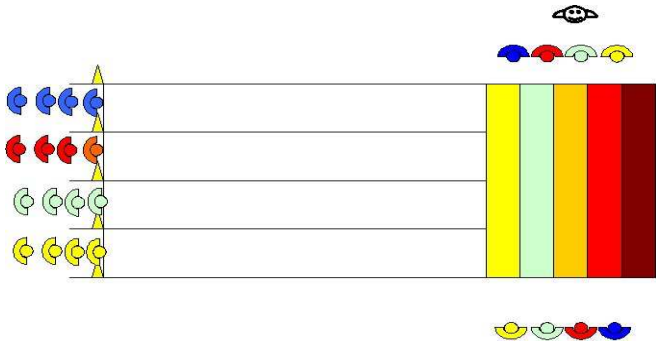


Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champs disciplinaire : E.P.S	Titre de la séquence : La course de vitesse : évaluation diagnostique	Nombre de séances prévues : 1	Date :
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Réaliser une action que l'on peut mesurer ; Courir avec un projet,		Supports pédagogiques : « L'athlétisme à l'école primaire-CPC EPS 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm http://www.reunion.iufm.fr/dep/eps/course%20de%20vitesse/listing.htm		
Compétence(s) pour la séance : Evaluer sa capacité à courir vite				
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel
<p>1 Echauffement : Se déplacer sur le terrain, en marchant, en trotinant, en courant. Au signal, sauter à pieds joints, à cloche pieds, se déplacer en reculant, s'arrêter net, s'arrêter en ayant 1, 2, 3, 4 appuis au sol Etirements : mouvements des chevilles, genoux, poignets, hanche, tête, bras, épaules,</p> <p>2 Evaluation diagnostique : 4 équipes réparties : les enfants courent en binômes, 1 court l'autre observe. Chaque coureur a un observateur qui désigne la zone dans laquelle le coureur est arrivé au bout de 7 secondes.</p>  <p>C'est après 4 à 5 courses que les enfants doivent connaître leur distance ou leur zone</p> <p>Consigne : <u>Au coureur</u> : au signal (sifflet) vous courez le plus vite possible pendant 7</p>		Collectif	5 min	Plots de différentes couleurs, sifflet, chronomètre 1 fiche bilan/enfant Annexe2
		Individue l/ binôme	15 min	La maîtresse compte 1, 2, 3, 4, 5, 6,7 à voix haute Varier le nombre d'observateurs (2 pour un coureur par exemple) Pour la taille des zones voir annexe1 Difficile pour les enfants de dire où le camarade se trouvait au bout des 7s → les élèves s'occupent du temps à tour de rôle et l'enseignant observe la zone d'arrivée

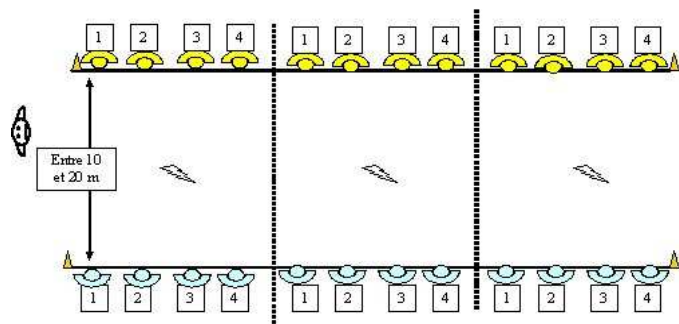
<p>secondes (jusqu'au deuxième coup de sifflet). Attention les ordres du départ en course de vitesse sont " à vos marques (les coureurs s'approchent de la ligne sans la dépasser et s'installent) Prêt : à ce moment les coureurs sont dans leur position de départ et ne doivent plus bouger. Lorsque plus personne ne bouge, je donne le signal du départ : « un coup de sifflet »</p> <p><u>Aux observateurs :</u> Au deuxième coup de sifflet vous repérez l'endroit où se trouve votre camarade sur la piste et vous lui indiquez la couleur de la zone La noter sur la fiche (annexe 2)</p> <p><u>3. Bilan</u> Comment peut- on améliorer sa course ? Réponses attendues :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien partir au signal - Tenir le rythme, ne pas ralentir à la fin - Courir vite et droit - Coordonner ses mouvements 	Collectif	5 min		
--	-----------	-------	--	--

Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champs disciplinaire : E.P.S	Titre de la séquence : La course de vitesse : le signal	Nombre de séances prévues : 1	Date :
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Réaliser une action que l'on peut mesurer ; Courir avec un projet,		Supports pédagogiques : http://www.reunion.iufm.fr/dep/eps/course%20de%20vitesse/lising.htm		
Compétence(s) pour la séance : Réagir vite à un signal				
Déroulement : Detail des phases de la démarche et consignes	Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
<p>Annoncer aux élèves l'objectif de la séance : réagir vite à un signal</p> <p>1 Echauffement : Se déplacer sur le terrain, en marchant, en trottinant, en courant. Au signal, sauter à pieds joints, à cloche pieds, se déplacer en reculant, s'arrêter net, s'arrêter en ayant 1, 2, 3, 4 appuis au sol Etirements : mouvements des chevilles, genoux, poignets, hanche, tête, bras, épaules,</p> <p>2 Jeu « les chiens et les chats » Un chien contre un chat de même force <u>Consigne</u> : au signal attrape ou fuis le plus vite possible. Pour marquer un point le chien doit attraper le chat et le chat doit atteindre le plus vite possible le refuge (cerceau) A préciser dans la consigne : être très attentif au signal Inversement : les chats deviennent les chiens et les chiens les chats</p>	Collectif	5 min		
	2 groupes : les chiens et les chats	15 min	Limite du terrain matérialisée par des plots Foulards de 2 couleurs Cerceaux	Matérialiser la queue à attraper avec du tissu ou du ruban de chantier pour aider les élèves Diversifier les positions de départ : debout, assis, de dos, accroupi, Diversifier le signal : sonore, visuel, ou les 2 Différencier la distance entre les 2 coureurs

3 Jeu du béret

Les élèves sont sur deux lignes distantes de 10 à 15 m. Chaque élève reçoit un numéro de 1 à 4. Les élèves sont opposés 4 contre 4. Chaque groupe de 8 joueurs a un foulard placé entre les deux lignes à égale distance.

Le jeu dure pour que chaque enfant ait fait au moins 8 courses



Consigne :

Je vais appeler un numéro, alors ceux qui ont ce numéro courent vite vers le foulard qui se trouve entre les deux lignes et essaient de le ramener dans leur camp sans se faire toucher par leur adversaire.

4. Bilan

Qu'avez-vous appris ?

Réponses attendues :

- Réagir rapidement à un signal : doivent être attentifs, ne pas partir avant, mettre le poids du corps sur la jambe avant et avoir les jambes fléchies.

Par équipe de
4

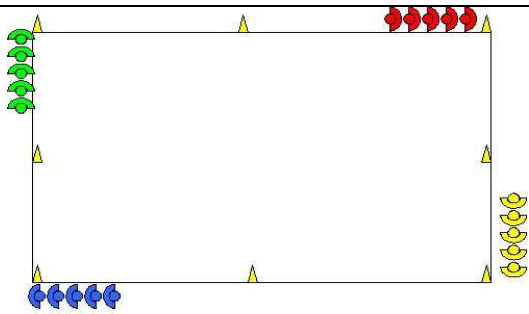
15
min

Foulards
plots

Il est possible d'augmenter le nombre de foulard par exemple un pour 4 et de diminuer la distance (travail de réaction plus que de vitesse)

Varié la position de départ en fonction de la vitesse des enfants (départ assis pour les plus rapides par exemple)

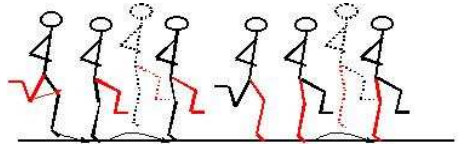
Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champs disciplinaire : E.P.S	Titre de la séquence : La course de vitesse : l'amplitude	Nombre de séances prévues : 2	Date :	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Réaliser une action que l'on peut mesurer ; Courir avec un projet,			Supports pédagogiques : http://www.reunion.iufm.fr/dep/eps/course%20de%20vitesse/listing.htm		
Compétence(s) pour la séance : améliorer sa foulée (travail de l'amplitude) ;					
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes			Formes de travail	Durée	Matériel
Annoncer aux élèves l'objectif de la séance : améliorer sa foulée pour courir plus vite 1 Echauffement : Se déplacer en courant comme une souris, un géant, un coureur. Etirements : mouvements des chevilles, genoux, poignets, hanche, tête, bras, épaules. 2 Travail sur la foulée - Talon/fesse : Courir en montant les talons vers les fesses. <u>Consigne :</u> Au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en talon fesse. Dans la largeur du terrain, sur 5 m vous marchez			collectif	5min	
			Par groupes de 4	5 min	Plots
					Images pour aider : avec des animaux, avec des coureurs Un parcours plus petit à l'intérieur pour les élèves en difficultés Panneau avec signalétique pour marquer le changement d'allure le long du parcours ; schéma du talon fesse Imiter un élève qui réussit



- **Pas de sioux** : courir en rebondissant sur une jambe et en montant le genou vers la poitrine et le talon vers les fesses.

