

# Généralités sur les activités proposées

---

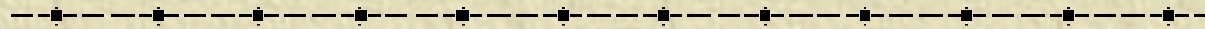
## Définition

Ce sont des activités de production de performances à dominante énergétique, en milieu aménagé, stable.

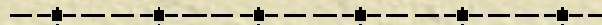
Elles sont mesurables au regard du temps et de l'espace, elles incitent l'élève à rechercher une conduite de plus en plus efficace, elles donnent lieu à une recherche d'optimisation dans la réalisation.



# Les déplacements



Créer de la performance



# Compétences transversales

- 
- S'engager dans l'activité
  - Accepter des contraintes dans l'activité
  - Respecter les consignes
  - Participer à l'organisation des séances
  - Mettre en oeuvre des démarches cognitives pour acquérir des compétences

# Compétences disciplinaires

---

## Effets recherchés

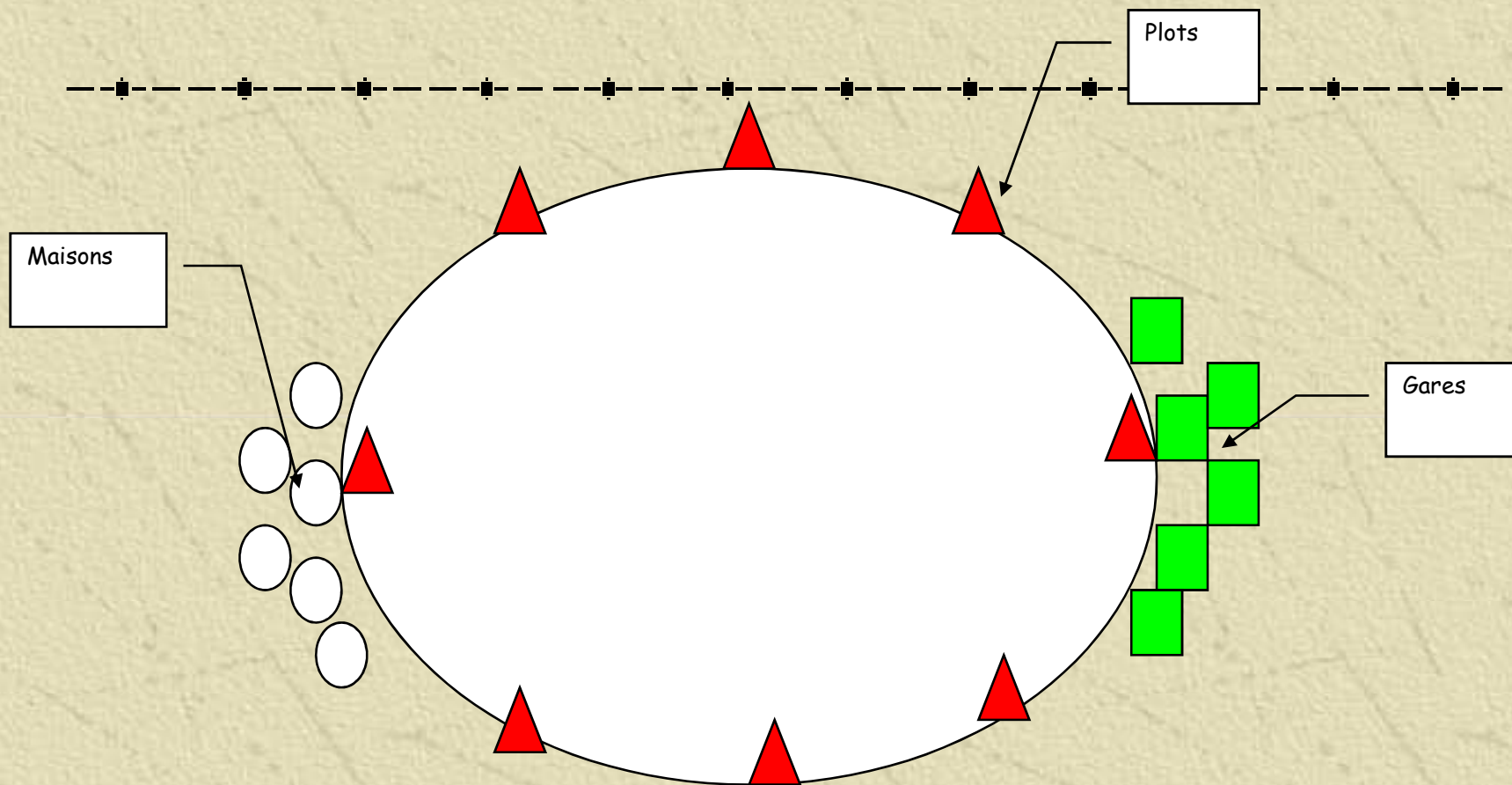
### Au plan moteur :

