

NIVEAU 2 COURSE DE VITESSE
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

| | | Éléments de la compétence du niveau 2 | N° de la fiche |
|--------------------------------------|---------------------------|---|----------------------|
| C a p a c i t é | Mo- trices | Équilibrer son corps Coordonner les jambes et les bras Monter les genoux Utiliser les segments libres (les bras) | 21 22 21 22 |
| | Métho- dolo- giques | S'échauffer en autonomie selon un rituel connu Les principes d'efficacité en course(rapport fréquence / amplitude) Mettre en relation la distance réalisée et la zone de performance visée pour l'essai suivant | 20 23 |
| Connais- sances | | Ses records et ses évolutions Des indicateurs simples : son pied avant au départ | |
| Attitudes | | Assurer les rôles de juges , observateurs ,starter , chrono- mètreur Communiquer entre le starter et le chronométrateur Persévérer pour améliorer sa performance | 21 - 22 – 23 - |

Comportements « typiques » observés chez les élèves :

N'est pas autonome dans l'échauffement, le corps n'est pas stable(déséquilibres), les genoux ne montent pas (cycle arrière de pieds), n'utilise pas les bras(pas d'oscillation avant/ arrière coudes pliés), ne trouve pas son confort de course (trop d'amplitude des foulées ou pas assez, trop de fréquence ou pas assez)

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

| | | |
|--|--|---|
| 20 | NOM DE LA SITUATION: Échauffement 2 | FORME DE TRAVAIL : Atelier |
| NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Méthodologiques</u> : s'échauffer en autonomie selon un rituel connu | | |
| BUT : Réaliser les exercices de son choix durant 5 minutes | | DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Un rectangle(15 x 10) matérialisé par 4 cônes |
| CONSIGNES : Un exercice par largeur et longueur Marcher pour récupérer Augmenter régulièrement l' intensité des exercices Identifier et communiquer au maître les repères qui permettent de dire que je suis chaud(augmentation de la respiration et du pouls, sensation de chaleur, couleurs au visage ...) | | CRITÈRES DE RÉUSSITE : Sentir que le corps est chaud(essoufflement, sensation chaleur, couleur visage ...) |
| VARIABLES : <i>organisation</i> : en binôme, en petit groupe, l'espace du rectangle (20 m max.) | | |

| | | |
|---|---|--|
| 21 | NOM DE LA SITUATION: la course d'obstacles | FORME DE TRAVAIL : Atelier |
| NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : équilibrer son corps, monter les genoux | | |
| BUT : Franchir tous les cônes avec un seul appui entre chaque | | DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : 4 à 6 couloirs avec des cônes plats(5 cms) disposés régulièrement tous les 50 -60 cms Les couloirs sont de distances différentes Le premier cône se situe à 5 m du départ Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible Binôme: 1 court l'autre observe si le coureur pose un appui entre chaque cône Le retour se fait sur le côté |
| CONSIGNES : Si réussite passer dans un couloir plus long | | CRITÈRES DE RÉUSSITE : Franchir le couloir et passer à un autre plus long |
| VARIABLES : <i>Organisation</i> : défis à 2 : arriver au bout du couloir avant l'autre <i>Motrices</i> : mesurer le temps et/ou la distance réalisés | | |

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| 22 | NOM DE LA SITUATION: La poursuite 2 | FORME DE TRAVAIL : Atelier |
| <p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : coordonner les jambes et les bras, utiliser les segments libres (les bras)</p> | | |
| <p>BUT : Dès que le défenseur part, l'attaquant essaie d'attraper son foulard avant la ligne d'arrivée</p> | <p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Un cône de départ pour l'attaquant, un autre cône de départ pour le défenseur espacés de 1 à 2 mètres en fonction des variables Une ligne d'arrivée située à environ 10 mètres du départ matérialisées (lignes tracées des terrains de jeux, traits à la craie, cônes ...) , Des couloirs matérialisés Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible, matérialiser la zone d'attente (cerceaux, trait, ligne, cônes de couleur différente du départ) Trio : 1 attaquant et 1 défenseur avec un foulard dans le dos, 1 juge Le retour se fait sur le côté</p> | |
| <p>CONSIGNES : L'attaquant court jusqu'à la ligne d'arrivée avec un handicap au niveau des bras (mains dans les poches ou bras tendus ou mains dans le dos ...) 1 point pour l'attaquant s'il attrape le foulard ou si l'attaquant quitte pendant la course la position imposée, 1 point pour le défenseur s'il garde son foulard Faire émerger les positions efficaces Conseil : pour faire émerger les solutions, utiliser les tâches contrastées, par exemple: première consigne avec les mains dans le dos et deuxième consigne les mains devant coudes fléchis Le juge attribue les points Dès que le défenseur bouge le jeu commence</p> | <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : nombre de points obtenus</p> | |
| <p>VARIABLES : <i>motrices</i> : l'attaquant court en portant un objet</p> | | |

| | | |
|---|---|-------------------------------|
| 23 | NOM DE LA SITUATION: la course d'allure | FORME DE TRAVAIL : Atelier |
| <p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <i>Méthodologiques</i> : les principes d'efficacité en course(rapport fréquence / amplitude)</p> | | |
| <p>BUT : Franchir tous les cônes avec un seul appui entre chaque en gardant sa vitesse</p> | <p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : 4 à 6 couloirs avec des cônes plats(5 cms) disposés régulièrement Les couloirs présentent des espaces différents : un couloir avec les cônes tous les 50 cms, un autre couloir avec les cônes tous les 60 cms ... Le premier cône se situe à 5 m du départ Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible Le retour se fait sur le côté</p> | |
| <p>CONSIGNES : Tester tous les couloirs et connaître son meilleur parcours correspondant à la meilleure vitesse obtenue</p> | <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : maintenir sa vitesse sur toute la longueur du couloir</p> | |
| <p>VARIABLES : <i>Organisation</i> : défis à 2 : arriver au bout du couloir avant l'autre</p> | | |