Consigne :

au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en pas de sioux, puis vous marchez. Dans la largeur du terrain, sur 5 m vous marchez.



Critère de réalisation :

- enchaîner marche et course
- le tronc n'est pas trop incliné
- le genou monte
- la course est rythmée

3 Phase de réinvestissement

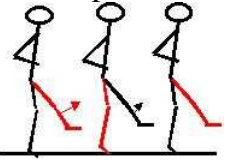
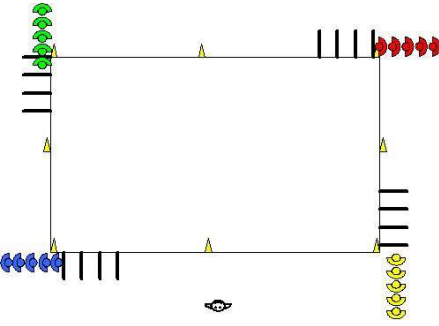
- Jeu du chien et du chat vu la séance précédente
- Jeu du béré

4. Bilan

Comment peut- on améliorer sa course ?

Réponses attendues :

- Coordonner ses mouvements, l'amplitude de la jambe, ne pas poser le pied à plat

<ul style="list-style-type: none"> - Pieds dans l'axe - Monter le genou et rôle des bras 				
<p>Séance suivante : 1 Echauffement : Au signal vous trottez. Lorsque vous dépassez un plot vous accélérez jusqu'au plot suivant puis trottez à nouveau Talon/fesse Genou/poitrine Etirements : mouvements des chevilles, genoux, poignets, hanche, tête, bras, épaules</p> <p>2 Travail sur la foulée : même organisation que précédemment.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de l'oie : courir en rebondissant sur une jambe et en montant le pied devant, jambe tendue vers les fesses.  <p><u>Consigne :</u> au signal les 4 groupes se déplacent. Quand vous êtes sur la longueur du terrain sur 10 m, vous courez en petit pas de l'oie, puis vous marchez dans la largeur du terrain.</p> <p><u>Critère de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaîner marche et course - le tronc n'est pas trop incliné en arrière - Le pied monte bien devant - la jambe est tendue - La course est rythmée <ul style="list-style-type: none"> - Parcours avec lattes Réaliser un parcours avec des lattes de plus en plus éloignées afin d'obliger les élèves à allonger leur foulée 	<p>Collectif</p> <p>5min</p> <p>Par groupe de 4</p> <p>15 min</p>			<p>Pour aider il est possible de mettre quelques lattes au début de chaque secteur de course. Les lattes doivent être très proches 30 à 40 cm maximum</p>  <p>Varier l'espace des lattes en fonction de la taille des enfants</p> <p>Les lattes doivent être très proches au départ.</p>



Enchaîner les foulées jusqu'à l'impossible

3 Phase de réinvestissement

- Jeu du chien et du chat vu la séance précédente
- Jeu du béret

4. Bilan

Comment peut- on améliorer sa course ?

Réponses attendues :

- Coordonner ses mouvements, l'amplitude de la jambe, ne pas poser le pied à plat+ pieds dans l'axe
- Déroulement du pied par le talon et pousse avec les orteils

Voir
organisation
séance
précédente

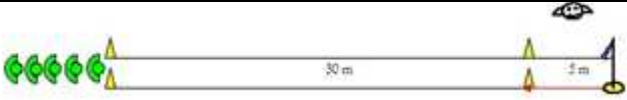
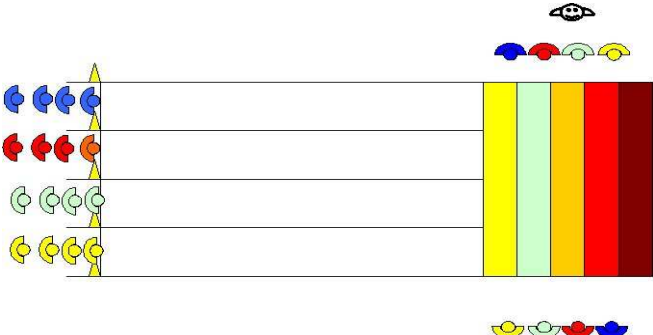
20
min