- Conserver l'équilibre dans le déplacement du corps
- Organiser le corps dans l'espace terrestre et aérien

### Au plan informationnel :

- Construire des repères simples dans le temps et l'espace . Ex : lancer plus haut, sauter plus loin que...; courir aussi vite que...
- Prendre des informations, comprendre et exécuter
- Prendre en compte le résultat de ses actions

## Situation de référence : le jeu de la gare



### *Dispositif matériel*

Terrain plat ou peu accidenté - circuit de 100 m. Balisé de plots

# Niveaux de pratique

---

- ✦ **Niveau 1** : ne court pas plus d'une minute sans s'arrêter.
- ✦ **Niveau 2** : Fractionne son effort en succession de course rapide et de marche.
- ✦ **Niveau 3** : Accepte de courir lentement et plus longtemps (4 minutes).
- ✦ **Niveau 4** : Adopte une allure ou une vitesse en fonction de la distance, de la durée ou d'un projet.

# Les déplacements en maternelle

---

- ✱ Marcher
- ✱ Courir longtemps
- ✱ Courir vite
- ✱ Courir à plusieurs
- ✱ Courir par dessus des obstacles

# Les situations d'apprentissage

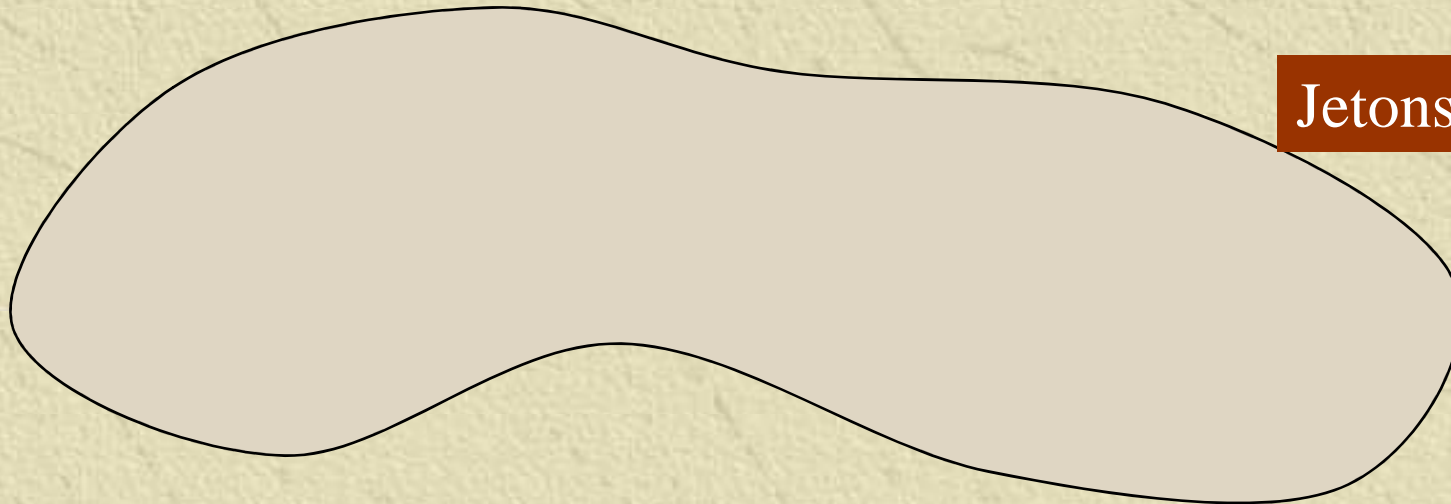
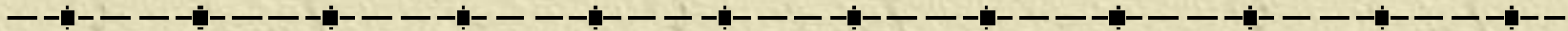
---

