

NIVEAU 1 COURSE DE VITESSE  
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

		Éléments de la compétence du niveau 1	N° de la fiche
C a p a c i t é	Mo- trices	Réagir vite à un signal en 2 temps Atteindre le plus vite possible sa vitesse max. Courir en ligne droite Maintenir son effort pendant 5 sec. Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir Répéter plusieurs fois un effort intense Les principes d'efficacité en départ debout(pieds décalés, bras fléchis en opposition)	2 – 3 – 4 - 3 - 3 - 4 -  4 - 4 - 2 - 3 -
	Métho- dolo- giques	Se préparer à une activité intense(échauffement, tenue vestimentaire adaptée, chaussures serrées) Réagir vite à un signal en repérant des indices Récupérer entre les essais Les principes d'efficacité en départ debout(pieds décalés, bras fléchis en opposition, buste incliné) Mettre en relation sa zone de performance la distance réalisée et l'essai suivant	1 -  4 - 2 - 3 - 3 -
Connaissances		Les repères sur la piste désignant le départ , le couloir ,l'arrivée , la zone d' arrivée Le vocabulaire spécifique :starter ,chronomètre , cônes ... Sa meilleure performance	2 - 3 -  2 -
Attitudes		Se concentrer avant le départ Vouloir finir sa course Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...) Respecter les règles élémentaires de sécurité Respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé(hydratation) Assurer des rôles simples : juge,observateur .	2 - 3 - 4 -  2 - 3 - 4 -  1 - 2 - 3 - 4 - 1  2 - 3 - 4 -

Comportements « typiques » observés chez les élèves :

Début l'épreuve pas assez ou trop échauffé, position des pieds parallèles ou pieds très décalés avant le signal, part trop tôt ou trop tard par rapport au signal de départ, mise en action lente sur les premiers appuis, court en travers ou en zigzag, ne tiens pas les 5 secondes d'effort, ralentit ou s'arrête avant la ligne d'arrivée, se fatigue au bout de quelques répétitions, ne récupère pas ou récupère trop entre chaque essai, évalue mal son choix de difficulté, se trompe dans la rotation des rôles .

**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

<b>1</b>	NOM DE LA SITUATION: Échauffement	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1  SAVOIRS À CONSTRUIRE :  <u>Méthodologiques</u> : se préparer à une activité intense  <u>Attitudes</u> : respecter les règles élémentaires de sécurité, respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé(hydratation)</p>		
<p>BUT :  Réaliser un exercice par largeur et longueur : ex  allure footing+pas chassés+montée de  genoux+talon fesse</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :  Plots délimitant le rectangle</p>
<p>CONSIGNES :  Marcher à la fin d'un tour sur une largeur avant  d'en recommencer un  Choisir ses exercices</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :  Sentir que le corps est chaud(essoufflement,  sensation chaleur, couleur visage ...)</p>
<p>VARIABLES : <i>organisation</i> : à tour de rôle un élève propose un exercice, diminuer ou augmenter les temps de récupération marchés, chacun va à son rythme  <i>motrices</i>: pas croisés, jambes tendues ...</p>		

2	NOM DE LA SITUATION: Les 3 signaux	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réagir vite à un signal en repérant des indices, répéter plusieurs fois un effort intense <u>Méthodologiques</u> : récupérer entre les essais, construire les repères de l'espace athlétique: la zone de départ , le couloir ,l'arrivée , le retour, la zone d'observation, <u>Connaissances</u> : le vocabulaire spécifique : starter, juge <u>Attitudes</u> : se concentrer avant le départ, respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier, respecter les règles élémentaires de sécurité, assurer des rôles simples : juge ,observateur .</p>		
<p>BUT : Partir au troisième signal pour atteindre la ligne d'arrivée le plus vite possible</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacées de 3 mètres env. , matérialisées (lignes tracées des terrains de jeux, traits à la craie, cônes ...) Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible Espace entre les coureurs de 2 ou 3 mètres Binôme: 1 court l'autre observe le temps de réaction du coureur changement de rôle à chaque répétition Le retour se fait sur le côté L'enseignant donne les départs et se situe au milieu de la vague et en arrière de la ligne d'arrivée (visible de tous)</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p><i>Pour le coureur</i> : partir juste après le troisième coup de sifflet puis en fonction des variables au troisième signal <i>Pour l'observateur</i> : le nombre de faux départs du coureur puis le nombre de retards</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Réduire le nombre de faux départs et de retards</p>
<p>VARIABLES : Espace entre les coups de sifflets irréguliers, associer un autre signal sonore (parole, claquoir ...), Donner 3 signaux visuels (gestes d'un bras), combiner 3 signaux visuels et sonores (ex : 1 geste puis 2 coups de sifflet)</p> <p>Progressivement donner les 2 signaux « officiels » : « prêt » « partez » en demandant de stabiliser son équilibre au moment du « prêt »</p>		

