

PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE A UNE ECHEANCE DONNEE

Activités athlétiques aux cycles 2 et 3
Les courses de vitesse

1. Enjeux éducatifs du champ d'apprentissage aux cycles 2 et 3

PRODUIRE, c'est réaliser. Au sens de faire, de la possibilité de s'engager dans l'action et de la mener jusqu'à son terme.

Au sens de prendre connaissance, prendre conscience. Il s'agit d'un **registre d'apprentissage différent de celui de l'adaptation** qui, pour une part, ne nécessite pas de conscientisation. Il s'agit de faire de prendre connaissance, puis conscience. Il y a là une dimension de prise de recul réflexif en vue de la connaissance de ses ressources, participant à la connaissance de soi.

Une PERFORMANCE : Au sens **de réalisation remarquable** par rapport à soi, avant de l'être par rapport aux autres. Elle peut être remarquable à plusieurs titres : par rapport à ce qu'on réalisait jusque-là, du fait qu'elle était prévue, par rapport aux autres... **Une réalisation ne devient remarquable, c'est-à-dire une performance, qu'à plusieurs conditions :**

- **Elle se déroule au sein d'une organisation sociale permettant de la recueillir et de la juger conforme à des exigences de réalisation**
- **dans la mesure où l'élève s'est construit une histoire par rapport à la tâche** : on l'a découverte et on s'est situé par rapport à ses exigences. Il peut la situer sur une échelle personnelle comme une bonne ou moins bonne performance. Pour cela il faut :
 - avoir été confronté de nombreuses fois à la même tâche
 - en avoir gardé la mémoire, d'où l'importance de construire et structurer des traces.

Dans le cadre scolaire, la performance réalisée ne peut relever de l'exploit. Il est important, de manière à ce qu'elle soit significative des apprentissages effectués qu'elle soit reproductible. On parle alors de **performance maximale stabilisée**

OPTMALE : dans le sens de la mobilisation de ses ressources en connaissance de soi

MESURABLE: entendue dans la double acception du terme :

- **Qui relève de la mesure, c'est-à-dire donner une valeur à une grandeur en fonction d'une unité de référence. On peut opérer sur cette valeur.**

- **A sa mesure, en connaissance de soi et de ses ressources**

A UNE ECHEANCE DONNEE : renvoie à la dimension du projet de l'élève. Cette dimension peut se situer à l'échelle de la fin de la séance pour l'élève de cycle 2 ou de la fin du module pour l'élève de cycle 3. Il ne faudrait pas que cette expression renvoie à l'obligation d'une « finalisation » par une rencontre sportive, ou le seul objectif est la préparation à l'échéance. Cette situation se produit souvent lors de la période des « cross ». L'enseignant doit se garder de proposer un module préparatoire au cross. Il doit constamment garder à l'esprit que la « finalisation » à l'école c'est les apprentissages attendus du programme, ce sont les

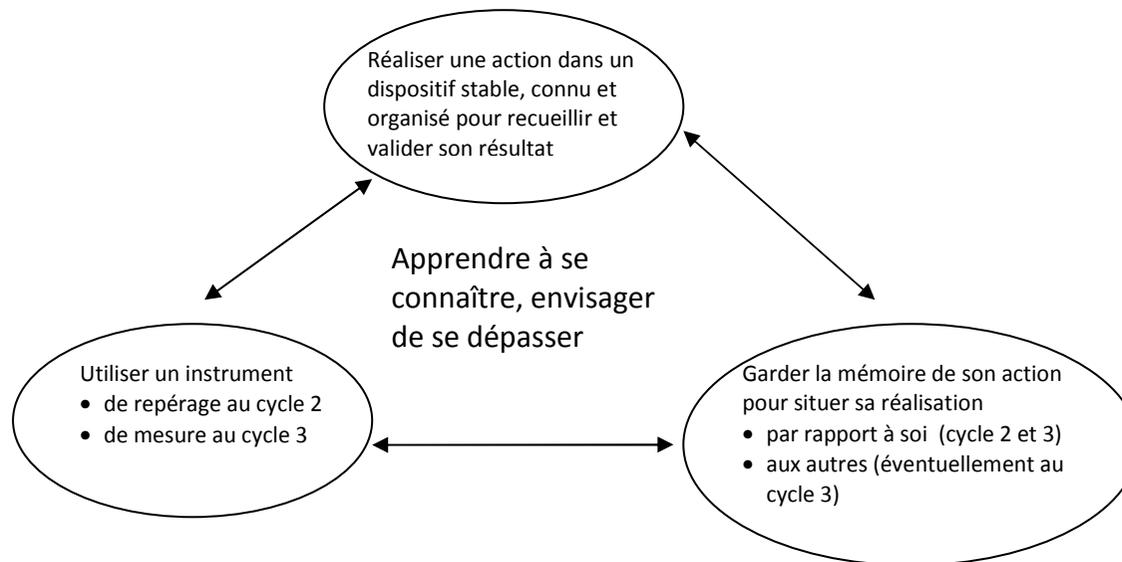
apprentissages des élèves. Pour cela il est important de considérer les rencontres comme des situations de réinvestissement des compétences acquises et non pas la finalité des apprentissages scolaires en EPS.

Dans ce champ d'apprentissage, le dispositif est donc organisé de manière à permettre à l'élève une connaissance explicite du résultat de son action. C'est le modèle « réussir et comprendre » de Piaget. Il a donc une importante nécessité à donner à l'élève les moyens de connaître le résultat de son action, d'en garder une trace, la mémoire. Cela nous permet d'utiliser des critères de réussite comme outil pour apprendre à se connaître. Le rôle de l'enseignant est primordial pour permettre à l'élève de mettre des mots sur son vécu corporel¹. Cette verbalisation contribue de manière essentielle à la conscientisation.

Les principes de construction des apprentissages dans ce champ peuvent être formulés de la manière suivante :

Cycle 2 : Utiliser et mettre en relation critère de réussite et manières de faire en vue d'améliorer le résultat de l'action.