- ✦ Courir longtemps
- ✦ Trouver la bonne allure
- ✦ Courir par deux
- ✦ Courir régulièrement



**Objectif spécifique** : se connaître, se dépasser, avoir la volonté de courir longtemps.

**Dispositif matériel** : Parcours balisé dans l'enceinte scolaire ou à proximité, permettant de faire un nombre de tour suffisant



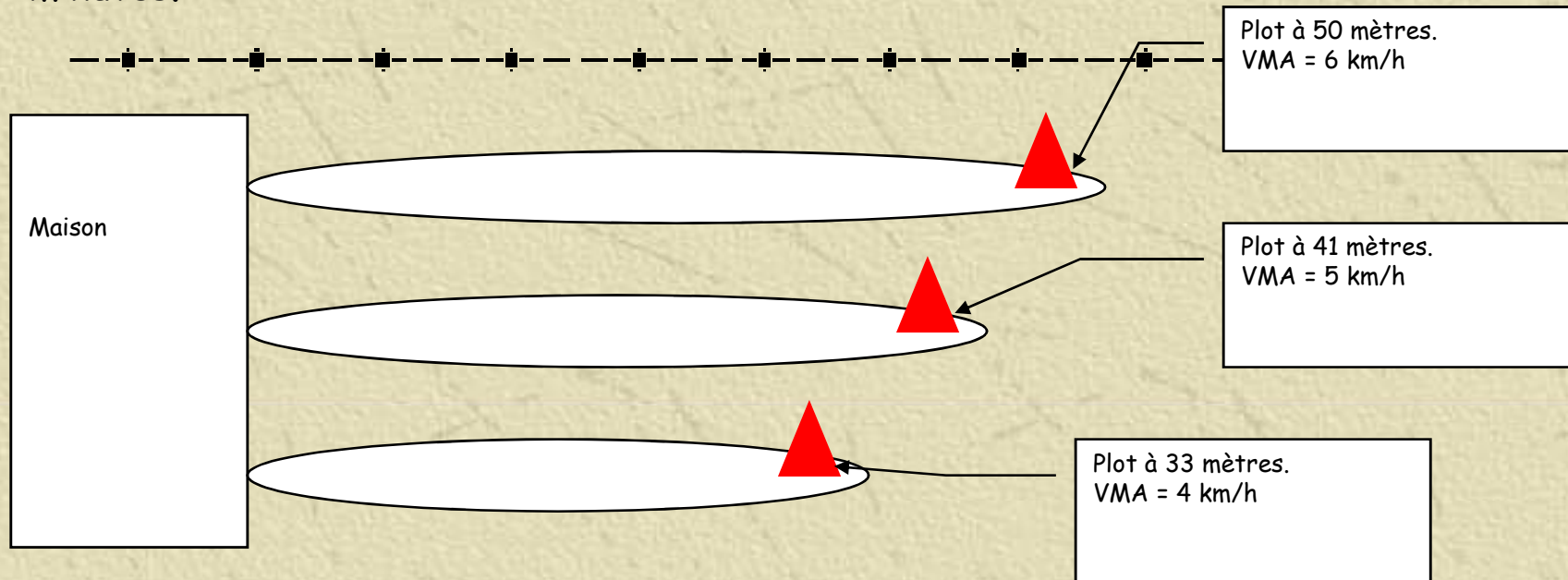
**But de tâche** : Ramasser le plus de jetons possible. A chaque passage au point de départ, les enfants prennent un objet (jeton, carton...). La durée de course est fixée au départ

**Critère de réussite** : Fonction de la durée d'un tour, et de la durée de la course, ramasser X objets.

**Variables** : Durée de la course - Longueur du parcours -  
Projet (plus que les autres, plus que la fois dernière ...) - Course par équipe.

**Objectif spécifique** : Respecter une vitesse de course adaptée à sa VMA.

**Dispositif matériel** : Parcours balisé dans ou en dehors de l'école - terrain plat - distances variables en fonction de la VMA des enfants. Course régulière de 5 minutes.



