



**Produire une performance maximale mesurée à une échéance donnée**  
**Activités athlétiques : courir vite**

**Les compétences:**

- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées : courses
- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques
- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.
- Respecter les règles des activités.
- Passer par les différents rôles sociaux (arbitre, juge, chronométreur)

**Objectif :**

L'objectif de la séquence est de mobiliser toutes ses ressources afin de courir le plus vite possible sur une durée de 10 secondes

Semaine 1	Situation de référence (1 séance)
Semaine 2	Le départ (1 séance)
Semaine 3	La posture (1 séance)
Semaine 4	La vitesse (1 séance)
Semaine 5	L'arrivée (1 séance)
Semaine 6	Evaluation (1 séance)

**Lieu :** gymnase

**Différenciation :** Jouer sur les distances

**Connaissances pré-requises :** Courir vite c'est

- Partir rapidement
- Être le plus tôt possible à sa vitesse maximale, la maintenir jusqu'à l'arrivée
- Courir droit pour ne pas augmenter la distance à parcourir

## Séance I : situation de référence



**Objectif :** être capable de courir le plus vite possible pendant 10 secondes

**Matériel :**

- 18 plots
- 6 foulards
- Sifflet
- Chronomètre
- Fiches individuelles de suivi « Activités athlétiques » + crayons

**Echauffement**

**10' – collectif**

- Marche, course d'endurance (2'), élévation des genoux, monter jambes tendue pour aller toucher la main du côté opposé, course lente/arrêt accroupi/ saut en extension

**Mise en train : Le jeu des sorciers (1)**

**7' – 2 groupes**

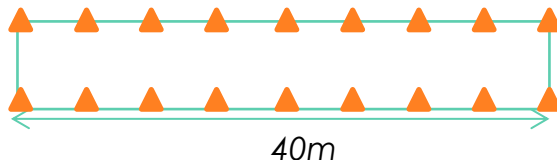
- Préparation du terrain : séparer le gymnase en 2 terrains à l'aide des plots.
- Consigne : « Nous allons jouer au jeu des sorciers. Dans chaque terrain il y aura des sorciers et des souris. Les sorciers doivent toucher les souris. Lorsqu'une souris est touchée elle est alors transformée en pierre et ne peut plus bouger ».
- Choisir les élèves-sorciers (3 sorciers/groupe)

**Corps de la séance :**

**Atelier 1 : Situation de référence**

**14' – ½ classe**

- Préparation du terrain : utiliser le gymnase dans sa longueur et disposer les plots (1 tous les 5 mètres).



- Distribuer à chaque élève une fiche de suivi.
- « Vous allez maintenant vous mettre par 2. Chacun sera responsable de remplir la fiche de son binôme ». Laisser les élèves se mettre librement en binômes.
- « Dans chaque binôme, un élève va courir le plus vite possible, pendant que son camarade sera chargé de récupérer son temps à l'arrivée. »
- Appeler 3 binômes pour la mise en place : 1 élève au départ prêt pour courir son binôme se positionne autour près noter sa position d'arrivée.
- « A mon coup de sifflet vous allez courir le plus vite possible jusqu'au 2<sup>ème</sup> coup de sifflet. Les autres vous allez être chargé de mémoriser la position d'arrivée de votre binôme. Ensuite, vous serez chargé de noter la distance parcourue.

**Atelier 2 : Jeu épervier (courir vite avec des obstacles) 14' - ½ classe**

Inverser les groupes une fois que tous les élèves du groupe 1 ont couru.

**Retour au calme : La respiration**

**5' - collectif**

- Les élèves responsables ramassent le matériel
- S'allonger au sol; prendre conscience de sa respiration pour récupérer après l'effort

## Séance 2 : Le départ



**Objectif :** être capable de réagir à un signal de départ sonore.

**Matériel :**

- o Fiches individuelles de suivi « Activités athlétiques » + crayons
- o 6 plots (2 X3 couleurs)
- o 6 foulards

**Echauffement**

**10' - collectif**

- o Marche, course d'endurance (2'), élévation des genoux, monter jambes tendue pour aller toucher la main du côté opposé, course lente/arrêt accroupi/ saut en extension