Cycle 3 : Les critères de réussite et les manières de faire sont utilisés en vue de réguler son action, de faire des choix, d'identifier des progrès², d'envisager un projet.



¹ Le vécu corporel est l'empreinte que laisse au sujet l'ensemble des actions réussies ou échouées.

² « Les CR et les Créal sont intégrés à l'aptitude à mesurer, apprécier juger : in *L'EPS au cycle 2* : R Michaud, JP Goffoz, A Martinet, Nathan, 2003, p36

L'idée de dépassement peut prêter à interrogation. Nous l'entendons au sens de l'émancipation du sujet, au sens où l'entraînement et le travail permettent de dépasser les déterminismes, les assignations, imposés par les représentations et les ressources initiales du sujet.

a. On retiendra trois types de mesures :

- La mesure des performances stabilisées (réalisées 3 fois sur 5)
- La mesure des progrès
- La mesure des écarts au projet

b. Principes d'organisation des tâches : L'idée de dispositifs « instruments de mesure »

Les dispositifs peuvent devenir des outils de mesure. Pour cela ils doivent revêtir certaines caractéristiques :

-ils sont stables d'une séance à l'autre.

-des rôles sociaux sont mis en place pour recueillir, valider et garantir les conditions de la réalisation de l'action

-Des traces des réalisations sont conservées.

2. Enjeux éducatifs et compétence attendue du champ d'apprentissage:

	Cycle 2	Cycle 3
Enjeux du C.A	Réaliser une performance stabilisée. Connaître et prendre conscience de ses ressources. Garder la mémoire de sa performance. Mesurer ses progrès dans un dispositif stable	Réaliser son projet de performance maximale stabilisée. Connaître et prendre conscience de ses ressources. Situer sa performance par rapport à soi et aux autres élèves. Choisir et mettre en œuvre un projet de progrès.
Compétence attendue	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre sa performance stabilisée. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du ce1) sa performance (être capable de la reproduire 4 fois sur 5)	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre sa performance maximale stabilisée. Identifier, stabiliser, améliorer cette performance. savoir s'investir et persévérer quel que soit le type d'effort.

Le document ressources pour le cycle 3, pour ce champ d'apprentissages, propose l'enjeu éducatif suivant :

Il s'agit de permettre à l'élève de savoir mobiliser précisément ses ressources et de se doter d'habiletés motrices pour courir, sauter, lancer, nager et ainsi savoir réaliser, au moment voulu et de manière stable, sa performance optimale.

Il s'agit simultanément de le rendre capable d'assurer une aide à l'organisation, à l'observation, à la mesure et à la validation des performances maximale des autres élèves

Attendus et compétences travaillées : programmes du 26 novembre 2015

	Cycle 2	Cycle 3
Attendus de fin de cycle : -	<ul style="list-style-type: none"> - Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés. - Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin. - Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. - Remplir quelques rôles spécifiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. - Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. - Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. - Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur
Compétences travaillées pendant le cycle	<ul style="list-style-type: none"> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer. - Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale. - Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables. - Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort. - Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter. - Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers). - Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques. - Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut. - Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau - 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.

3. Caractéristiques des situations de référence proposées :

Les situations se déroulent dans un espace stable, elles permettent la mesure et la réussite de chacun à sa mesure, sans discriminer : le dispositif est différencié.

4. la structure et l'organisation du module³

<i>Phase de découverte</i>	<i>Phase de référence</i>	<i>Phase de structuration</i>	<i>Phase de bilan</i>	<i>Phase de réinvestissement</i>
Identification, Repérage (Cycles 2 et 3)	Expérimentation (Cycles 2 et 3)	Stabilisation (Cycles 2 et 3)	Mesure des progrès (cycles 2 et 3) Prévision (cycle 3)	
De 2 à 4 séances	1 à 2 séances	5 à 7 séances	1 à 2 séances	0 à 1 séance
Ce qu'il y a à faire et à apprendre				
Installer les règles de sécurité et de fonctionnement. Favoriser une grande quantité de pratique. Favoriser une mise en activité facilitant la réussite de tous les élèves.	Se connaître dans l'activité : Connaître sa performance Connaître sa manière de faire Envisager un progrès	Situations d'apprentissage en course ▪ de vitesse et relais ✓ Réagir vite à un signal ✓ Créer de la vitesse ✓ Conserver la vitesse ✓ Ne pas ralentir avant la fin de course ✓ Transmettre le témoin en mouvement	Retour à la situation de référence et mesure des progrès ▪ Sur la performance ▪ Sur les manières de faire utilisées ▪ Sur les écarts au projet (cycle 3)	Rencontre interclasse Rencontre USEP
Avant les séances ▪ Connaître le dispositif, le but ▪ Connaître les règles de sécurité et de fonctionnement	Avant la séance : ▪ Connaître le dispositif, le but et le critère de réussite ▪ Préparer le recueil de données	Avant les séances : ▪ Rappel de la séance précédente en termes de résultats et de règles. ▪ Présentation du thème de travail et des tâches	Avant la séance : Projet de l'élève : <i>En fonction de ses ressources repérées lors de la SR</i>	Avant la séance : Utiliser les connaissances et compétences acquises pour faire les choix d'activités
Après la séance : ▪ Faire le bilan autour du respect des règles. ▪ Identifier quelques problèmes rencontrés	Après la séance : ▪ Se connaître sur le dispositif : ✓ Quantité d'action, ✓ Réussites sur le parcours ▪ Identifier un premier niveau de performance stabilisée	Après les séances : ▪ Dire ce qu'on a fait, ce que l'on a appris, ce qu'il reste à apprendre ▪ garder des traces	Après la séance : ▪ Bilan des réussites. ▪ Comparaison du prévu et du réalisé (cycle 3) ▪ Mesure des progrès : comparer situation de référence et situation bilan	Après la séance : ▪ Bilan du module.
L'enseignant, à travers ce module cherchera à construire des liens entre la pratique et la maîtrise de la langue, l'éducation à la citoyenneté, l'éducation à la sécurité				