**But de tâche** : Courir 5 minutes sans s'arrêter. Toutes les minutes (au coup de sifflet) les enfants doivent se retrouver dans la maison.

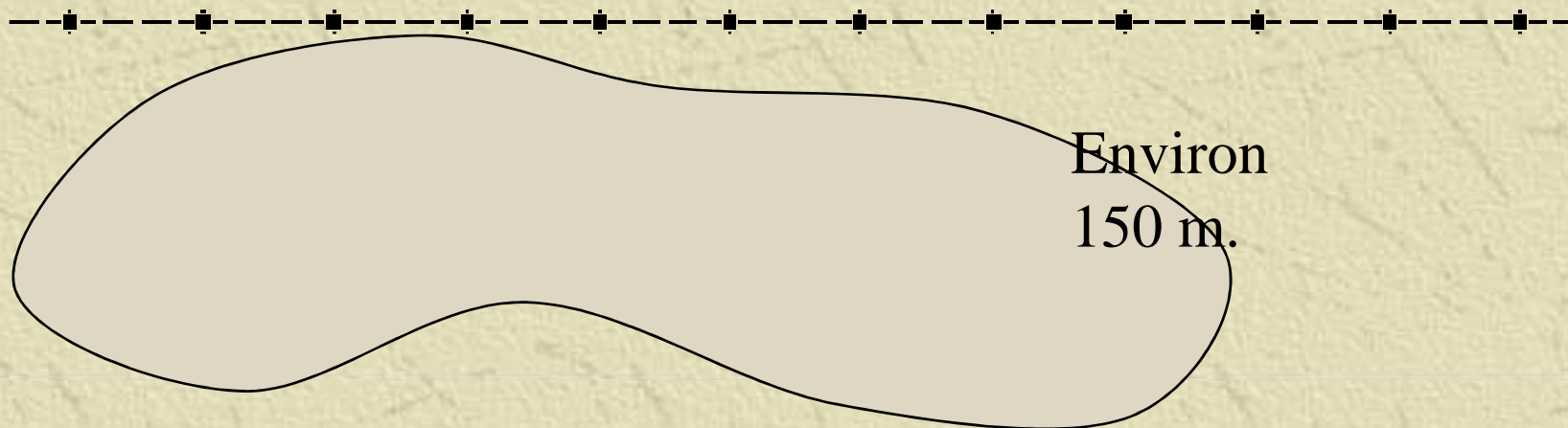
**Critère de réussite** : Etre dans la maison au coup de sifflet au moins 3 fois sur 5. Ne pas courir sur place.

**Variables** :

⑩ ❖ Distance à parcourir. Durée de la course.

**Objectif spécifique** : Trouver, par deux (ou plusieurs), une allure qui convienne à une course de longue durée

**Dispositif matériel** : Parcours balisé dans l'enceinte scolaire ou à proximité, permettant de faire un nombre de tour suffisant



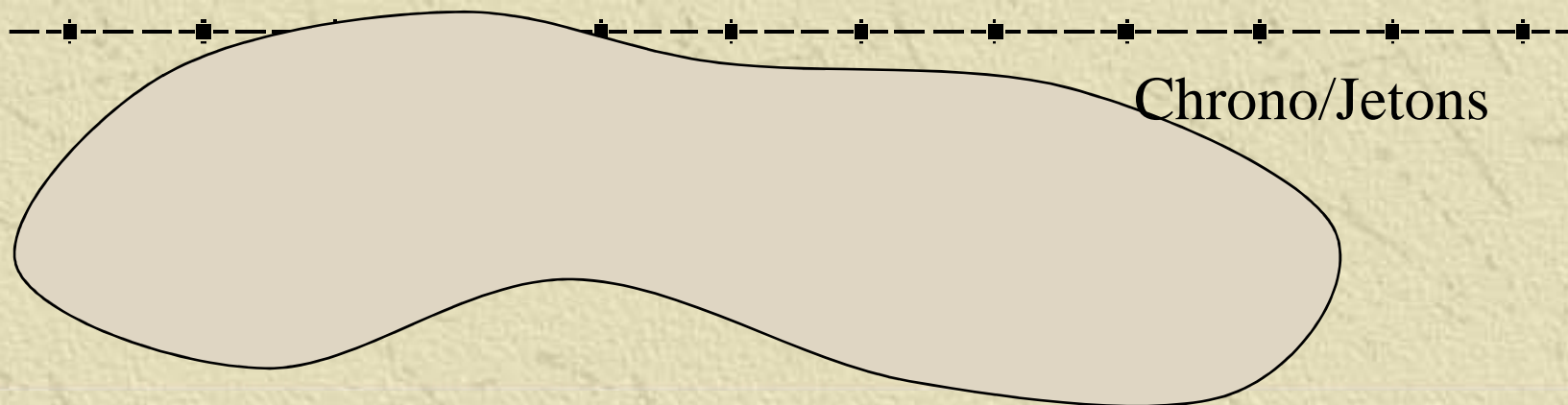
**But de tâche** : Après avoir effectué le parcours sans s'arrêter ni marcher, seul, à sa propre vitesse (attention de bien faire respecter sa VMA, les enfants sur des distances courtes ayant tendance à courir plus vite), sans tenir compte des autres, trouver un ou plusieurs camarades ayant une allure de course voisine, et courir avec eux en tenant une corde.