<b>3</b>	NOM DE LA SITUATION: La poursuite	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réagir vite à un signal en repérant des indices, atteindre le plus vite possible sa vitesse max., courir en ligne droite, répéter plusieurs fois un effort intense</p> <p><u>Méthodologiques</u> : les principes d'efficacité en départ debout(pieds décalés,bras fléchis en opposition,buste incliné), récupérer entre les essais,</p> <p><u>Connaissances</u> : construire les repères de l'espace athlétique: la zone de départ , le couloir , l'arrivée , le retour</p> <p><u>Attitudes</u> : se concentrer avant le départ, respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier, respecter les règles élémentaires de sécurité, assurer des rôles simples : juge,observateur .</p>		
<p>BUT :</p> <p>Dès que le défenseur part, l'attaquant essaie d'attraper son foulard avant la ligne d'arrivée</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>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</p> <p>Une ligne d'arrivée située à environ 10 mètres du départ matérialisées (lignes tracées des terrains de jeux, traits à la craie, cônes ...),</p> <p>Des couloirs matérialisés</p> <p>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)</p> <p>Binôme: 1 attaquant et 1 défenseur avec un foulard dans le dos</p> <p>Le retour se fait sur le côté</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>1 point pour l'attaquant s'il attrape le foulard et ne sort pas du couloir ou si le défenseur sort du couloir, 1 point pour le défenseur s'il garde son foulard et ne sort pas du couloir ou si l'attaquant sort du couloir</p> <p>L'enseignant attribue les points</p> <p>Dès que le défenseur bouge le jeu commence</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>nombre de points obtenus</p>
<p>VARIABLES : <i>organisation</i> : L'enseignant donne le départ 2 temps, auto-arbitrage des binômes, arbitrage par un tiers (fonctionnement à 3)</p> <p><i>motrices</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- varier les positions de départ des attaquants et des défenseurs(de dos à l'arrivée, de côté, assis, allongés sur le ventre, allongés sur le dos ...</li> <li>- en position debout varier les positions de départ des appuis(les pieds parallèles, les pieds très écartés, les pieds serrés ... )et faire émerger les positions efficaces</li> </ul> <p><b>Conseil</b> : pour faire émerger les solutions, utiliser les tâches contrastées, par exemple: première consigne avec les pieds parallèles et deuxième consigne les pieds décalés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en position debout varier les positions de départ des bras(le long du corps, en arrière, croisés ...) et faire émerger les positions efficaces</li> </ul> <p><b>Conseil</b> : pour faire émerger les solutions, utiliser les tâches contrastées, par exemple: première consigne avec les bras le long du corps et deuxième consigne les bras fléchis en opposition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en position de debout varier les positions de départ du buste (droit, penché sur le côté, tourné vers l'arrière ...) et faire émerger les positions efficaces</li> </ul> <p><b>Conseil</b> : pour faire émerger les solutions, utiliser les tâches contrastées, par exemple: première consigne le corps tourné sur le côté et deuxième consigne le corps en direction de l'arrivée</p> <p>Progressivement demander qu'au moment du signal de départ « prêt » l'équilibre soit stabilisé en position pieds décalés , bras fléchis en opposition, buste incliné.</p>		

<b>4</b>	NOM DE LA SITUATION: Le face à face	FORME DE TRAVAIL : Atelier																																
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réagir vite à un signal en 2 temps, courir en ligne droite, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</p> <p><u>Méthodologiques</u> : récupérer entre les essais, construire les repères de l'espace athlétique: la zone de départ , le couloir , l'arrivée , le retour.</p> <p><u>Attitudes</u> : se concentrer avant le départ, respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier, respecter les règles élémentaires de sécurité, assurer des rôles simples : juge</p>																																		
<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Des couloirs matérialisés</p> <p>Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible</p> <p>trio : 2 coureurs et 1 juge de même force</p> <p>Le retour se fait sur le côté</p> <p>Sur la ligne d'arrivée les coureurs se croisent de chaque côté du juge</p> <table border="1" data-bbox="204 887 1326 1126"> <tr> <td>Attente</td> <td>départ</td> <td>départ</td> <td></td> <td></td> <td>départ</td> <td>départ</td> <td>Attente</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Attente	départ	départ			départ	départ	Attente																								
Attente	départ	départ			départ	départ	Attente																											
<p>BUT : au signal de départ franchir la ligne d'arrivée(ligne médiane) avant son vis à vis</p>																																		
<p>CONSIGNES :</p> <p>1 point pour une victoire sans sortie de couloir ou si l'adversaire sort du couloir</p> <p>Dès qu'un coureur obtient 4 points il prend le départ de plus loin (handicap d'1 mètre)</p> <p>Le juge attribue les points</p> <p>L'enseignant donne le départ en 2 temps</p> <p>« prêt » « partez » en associant un geste du bras</p>	<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Réduire le nombre de faux départs et de retards</p>																																	
<p>VARIABLES : <i>organisation</i> : changer les trios</p> <p><i>motrices</i>:augmenter la distance (max 15-20 m), varier les positions au départ</p>																																		