³ D'après « oui...il sert de courir !, vidéogramme ADEPS CRDP Lyon1989

Lien entre les phases du module et la mise en œuvre de l'acquisition des compétences générales⁴

COMPETENCES GENERALES	PHASE DE DECOUVERTE	PHASE DE REFERENCE	PHASE DE STRUCTURATION – ENTRAINEMENT	PHASE DE BILAN
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Prendre conscience des différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) à mobiliser pour agir		Mobiliser ses ressources pour agir de manière efficace et efficiente <ul style="list-style-type: none"> Enrichir sa motricité Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficiente 	Savoir mobiliser les ressources nécessaires pour agir efficacement
	Adapter sa motricité à des situations variées, inhabituelles		Oser s'engager et se montrer Verbaliser les émotions et sensations ressenties Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire, argumenter la motricité d'autrui et la sienne	
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Connaître le but et le résultat de son action	Connaître le but et le résultat de son action l'améliorer – se mettre en projet	Observer, connaître, optimiser, stabiliser, apprécier des manières de faire <ul style="list-style-type: none"> Apprendre par l'action et la répétition pour stabiliser un geste et le rendre plus efficace Apprendre par l'expérimentation, l'observation, la comparaison, l'analyse des résultats de l'action et de celle des autres pour identifier une meilleure efficacité Garder des traces - Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions Apprendre à mettre en œuvre des projets (simples) d'apprentissage individuels ou collectifs et à en vérifier la réalisation par des repères	Apprécier la conformité de ses actions et de celles des autres avec les projets annoncés Identifier des progrès
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Comprendre et respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et les règlements		Comprendre et respecter les règles - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées Assumer différents rôles, <ul style="list-style-type: none"> Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...) Travailler en coopération sans discrimination Prendre sa place et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat Se doter d'une posture sociale Accepter le résultat, le gain ou non d'une rencontre, les difficultés, la persévérance, la solidarité, l'empathie	
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Respecter les règles élémentaires de sécurité Oser s'engager physiquement et psychologiquement Contrôler son engagement en gérant ses émotions Savoir se mettre progressivement en activité – appliquer des principes d'échauffement		Comprendre et mettre en œuvre les principes pour entretenir et préserver sa santé <ul style="list-style-type: none"> Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger Mettre en relation ses sensations – ses perceptions avec sa prestation physique Savoir que mon engagement, répété, va me permettre de développer mes ressources, de faire des progrès 	Prendre conscience de l'importance de son engagement dans la réussite des projets individuels et collectifs et du plaisir qui en découle
	Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. Connaître et s'approprier les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.			
S'approprier une culture physique sportive et artistique	Prendre conscience du milieu dans lequel on évolue, de son organisation, de ses principes, des procédures de sécurité à appliquer		Comprendre que l'activité pratiquée est une forme de la culture humaine sportive <ul style="list-style-type: none"> Parler du milieu dans lequel on évolue avec un vocabulaire précis, expliquer les exigences spécifiques à ce milieu Identifier et comprendre les grandes difficultés à surmonter par les pratiquants Situer sa prestation physique par rapport à soi et aux autres	

⁴ Document de travail, CPD EPS du Rhône janvier 2017

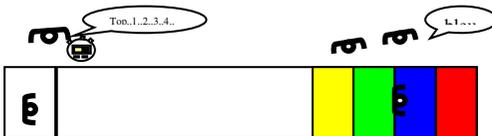
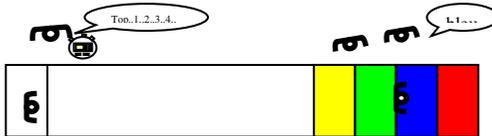
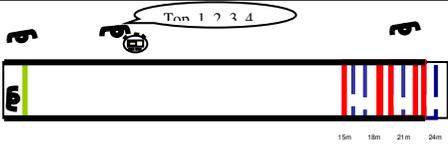
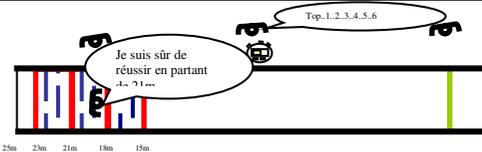
5. Capacités attendues en course de vitesse

	Attendus en termes de connaissances, capacités, attitudes	Compétence attendue dans l'activité en fin de cycle
Cycle 2	<ul style="list-style-type: none"> • Courir vite sur une distance entre vingt et trente mètres • Réagir à un signal sonore ou visuel • Créer de la vitesse • Maintenir une trajectoire rectiligne • Franchir la ligne sans ralentir 	Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 5 à 6 secondes
Cycle 3	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir sa vitesse sur un temps donné ou sur une distance de 30 à 40 mètres. • Utiliser une position adaptée pour le départ. • Créer de la vitesse de manière efficace puis maintenir cette vitesse • Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. 	Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 6 à 8 secondes.

En ce qui concerne les capacités attendues au cycle 3, quelques soient les auteurs étudiés⁵, les durées de 7 sec et 10 sec correspondent à des marges, à des lignes de rupture entre capacité anaérobie alactique et puissance anaérobie alactique. Les temps de récupération complète en puissance (temps de course de 5 à 6 secondes) sont courts de l'ordre de 1 à 3 minutes, en capacité (temps de course au-delà de 6 à 8 secondes) augmentent considérablement. Il va donc y avoir un problème pour les élèves de stabilité de la performance si les délais de récupération entre les courses ne sont pas respectés. Hors, il nous semble important de s'intéresser à la performance maximale stabilisée. Nous proposons donc que les courses mettant en jeu cette filière l'exploitent en puissance et pas en capacité de manière à favoriser une plus grande quantité d'action pendant la séance. Nous proposons donc de choisir des temps de 5 à 8 secondes.