**Critère de réussite** : Parcours effectué ensemble, sans s'arrêter, sans marcher.

**Variables** : Distance à parcourir (nettement supérieure à 100 m).  
Nombre de partenaires.

**Objectif spécifique :** Courir régulièrement

**Dispositif matériel :** Parcours balisé dans l'enceinte scolaire ou à proximité, permettant de faire un nombre de tour suffisant. Un partenaire disposant d'un chronomètre et de jetons.



**But de tâche :** Faire 10 tours en courant régulièrement. (1 minute au tour). Le partenaire donne un jeton si le coureur passe entre 55" et 1'05".

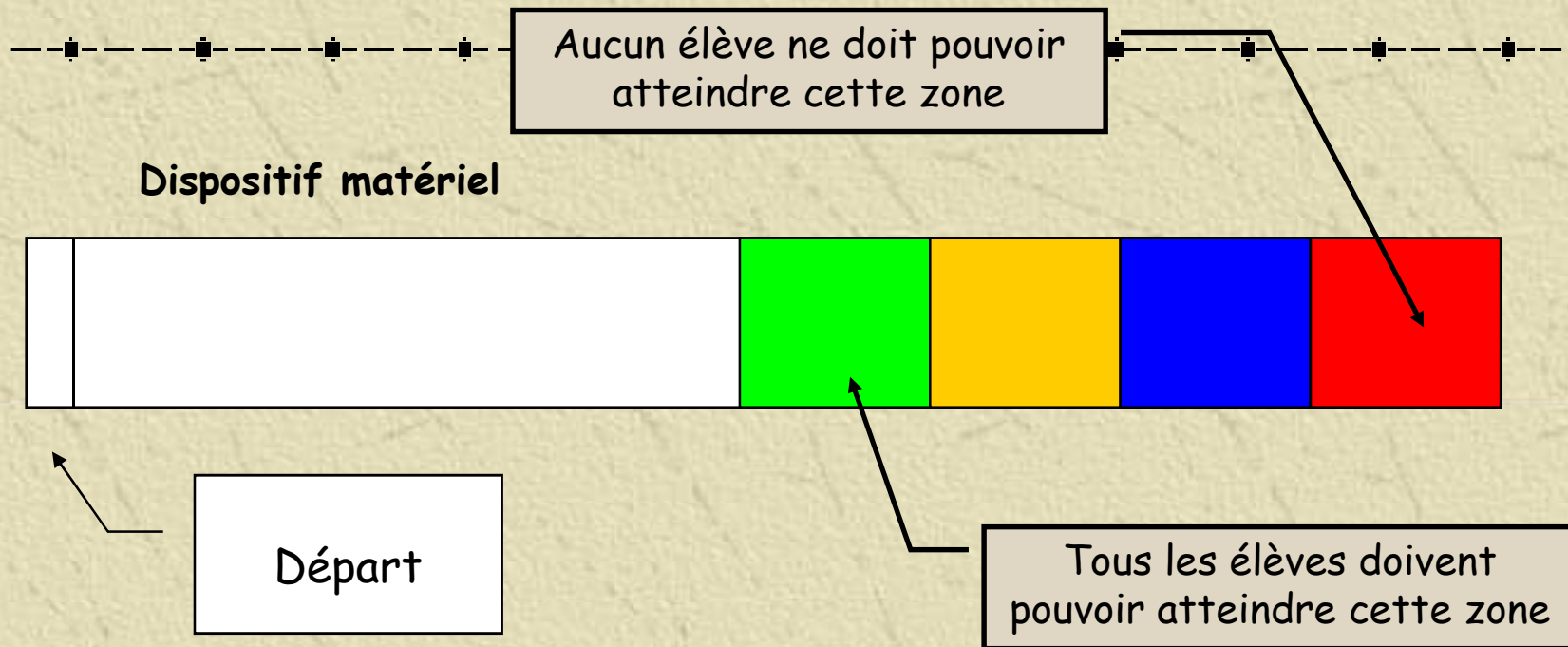
**Critère de réussite :** Avoir en fin d'exercice au moins 7 jetons