**Mise en train : Le jeu des sorciers (2)**

**10' – 2 groupes**

- o Préparation du terrain : séparer le gymnase en 2 terrains à l'aide des plots.
- o Consigne : « Nous allons reprendre le jeu des sorciers. Les sorciers doivent toucher les souris. Lorsqu'une souris est touchée elle est alors transformée en pierre. Mais elles peuvent maintenant être délivrée de leur sortilège. Pour cela il faut qu'une autre souris vienne la toucher (mise en situation: réagir à un signal)
- o Choisir les élèves-sorciers (3 sorciers/groupe)

**Corps de la séance : Jeu des trois tapes**

**25' – collectif**

- o Préparation du terrain : 
- o Règles du jeu : Les élèves se placent 2 par 2 face à face sur la ligne du milieu. Chaque binôme est composé d'« un rouge » et d'« un bleu ». A l'annonce de sa couleur (par l'enseignant), l'élève appelé doit taper 3 fois dans les mains de son adversaire et courir le plus vite possible vers sa zone sans se faire attraper par son adversaire.
- o Activité des élèves :
  - o Manche 1 : départ 1<sup>ère</sup> course. Les élèves qui ont réussi à rattraper leur adversaire colorie le 1<sup>er</sup> cercle « réussite » (manche) sur leur fiche de suivi.
  - o Manche 1 : départ 2<sup>ème</sup> course. Les élèves qui ont réussi à rattraper leur adversaire colorie le 2<sup>ème</sup> cercle « réussite » (manche) sur leur fiche de suivi.
- o Régulation de l'activité : l'enseignant regroupe les élèves selon leur nombre de réussite afin de gérer l'hétérogénéité. Les élèves qui ont 2 réussites sont regroupés ensemble, ceux qui ont 1 réussite ensemble et ceux qui ont 0 réussite ensemble.
- o Activités des élèves : manche 2
- o Régulation de l'activité :
  - o Gestion de l'hétérogénéité
  - o Comment faire pour démarrer plus vite ? Réponse attendue : position de départ avec un pied en avant et un pied en arrière
- o Activité des élèves : manche 3 + 4 (avec régulation)
- o Bilan : Pour courir vite il faut avoir une bonne position de départ et partir vite

**Retour au calme : La respiration**

**5' - collectif**

- o Les élèves responsables ramassent le matériel
- o S'allonger au sol; prendre conscience de sa respiration pour récupérer après l'effort

## Séance 3 : La posture



**Objectif :** être capable d'adopter la position relevée du coureur; de coordonner ses bras et ses jambes et de courir droit.

### Matériel :

- 6 foulards
- Fiches individuelles de suivi « Activités athlétiques » + crayons
- 12 bâtons
- Plots

### Echauffement

10' - collectif

- Marche, course d'endurance (2'), élévation des genoux, monter jambes tendue pour aller toucher la main du côté opposé, course lente/arrêt accroupi/ saut en extension

### Mise en train : Le jeu des sorciers (2 bis) 7' – 2 groupes

- Préparation du terrain : séparer le gymnase en 2 terrains à l'aide des plots.
- Consigne: « Nous allons reprendre le jeu des sorciers. Les sorciers doivent toucher les souris. Lorsqu'une souris est touchée elle est alors transformée en pierre. Pour qu'une souris soit délivré de son sortilège il faut qu'une autre vienne la toucher (réinvestissement séance 2 : réagir à un signal)
- Choisir les élèves-sorciers (3 sorciers/groupe)

### Corps de la séance : Ateliers course

#### Atelier 1 : Les repères

14' – ½ classe

- Préparation du terrain : utiliser le gymnase dans sa longueur. Matérialiser 5 couloirs.
- Consigne: « Vous allez devoir courir le plus vite possible (rappel du départ) en restant bien dans votre couloir. A la fin de chaque course si vous avez réussi à rester dans votre couloir vous pourrez aller colorier le rond correspondant sur votre fiche »
- Les élèves sont en binôme l'un derrière l'autre dans chaque couloir. Départ course 1.
- Régulation de l'activité: Comment faire pour réussir pour courir droit ?
  - Réponse attendue : fixer un point de repère
  - L'enseignant place un repère visuel (cercles de couleur) à hauteur des yeux au bout de chaque couloir
- Courses 2 + 3 (avec régulation si nécessaire)