⁵; **Pradet Michel** : « La préparation physique » collection enseignement ed. INSEP 2003 ; **Billat Véronique** « physiologie et méthodologie de l'entraînement : de la théorie à la pratique » Sciences et pratiques du sport 2nde ed. de Boeck 2003 ; **Collectif Insep**: « Energie et entraînement : l'exemple des courses » CDROM 1998

Proposition de situations de référence :

		Situation de référence	Situation bilan
Cycle 2	Compétence attendue	réaliser une performance, sur une course de 6 secondes. Tenir le rôle de juge de zone d'arrivée	réaliser une performance stabilisée, 3 fois sur 4, sur une course de 6 secondes. Tenir le rôle de juge de zone d'arrivée
	Type de situation		
Cycle3	Compétence attendue	Réaliser une performance, sur une course de 6 secondes. Tenir les rôles de starter, de chronométreur et de juge à l'arrivée	Réaliser un projet de performance maximale stabilisée, 3 fois sur 4, sur une course de 6 secondes. Tenir les rôles de starter, de chronométreur et de juge à l'arrivée
	Type de situation		

Principes de l'action efficace en course de vitesse

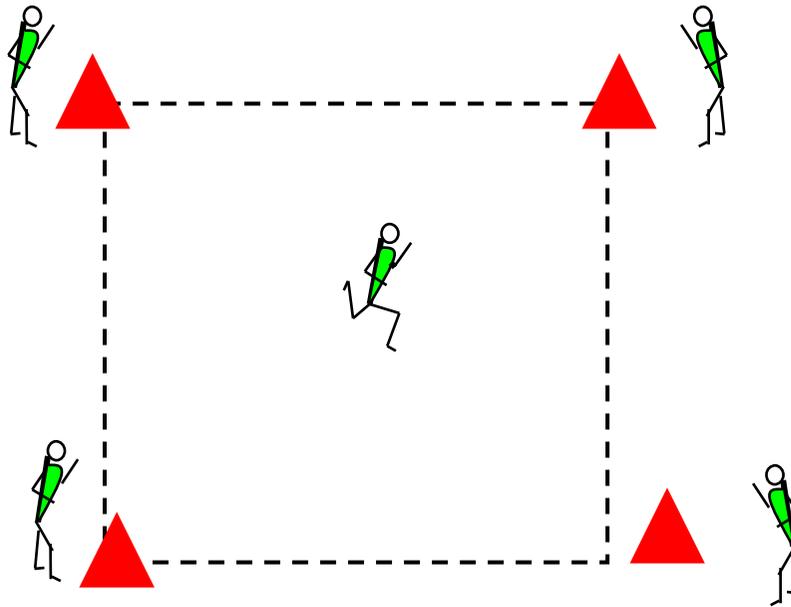
Réagir au signal	Se mettre en action, créer de la vitesse	Maintenir la vitesse	Maintenir son effort au de la de la ligne
<ul style="list-style-type: none"> -alignement des segments dans le sens du déplacement -Placer son pied d'appel devant -placer ses bras en opposition par rapport aux jambes -accepter le déséquilibre vers l'avant -être attentif pour réagir vite à différents types de signaux 	<ul style="list-style-type: none"> Courir dans l'axe du déplacement Courir avec une fréquence d'appuis élevée Regarder progressivement vers l'avant Etre actif avec ses bras On court en étant actif avec ses pieds (pose du pied de plante à pointe) 	<ul style="list-style-type: none"> Fixer le regard au-delà de la ligne d'arrivée Courir avec une plus grande amplitude de foulée Être actif sur ses pieds (pose du pied de plante à pointe) Utiliser activement ses bras dans l'axe du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> Regarder loin devant

Phase de découverte :

LES 4 COINS

Jeu d'échauffement aux cycles 2 et 3
Phase de découverte au cycle 2

Les 4 coins : c'est un jeu où importe la réaction au signal et la prise d'information. Les joueurs des 4 coins veulent échanger leur place mais redoutent de se la faire prendre par celui qui est au milieu.



Equipes de 5 joueurs
Espaces délimités et suffisamment écartés les uns des autres

Dispositif

Déroulement

But : Pour celui qui est au milieu :
Prendre une place dans un coin, pour les autres, ne pas la perdre

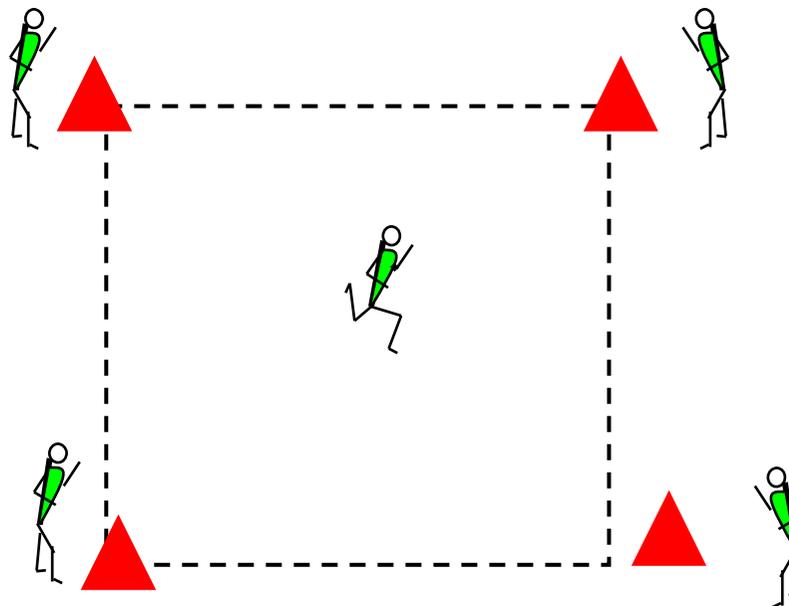
Consignes :
Le maître signale le début et la fin du jeu