**Variables :** Distance à parcourir (nettement supérieure à 100 m).  
Écart autorisé.  
Remise à zéro du chrono ou en continu.

# Courir vite

-----  
Effort d'anaérobie alactique  
-----

# Situation de référence



**Tâche à accomplir** : Courir le plus vite possible pendant 7 secondes.

Repérer sa zone d'arrivée.

**Démarche générale** : Etablir un « record », ma performance, puis définir une performance « stabilisée », que je suis sur de réaliser 8 fois sur 10.

# Niveaux de pratique

## ✦ Niveau 1

- ◆ Temps de réaction très long au départ
- ◆ Équilibre difficile (avant et latéral)
- ◆ Course en zigzag et irrégulière
- ◆ Pose du pied bruyante

## ✦ Niveau 2

- ◆ Difficulté d'attention au départ
- ◆ Reste dans un couloir défini
- ◆ Course équilibrée vers un but

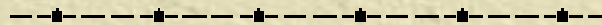
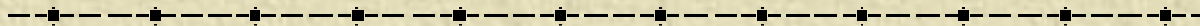
## ✦ Niveau 3

- ◆ Manque de contrôle de soi au départ (anxieux)
- ◆ Regarde devant lui pendant la course
- ◆ Contraction généralisée

## ✦ Niveau 4

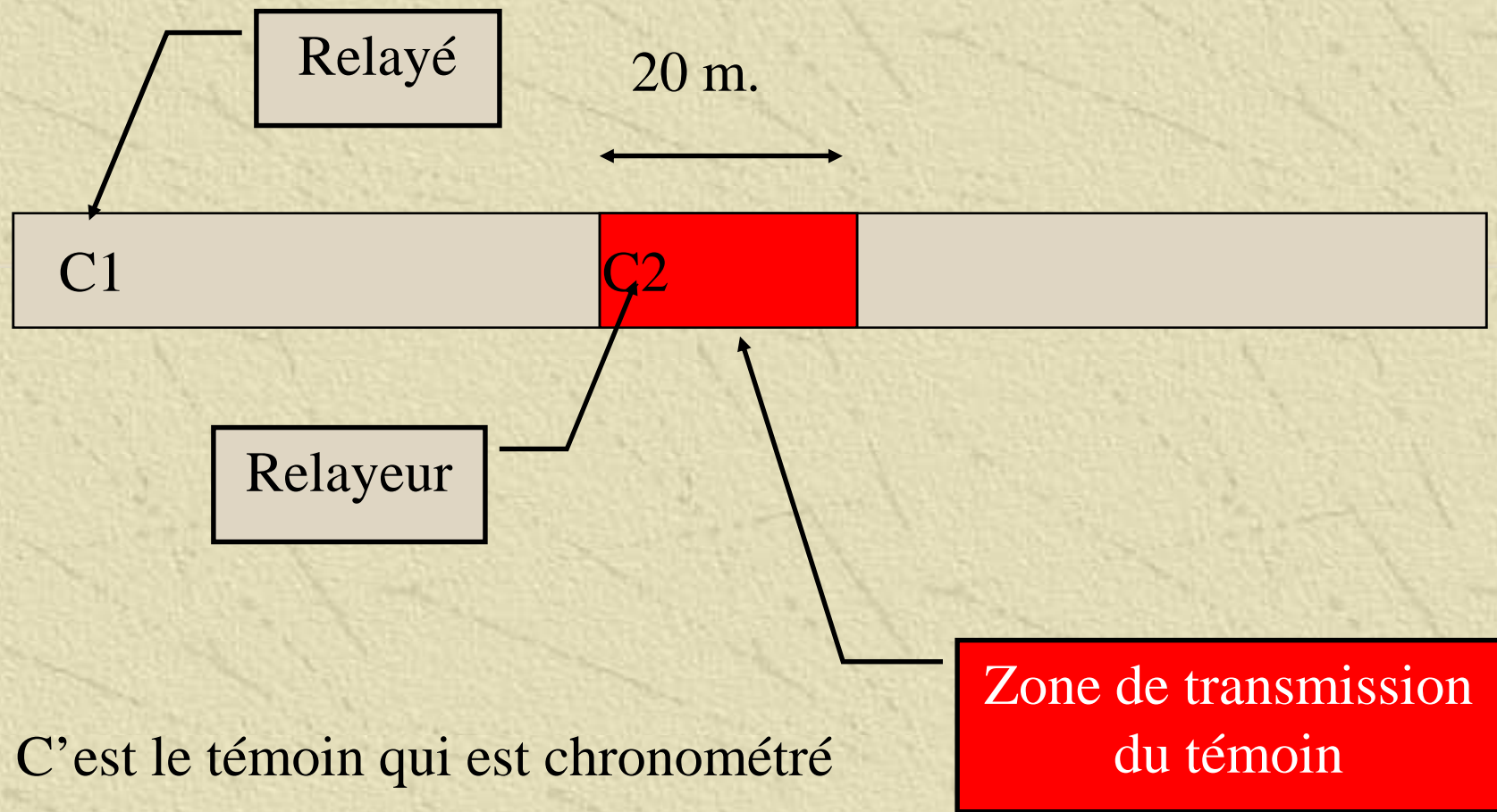
- ◆ Recherche d'une position de départ dynamique
- ◆ Course régulièrement rapide
- ◆ Coordination bras/jambes