Collectif

5min

Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champs disciplinaire : E.P.S	Titre de la séquence : La course de vitesse : la ligne droite	Nombre de séances prévues : 1	Date :		
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Réaliser une action que l'on peut mesurer ; Courir avec un projet, Compétence(s) pour la séance : Courir en ligne droite			Supports pédagogiques : Revue E.P.S 1 n °112 avril/mai 2003			
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes			Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
<p>Annoncer aux élèves l'objectif de la séance : courir droit</p> <p>1 Echauffement : Se déplacer sur le terrain, en marchant, en trotinant, en courant. Reprendre les différents exercices vus précédemment (talon/fesse, genou/poitrine, pas de l'oie Etirements : mouvements des chevilles, genoux, poignets, hanche, tête, bras, épaules.</p> <p>2 La course aux symboles 1^{er} passage : 6 enfants par couloir : 5 en file indienne dernière la ligne de départ, le sixième avec la réserve de cartons sur le côté. Au signal, le 1^{er} s'élance pour courir le plus vite possible dans son couloir. Lorsqu'il dépasse le plot, le coéquipier montre un carton. Lorsque le coureur franchit la ligne d'arrivée, il doit pouvoir nommer à haute voix le symbole figurant sur le carton montré.</p> <p>2^{ème} passage : idem sauf celui qui montre les cartons se met devant dans l'axe du couloir → discussion : qu'est ce qui est le plus facile ? Pour courir droit, il est important que la tête ne bouge pas dans tous les sens : le regard doit se fixer sur un point lointain dans l'axe de la course</p> <p>3. Bilan Comment peut- on améliorer sa course ? Réponses attendues :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien partir au signal - Coordonner ses mouvements ; la foulée - Courir vite et droit 			Collectif	5min		Matérialiser un couloir avec des plots de 1m de large pour les enfants qui ne court pas droit.
			Par 6	15min	Cartons avec des symboles divers Plots	Mettre 2 enfants qui montrent des images sur le côté en les espaçant Remédiation : pour les élèves en difficulté mettre un poteau avec un foulard au bout du couloir et leur dire de le regarder tout le long de la course

Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champs disciplinaire : E.P.S	Titre de la séquence : La course de vitesse : le finish	Nombre de séances prévues : 1	Date :
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : Réaliser une action que l'on peut mesurer ; Courir avec un projet,			Supports pédagogiques : http://www.reunion.iufm.fr/dep/eps/course%20de%20vitesse/listing.htm	
Compétence(s) pour la séance : ne pas décélérer avant le franchissement de la ligne d'arrivée.				
Déroulement : Détail des phases de la démarche et consignes	Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
<p>Annoncer aux élèves l'objectif de la séance : Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée</p> <p><u>1 Echauffement :</u> Se déplacer sur le terrain, en marchant, en trottinant, en courant. Au signal, genou/poitrine ; talon/fesse Etirements : mouvements des chevilles, genoux, poignets, hanche, tête, bras, épaules,</p> <p><u>2 Terminer après la ligne</u> Evaluation diagnostique : <u>Consigne :</u> Je vais vous chronométrer sur une distance de 30m. Noter sur une feuille les résultats de chacun</p> <p>Nous allons refaire l'exercice mais il faudra s'arrêter plus loin. Les élèves sont par groupe face à un couloir de course. Au signal ils courent jusqu'à la ligne d'arrivée et arrêtent de courir lorsqu'ils ont dépassés le foulard placé à 5 m de la ligne d'arrivée <u>Consigne :</u> Vous allez faire une de course de 30m. mais vous devez arrêtez de courir seulement après avoir dépassé le foulard rouge situé à 5 m de la ligne d'arrivée. Attention vous êtes chronométré aux 30m. Nous comparerons ensuite vos performances.</p>	<p>Collectif</p> <p>Individuel (prévoir des ateliers en athlétisme pour les autres groupes)</p>	5 min	<p>Plots</p> <p>Foulards</p> <p>Fiche bilan</p>	<p>- Foulard à une plus ou moins grande distance de la ligne d'arrivée</p> <p>- Course de 30, 40 ou 50 m</p>