Interdiction de rester dans un coin

Critères de réussite :
Ne pas être au milieu à la fin du jeu

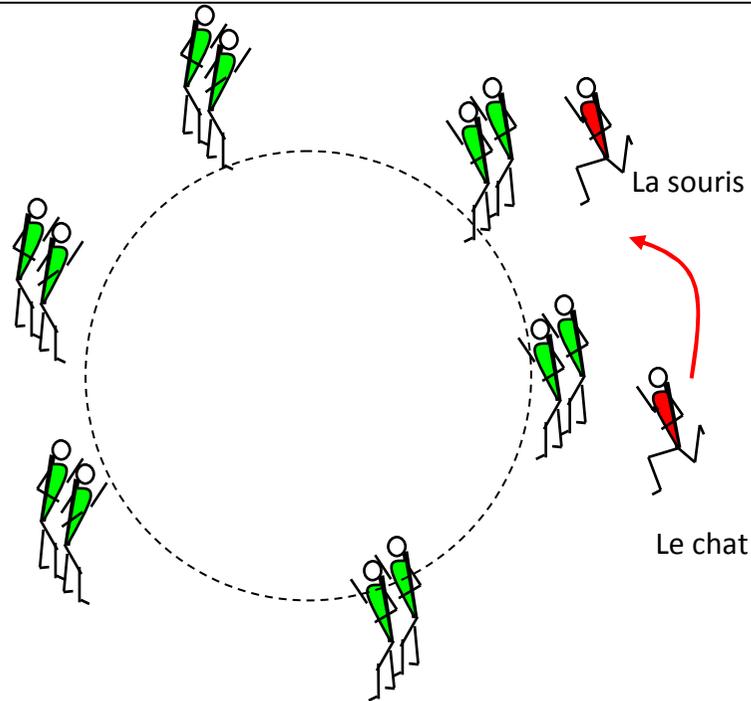
Variables :
Simplification : le maître donne le signal de chaque rotation
Complexification : le nombre de plots : 6 plots, 2 joueurs au milieu, 8 plots 3 joueurs au milieu

Les quatre coins



J'ACCROCHE / JE DECROCHE

Jeu d'échauffement aux cycles 2 et 3
Phase de découverte au cycle 2



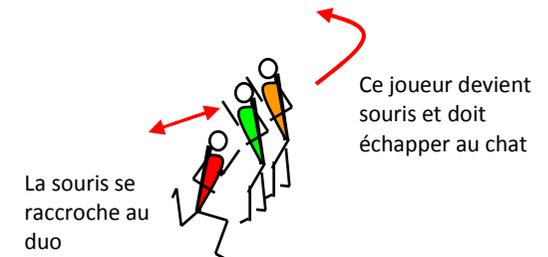
Par demi-classe :

Les élèves se mettent par deux et se tiennent par le bras

Un couple est désigné : l'un est le chat, l'autre est la souris

Le chat va chercher à attraper la souris

La souris peut se raccrocher à un duo pour échapper au chat, celui qui est à l'opposé du duo devient souris



Dispositif :

Déroulement

But

Pour le chat : attraper la souris pour devenir souris à son tour

Pour la souris : échapper au chat en s'enfuyant, en essayant de raccrocher un duo

Consignes :

Signaux de début et de fin du maître

Interdiction de bousculer de faire tomber

Critères de réussite

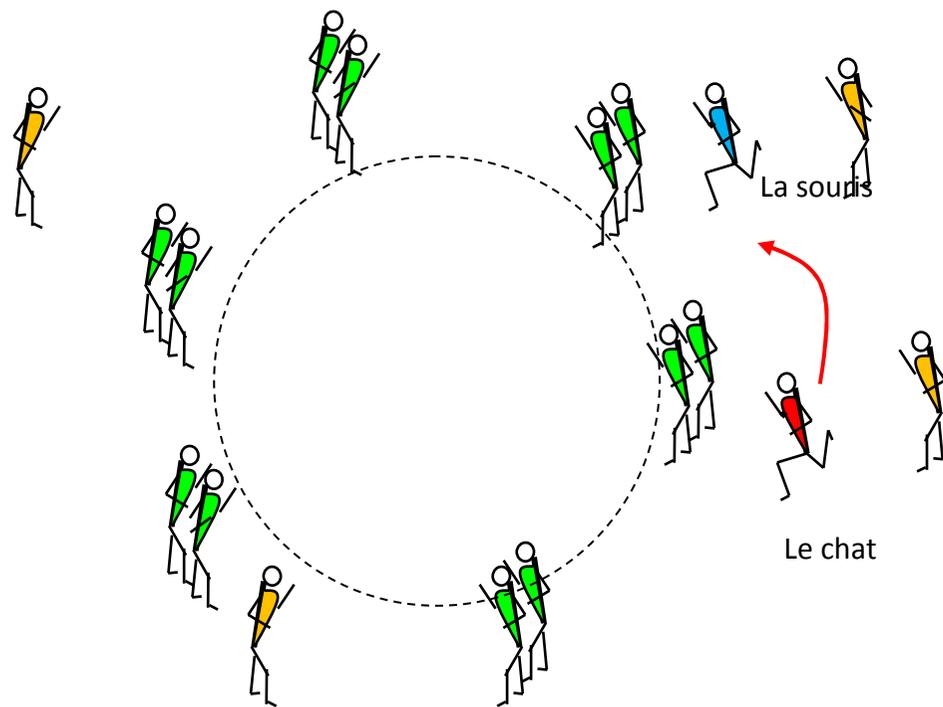
Il n'y en a pas

Variables :

Nombres de chats et de souris

Règles de prise : avec un foulard donné à la souris, la prise du foulard matérialise la réussite du chat