# La course de relais





# Principe du relais en athlétisme



# Problèmes à résoudre

---

## ■ Relayé

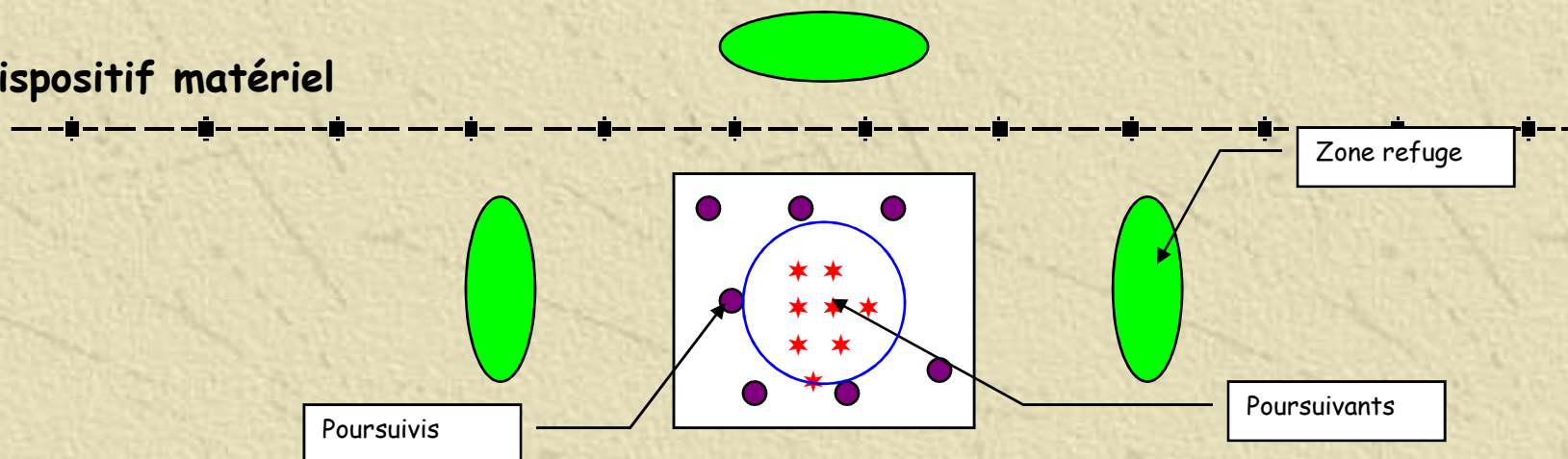
- Maintenir ma vitesse jusqu'au passage du témoin
- Ne pas gêner le relayeur dans sa course
- Transmettre le témoin