 <p>4. Bilan Qu'avez-vous appris ? <u>Réponses attendues :</u> Pour mener à bien sa course, il faut mobiliser toutes les connaissances acquises (réagir vite à un signal, courir vite et droit, ne pas décélérer avant le franchissement de la ligne).</p>				
<p>Séance 7 <u>Evaluation finale</u></p> <p>Reprendre la situation de départ : où les enfants courent 7s et arrivent dans des zones de couleurs.</p> <p>Rappeler ce qu'on a appris : comment courir vite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite au signal - Courir droit ; amplitude de la foulée, position du corps - Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée <p>Comparer les résultats des élèves entre la 1^{ère} séance et la dernière.</p> 	<p>individuel</p>		<p>Feuilles de l'évaluation diagnostique (1^{er} séance)</p> <p>Plots de différentes couleurs, sifflet, chronomètre</p>	

Courir vite : Evaluation diagnostique

Prénom :

1 ^{er} essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	4 ^{ème} essai	5 ^{ème} essai	

Prénom :

1 ^{er} essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	4 ^{ème} essai	5 ^{ème} essai	

Prénom :

1 ^{er} essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	4 ^{ème} essai	5 ^{ème} essai	

Prénom :

1 ^{er} essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai	4 ^{ème} essai	5 ^{ème} essai	

COURIR VITE

7 secondes

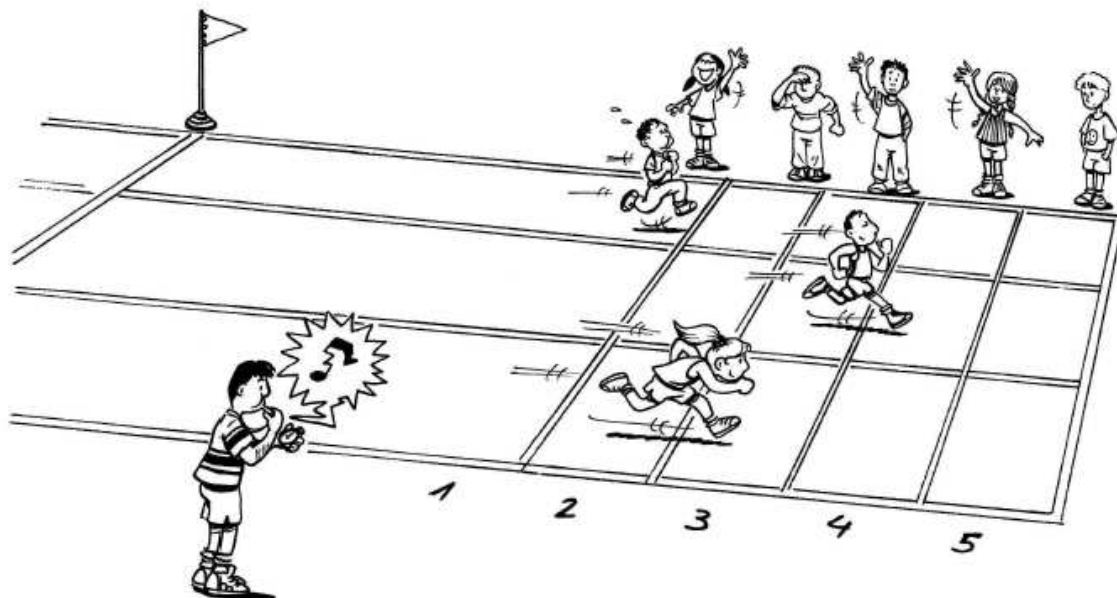
Au signal « A VOS MARQUES », les élèves se mettent en place sur la ligne de départ.

Au signal « PRET », ils se mettent en position.

Au signal de départ : claquoir ou sifflet, ils s'élancent.

L'enseignant ou un élève juge siffle au bout de 7 secondes.

Les élèves « juges-arbitres » placés le long des zones d'arrivée, lèvent la main pour indiquer la zone atteinte au coup de sifflet.



POINTS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
1	d < 26m	d < 28m	d < 30m	d < 32m	d < 34m
2	26m < d < 28m	28m < d < 30m	30m < d < 32m	32m < d < 34m	34m < d < 36m
3	28m < d < 30m	30m < d < 32m	32m < d < 34m	34m < d < 36m	36m < d < 38m
4	30m < d < 32m	32m < d < 34m	34m < d < 36m	36m < d < 38m	38m < d < 40m
5	32m < d	34m < d	36m < d	38m < d	40m < d