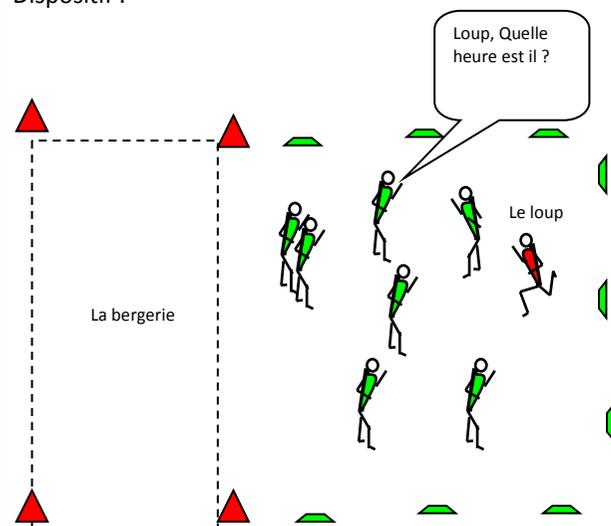
J'accroche, je décroche



MINUIT DANS LA BERGERIE

Jeu d'échauffement au cycle 2 et 3

Dispositif :



Par demi-classe :

Les élèves se déplacent sur l'espace de jeu et demandent au loup :
Quelle heure est il ?

Lorsque le loup annonce : « Il est minuit » les agneaux doivent
regagner la bergerie au plus vite sans se faire attraper par le loup
Lorsqu'on est attrapé par le loup : on change de statut :

Déroulement

But

Pour le loup : attraper les agneaux

Pour les agneaux : échapper au loup en s'enfuyant, en essayant de regagner la bergerie

Consignes :

Signaux de début et de fin du maître

Interdiction de bousculer de faire tomber

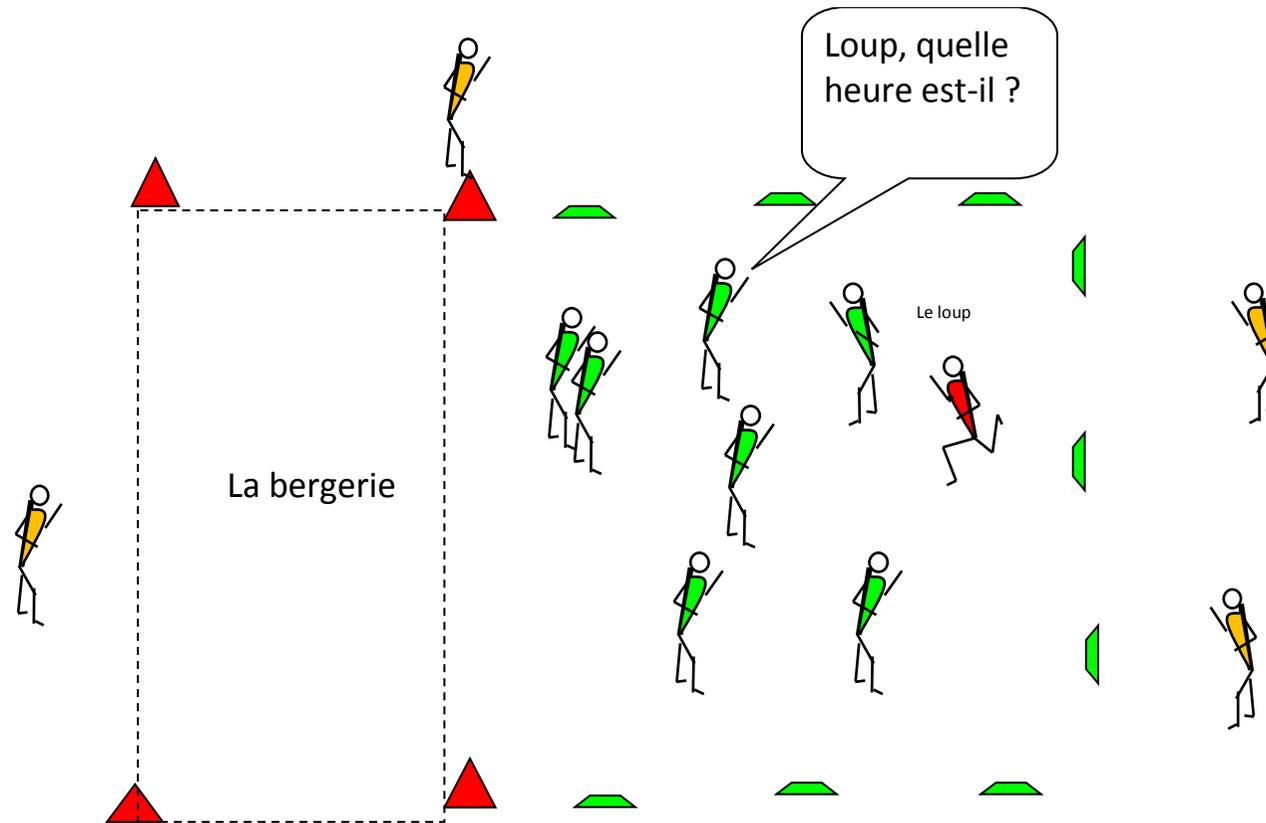
Critères de réussite

Il n'y en a pas

Variables sur :

- le statut des agneaux pris par le loup : pétrifié avec possibilité d'être délivrés par un camarade, deviennent loup à leur tour
- l'espace : nombre de bergeries, changer l'emplacement de la bergerie, mettre une entrée devant la bergerie (porte), varier la taille de(s) l'entrée(s), limiter le nombre d'entrée par bergerie
- le rapport de force : nombre de loups au départ du jeu
- la notion d'équipe : les enfants sont partagés en équipe de couleurs; ils doivent rejoindre la bergerie de leur couleur.
- les règles de prise par le loup : touché, prise d'un foulard, attrapé.
- les contraintes motrices : ils doivent se sauver en sautant, en sautant à pieds joints, en pas chassés. Le loup peut avoir le même mode de déplacement que les moutons.
- les contraintes de jeu : le loup peut être accroupi ou se déplacer à 4 pattes et se relever pour s'élancer à minuit.