#### Atelier 2 : Les bâtons

14' – ½ classe

- Préparation du terrain : utiliser le gymnase dans sa longueur. Matérialiser 5 couloirs.
- Consigne: « Vous allez devoir courir avec des bâtons dans vos mains. Le but est de réussir à ne pas croiser ses bâtons. Les bâtons doivent bouger avec vos bras mais ne jamais ni se toucher ni se croiser. Attention, il faudra être vigilant à bien rester dans son couloir pendant toute la course. »
- Les élèves sont en binômes l'un derrière l'autre dans chaque couloir. Le coureur peut ainsi récupérer de sa course quand son camarade est en train de courir.
- Un élève différent est chargé de donner le départ à chaque course.

Inverser les ateliers une fois que tous les élèves du groupe 1 ont couru.

- Bilan : Pour courir vite il faut : avoir une bonne position de départ et partir vite et courir droit
- **Retour au calme : Bilan + La respiration** 5' - collectif
- Les élèves responsables ramassent le matériel
- S'allonger au sol; prendre conscience de sa respiration pour récupérer après l'effort

## Séance 4 : La vitesse



**Objectif :** être capable de maintenir son allure pendant la course

**Matériel :**

- 11 foulards
- Plots
- Fiches individuelles de suivi « Activités athlétiques » + crayons

**Echauffement**

**10' - collectif**

- Marche, course d'endurance (2'), élévation des genoux, monter jambes tendue pour aller toucher la main du côté opposé, course lente/arrêt accroupi/ saut en extension

**Mise en train : Le jeu des sorciers (3)**

**10' – 2 groupes**

- Préparation du terrain : séparer le gymnase en 2 terrains à l'aide des plots.
- Consigne : « Nous allons reprendre le jeu des sorciers. Les sorciers doivent toucher les souris. Lorsqu'une souris est touchée elle est alors transformée en pierre et peut être délivrée si une autre souris la touche. (réinvestissement séance 2 : réagir à un signal). Nous allons rajouter une règle ! Pour que les souris puissent se reposer elles disposent maintenant d'une maison (tour du terrain) »
- Choisir les élèves-sorciers (3 sorciers/groupe)

**Corps de la séance : Jeu les lions et les gazelles**

**25' – ½ classe**

- Préparation du terrain : utiliser le gymnase dans sa longueur et matérialiser des couloirs
- Consigne : « Nous allons jouer à un nouveau jeu pour apprendre à garder la même vitesse lorsque l'on court. Il s'agit du jeu des lions et des gazelles »
- Règles du jeu : Les élèves sont par binôme (1 élève lion + 1 élève gazelle). Chaque binôme se positionne dans un couloir dont il ne devra pas sortir (réinvestissement séance 3 : courir droit). Les lions sont derrière les gazelle (environ 3m). Chaque gazelle a un foulard accroché derrière elle à la ceinture.
- Consigne : « Les gazelles vont devoir traverser la savane sans se faire manger par le lion qui les poursuit. Pour pouvoir manger une gazelle le lion doit l'attraper par la queue. »
- Activité des élèves :
  - Manche 1 : départ course 1. Les lions qui ont réussi à rattraper leur gazelle colorie le 1<sup>er</sup> cercle « réussite » (manche 1) sur leur fiche de suivi. On échange ensuite les rôles.
  - Manche 1 ; course 2
- Régulation de l'activité : gestion de l'hétérogénéité (voir séance 2)
- Activités des élèves : Manche 2 course 1 + 2
- Régulation de l'activité : gestion de l'hétérogénéité. Comment faire pour ne pas se faire rattraper par le lion ? Réponse attendue : il faut partir rapidement (réinvestissement séance 2 : le départ) + il faut courir droit pour arriver plus vite (réinvestissent séance 3 : courir droit) + il ne faut pas ralentir et garder sa vitesse pendant toute la course.
- Activités des élèves : Manche 3 course 1 + 2
- Bilan : Pour courir vite il faut : avoir une bonne position de départ et partir vite, courir droit et maintenir sa vitesse pendant toute la course.