## ■ Relayeur

- Partir au bon moment
- Atteindre rapidement ma vitesse maximale
- Maintenir ma vitesse jusqu'au passage du témoin
- Prendre le témoin
- Maintenir ma vitesse jusqu'au passage du témoin suivant ou jusqu'à l'arrivée

**Objectifs spécifiques** : Réagir vite à un signal, évaluer la distance à parcourir.

### Dispositif matériel



**But de tâche** : Au signal (sonore ou visuel), les enfants poursuivis doivent rejoindre une zone refuge de leur choix sans se faire toucher par leurs poursuivants.

**Critère de réussite** : parvenir dans une zone refuge sans se faire toucher au moins 4 fois sur 6.

### Variables :

- ❖ Distance entre zone de départ et zones refuges
- ❖ Nombre de poursuivants
- ❖ Place des poursuivants (dans le carré par exemple)

# Les niveaux

---

## ✦ Ne conçoit pas la notion de performance d'équipe

- ◆ Succession de courses individuelles
- ◆ Attends d'avoir le témoin en main pour partir
- ◆ S'arrête avant de transmettre le témoin

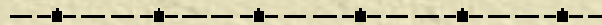
## ✦ Reçoit et transmet sans anticiper. Effort situé dans le groupe

## ✦ Commence à partir avant de recevoir (anticipe)

- ◆ Regarde derrière lui, course en crabe...

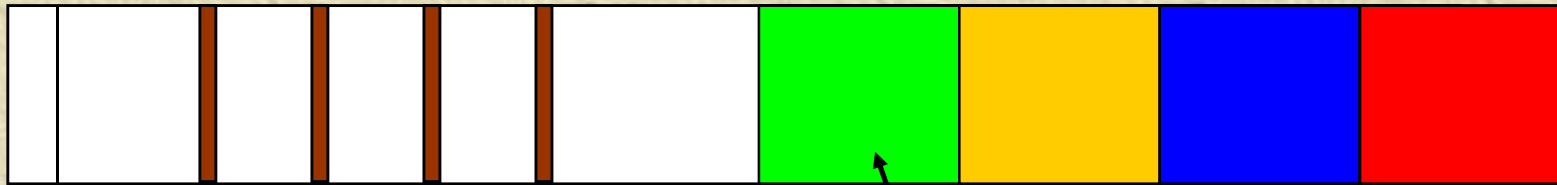
## ✦ Reçoit et transmet à pleine vitesse dans une zone

# La course d'obstacles



# Situation de référence

Dispositif matériel



Départ

Tous les élèves doivent  
pouvoir atteindre cette zone

**Tâche à accomplir** : Courir le plus vite possible pendant 7 secondes.

Repérer sa zone d'arrivée.

**Démarche générale** : Etablir un « record », ma performance, puis définir une performance « stabilisée », que je suis sur de réaliser 8 fois sur 10.

# Les niveaux

---

✦ S'arrête pour franchir, enjambe.

✦ Successions de courses et de sauts

✦ Piétine ou change de pied d'appel

✦ Effectue un franchissement rasant, accepte le déséquilibre vers l'obstacle

# Les observables

---

## ✦ Ceux de la course de vitesse

- Départ
- Course
- Arrivée

## ✦ La course

- Régularité (nombre d'appuis entre les obstacles)

## ✦ Le franchissement

- Vitesse avant l'impulsion
- Pied d'appel
- Hauteur du bond par rapport à la haies
- Position au dessus de la haies
- Reprise d'appui après l'obstacle – reprise de la course



# Les variables didactiques

---

- ✦ Durée de l'effort (5 à 10'' effort anaérobie alactique)
- ✦ Le nombre de répétitions (respecter les temps de repos)
- ✦ Les obstacles
  - Nombre
  - Hauteur
  - Largeur
- ✦ Les distances
  - Ecart entre les obstacles (régulier ou irrégulier)
  - Distance départ/1<sup>o</sup> obstacles, et dernier/arrivée
- ✦ Des variables d'ordre technique
  - Changer de pied d'appel ...