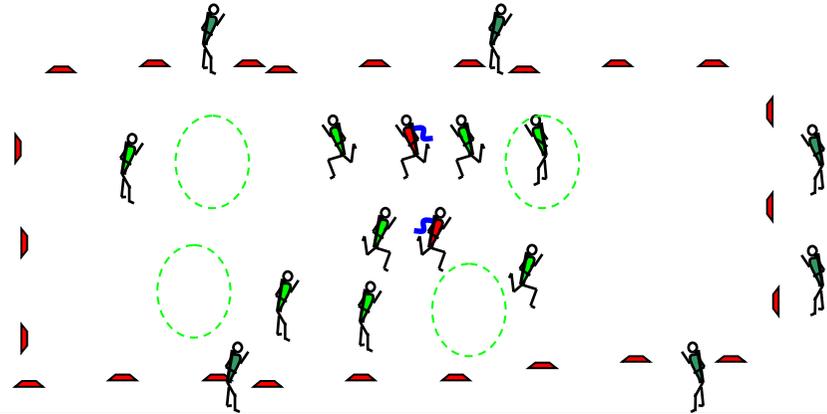
Minuit dans la bergerie



LA QUEUE DU DIABLE

Jeu d'échauffement au cycle 3
Phase de découverte au cycle 2

Dispositif :



Par demi-classe :

10 à 12 lutins
De 1 à 3 diabes
Des plots
Des foulards pour faire la queue du (des) diable(s)

Déroulement : l'enseignant désigne un ou plusieurs diabes, il peut prendre le rôle avec des GS ou des CP. Au signal, les diabes commencent à attraper les lutins, les lutins cherchent à prendre la queue des diabes.

But

Pour le(s) diabes : pétrifier les lutins

Pour les lutins: prendre la queue du loup, délivrer les lutins pétrifiés

Consignes :

Signaux de début et de fin du maître
Interdiction de bousculer de faire tomber.

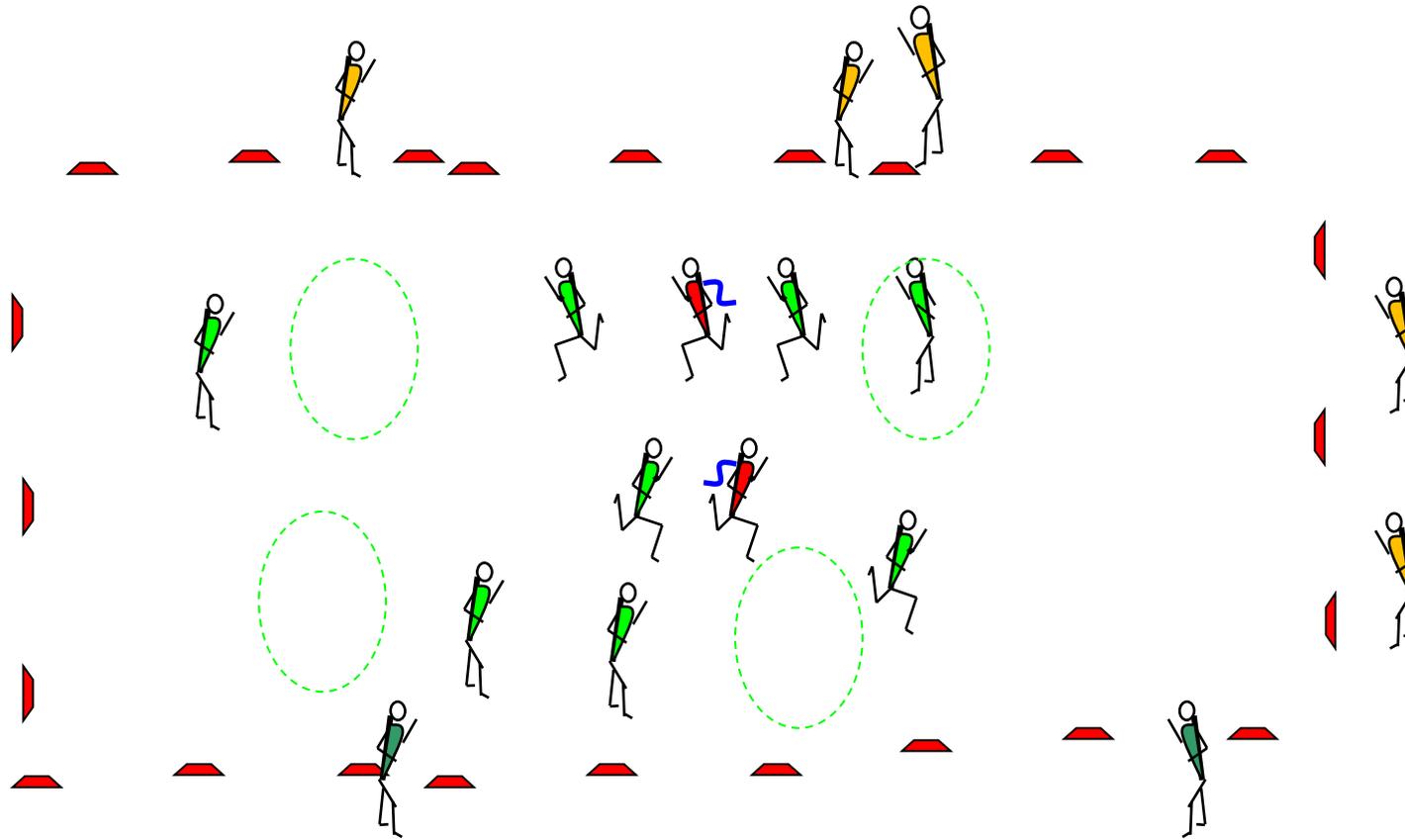
Critères de réussite

-Tous les lutins sont attrapés par les loups et non délivrés.
-Tous les loups attrapés par les lutins

Variables sur :