**Retour au calme : La respiration**

**5' - collectif**

- Les élèves responsables ramassent le matériel
- S'allonger au sol ; prendre conscience de sa respiration pour récupérer après l'effort

## Séance 5 : L'arrivée



**Objectif :** être capable de poursuivre l'effort de vitesse jusqu'après la ligne d'arrivée

**Matériel :**

- Foulards : 5 rouges + 5 verts + 5 bleus
- Fiches individuelles de suivi « Activités athlétiques » + crayons
- Plots

### Echauffement

**10' - collectif**

- Marche, course d'endurance (2'), élévation des genoux, monter jambes tendue pour aller toucher la main du côté opposé, course lente/arrêt accroupi/ saut en extension

### Mise en train : Le jeu des sorciers (3 bis)

**7' - 2 groupes**

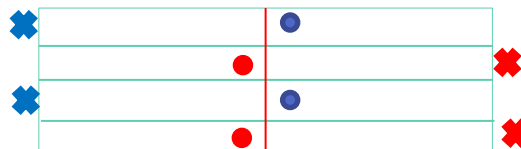
- Préparation du terrain : séparer le gymnase en 2 terrains à l'aide des plots.
- Consigne : « Nous allons reprendre le jeu des sorciers. Les sorciers doivent toucher les souris. Lorsqu'une souris est touchée elle est alors transformée en pierre et peut être délivrée si une autre souris la touche. (réinvestissement séance 2 : réagir à un signal). Les souris peuvent se reposer dans leur maison (tour du terrain) si elles sont fatiguées »
- Choisir les élèves-sorciers (3 sorciers/groupe)

### Corps de la séance : 2 Ateliers

#### Atelier 1 : Course à la rencontre

**14' - ½ classe**

- Préparation du terrain : utiliser le gymnase dans sa longueur et disposer les plots pour former des couloirs. Marquer le centre du terrain. Puis disposer les foulards



Equipe 1	✕
Equipe 2	✕
Foulards	● ●

- Organisation : Former deux équipes (élèves numérotés) + 1 arbitre + 1 juge
- Consigne : « Nous allons jouer à un nouveau jeu pour apprendre à poursuivre son effort jusqu'à l'arrivée. Il s'agit de la course à la rencontre. »
- Règles du jeu : Les élèves sont numérotés face à face (décalés d'un couloir). Au signal, les mêmes numéros partent. Le premier qui franchit la ligne centrale et enlève le foulard qui se trouve derrière marque 2 points, l'autre 1 point.
- Les élèves répertorient leurs points au fur et à mesure sur leur fiche.

#### Atelier 2 : Les lions et les gazelles (réinvestissement)

**14' - ½ classe**

- Préparation du terrain :
- Organisation : 1 arbitre + 1 juge
- Règles du jeu : voir séance 4
- Pas de fiche à compléter pour cet atelier.

Inverser les groupes une fois que tous les élèves du groupe 1 ont couru 2 fois au moins.

### Retour au calme : La respiration

**5' - collectif**

- Les élèves responsables ramassent le matériel
- S'allonger au sol; prendre conscience de sa respiration pour récupérer après l'effort

## Séance 6 : Evaluation



**Objectif :** être capable de courir le plus vite possible pendant 10 secondes (reprise de la situation de référence)

### **Matériel :**

- 18 plots
- 6 foulards
- Sifflet
- Chronomètre
- Fiches individuelles de suivi « Activités athlétiques » + crayons

### **Echauffement**

#### **10' - collectif**

- Marche, course d'endurance (2'), élévation des genoux, monter jambes tendue pour aller toucher la main du côté opposé, course lente/arrêt accroupi/ saut en extension

