

NIVEAU 3 COURSE DE VITESSE
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

		Éléments de la compétence du niveau 3	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Réagir vite à un signal en 3 temps(immobilité avant le départ)	Reprendre les situations des niveaux 1 et 2 en les complexifiant(variables) Plus les parcours des fiches 40 et 41
	Métho- dolo- giques	S'échauffer en autonomie Mettre en relation son temps et les indicateurs	
	Connais- sances	Des indicateurs sur la position du corps en course, sur la foulée Des indicateurs sur les résultats chronométriques Des indicateurs sur le départ	
Attitudes			

Bibliographie :

Site de l'USEP 74

Athlétisme des 3/12 ans - Anne Marie et Olivier Havage - éditions revue EPS - 1993

Enseigner la vitesse en milieu scolaire(collèges, lycées) – Régis Dupre et Daniel Janin – éditions ACTIO - 2002

Commission athlétisme 74 - 2010

40	NOM DE LA SITUATION: Parcours 1	FORME DE TRAVAIL : Parcours
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3		
BUT : Réaliser le parcours sans s'arrêter		CONSIGNES
DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Enchaînement d'actions motrices similaires 1 une course d'obstacles avec les cônes plats (5cms) proches (50 -60 cms) 2 une course avec des témoins de relai dans chaque main 3 une course en tractant un camarade qui freine la progression à l'aide d'un cerceau(ou d'un pneu) 4 une course talon fesse		
VARIABLES :		

41	NOM DE LA SITUATION: Parcours 2	FORME DE TRAVAIL : Parcours
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3		
BUT : Réaliser le parcours sans s'arrêter		CONSIGNES :
DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Enchaînement d'actions motrices de familles différentes Exemple : 1 une course d'obstacles avec les cônes plats (5cms) proches entre eux, famille : course de vitesse 2 une course d'obstacles avec les cônes moyens (20cms)espacés entre eux, famille : course de haie 3 une course d'obstacles avec des « rivières » à franchir, famille : course de haie 4 une course d'obstacles avec les cônes moyens (20cms) proches entre eux, famille : multibonds		
VARIABLES :		