### **Mise en train : Le jeu des sorciers (3 ter)**

#### **7' – 2 groupes**

- Préparation du terrain : séparer le gymnase en 2 terrains à l'aide des plots.
- Consigne : « Nous allons reprendre le jeu des sorciers. Les sorciers doivent toucher les souris. Lorsqu'une souris est touchée elle est alors transformée en pierre et peut être délivrée si une autre souris la touche. (réinvestissement séance 2 : réagir à un signal). Les souris peuvent se reposer dans leur maison (tour du terrain) si elles sont fatiguées »
- Choisir les élèves-sorciers (3 sorciers/groupe)

#### **Atelier 1 : Situation de référence**

#### **14' – ½ classe**

- Préparation du terrain : utiliser le gymnase dans sa longueur et disposer les plots (1 tous les 5 mètres).
- Consigne : « Nous allons maintenant voir si nous avons progresser pour courir vite depuis le début. Nous allons refaire les courses que nous avons fait la toute première fois et nous verrons si vous savez courir plus vite maintenant. Vous allez vous remettre par 2. Chacun sera responsable de remplir la fiche de son binôme ». Laisser les élèves se mettre librement en binômes.
- Consigne : « Dans chaque binôme, un élève va courir le plus vite possible, pendant que son camarade sera chargé de récupérer son temps à l'arrivée. »
- Appeler 3 binômes pour la mise en place : 1 élève au départ prêt pour courir son binôme se positionne autour près noter sa position d'arrivée.
- « A mon coup de sifflet vous allez courir le plus vite possible jusqu'au 2<sup>ème</sup> coup de sifflet. Les autres vous allez être chargé de mémoriser la position d'arrivée de votre binôme. Ensuite, vous serez chargé de noter la distance parcourue.

#### **Atelier 2 : Les lions et les gazelles (réinvestissement)**

#### **14' – ½ classe**

- Préparation du terrain :
- Organisation : 1 arbitre + 1 juge
- Règles du jeu : voir séance 4
- Pas de fiche à compléter pour cet atelier.

Inverser les groupes une fois que tous les élèves du groupe 1 ont couru.

### **Retour au calme : La respiration**

#### **5' - collectif**

- Les élèves responsables ramassent le matériel
- S'allonger au sol; prendre conscience de sa respiration pour récupérer après l'effort



# Fiche de suivi

## Activités athlétiques : courir vite



Prénom :

Séance 1

Date: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Courir vite pendant 10 secondes

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Entre 0 et 5m   | <input type="checkbox"/> Entre 5 et 10m  | <input type="checkbox"/> Entre 10 et 15m |
| <input type="checkbox"/> Entre 15 et 20m | <input type="checkbox"/> Entre 20 et 25m | <input type="checkbox"/> Entre 25 et 30m |
| <input type="checkbox"/> Entre 30 et 35m | <input type="checkbox"/> Entre 35 et 40m | <input type="checkbox"/> Plus de 40m     |

Séance 2

Date: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Réagir à un signal de départ

Manche 1	Nombre de réussites ○ ○
Manche 2	Nombre de réussites ○ ○
Manche 3	Nombre de réussites ○ ○

Séance 3

Date: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Courir droit

Course 1	<input type="radio"/> Je reste dans mon couloir et fixe un repère
Course 2	<input type="radio"/> Je reste dans mon couloir et fixe un repère
Course 3	<input type="radio"/> Je reste dans mon couloir et fixe un repère

Séance 4

Date: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Maintenir sa vitesse

Manche 1	Nombre de réussites ○ ○
Manche 2	Nombre de réussites ○ ○
Manche 3	Nombre de réussites ○ ○



**Poursuivre son effort jusqu'à l'arrivée**

Manche 1	Nombre de points <input type="text"/>
Manche 2	Nombre de points <input type="text"/>
Manche 3	Nombre de points <input type="text"/>

**Courir vite pendant 10 secondes**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Entre 0 et 5m   | <input type="checkbox"/> Entre 5 et 10m  | <input type="checkbox"/> Entre 10 et 15m |
| <input type="checkbox"/> Entre 15 et 20m | <input type="checkbox"/> Entre 20 et 25m | <input type="checkbox"/> Entre 25 et 30m |
| <input type="checkbox"/> Entre 30 et 35m | <input type="checkbox"/> Entre 35 et 40m | <input type="checkbox"/> Plus de 40m     |