- Le rapport de force : le ratio nombre de loups nombre de lutins
- Les règles de prise et de délivrance des lutins : prise : par une touche du diable, par la prise d'un foulard (plus court et de couleur différente des queues du diable), délivrance : par la restitution du foulard par un camarade lutin, par une touche de la main
- Les conséquences de la prise : pétrification avec possibilité de délivrance par restitution du foulard ou de la queue. Pour les lutins pris : changement de statut, ils deviennent loup
- L'espace de jeu : plus grand, favorise les lutins, plus petit favorise les loups. Possibilité de mettre des zones refuge où les lutins ne peuvent être pris. Ils ne peuvent qu'y rester 10 secondes

La queue du diable



Situation de référence cycle 2 vitesse

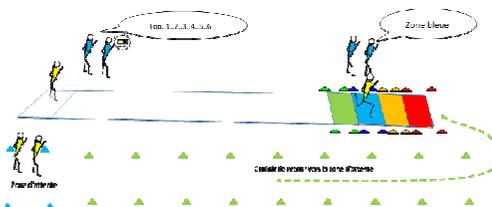
Objectif de la séance : Réaliser une première performance stabilisée en course de vitesse. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.

Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :
capacités : Course de vitesse : Réagir au signal, se mettre en action, maintenir sa vitesse, ne pas ralentir avant la fin de course.
connaissances : Connaître sa performance. Connaître les règles de la course : les commandements de départ ; rester dans son couloir. connaître les différents rôles : voir et valider la zone d'arrivée, écrire la performance
attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (juge de zone, observateur)

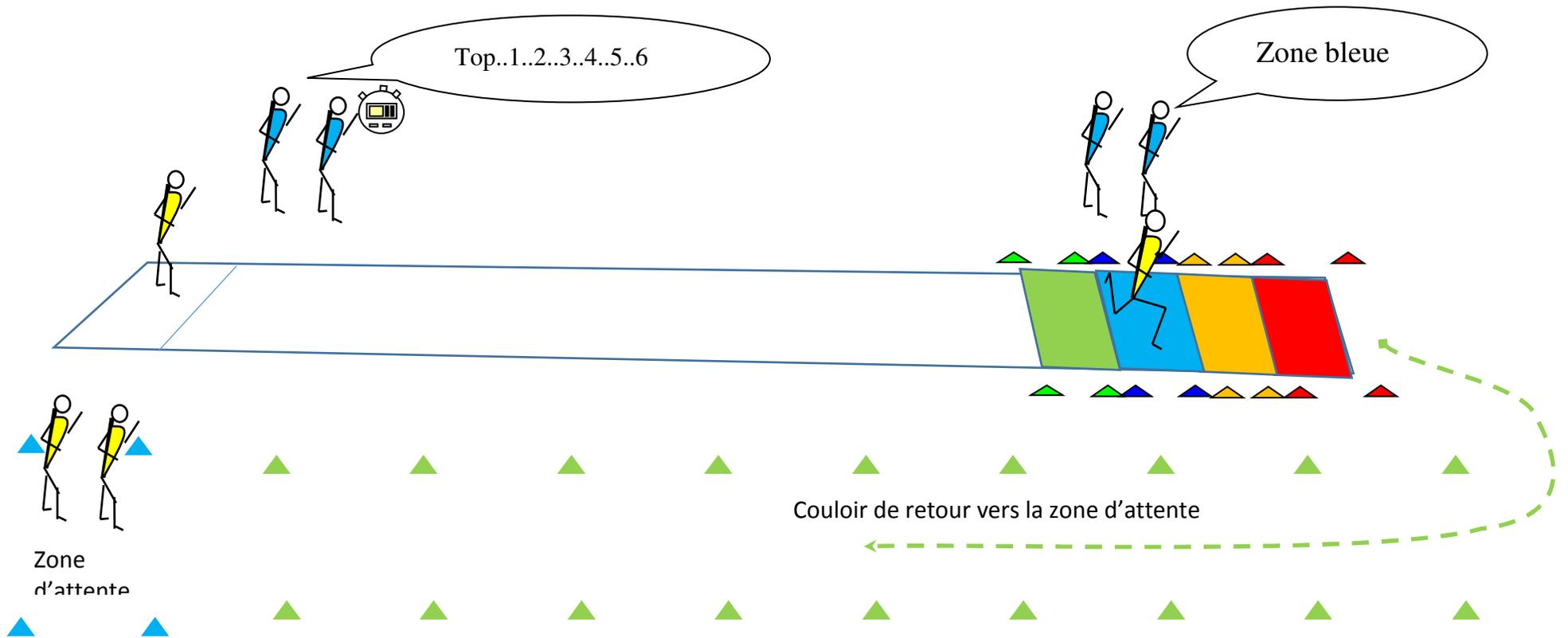
Sa place dans le module :
REFERENCE

En classe

TACHE

BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Parcourir la plus grande distance possible sur une course de 6 secondes.</p>	<p>Matériel :30 plots, chasubles, , 1 à 3 chronos, bandes caoutchoutées,, 1 sifflet.</p>  <p>2 à 3 espaces de travail en parallèle de 30m Une zone d'arrivée balisée de mètre en mètre entre 24 et 30m</p>	<p>la performance réalisée</p>	<p>Courir sans sortir de son couloir Ne pas s'arrêter avant le signal</p>	<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun. <u>Production d'écrit</u> : fiche de poste : starter, chronométrateur, juge de zone But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite. <u>Gestion de données</u> : analyses des performances en relais en comparaison aux performances en vitesse, mesure des progrès <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>

Course de vitesse de 6 secondes



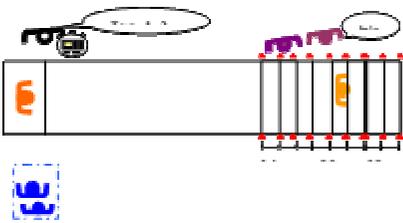
Situation de référence cycle 3 vitesse

Objectif de la séance : Réaliser une première performance stabilisée en course de vitesse. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.

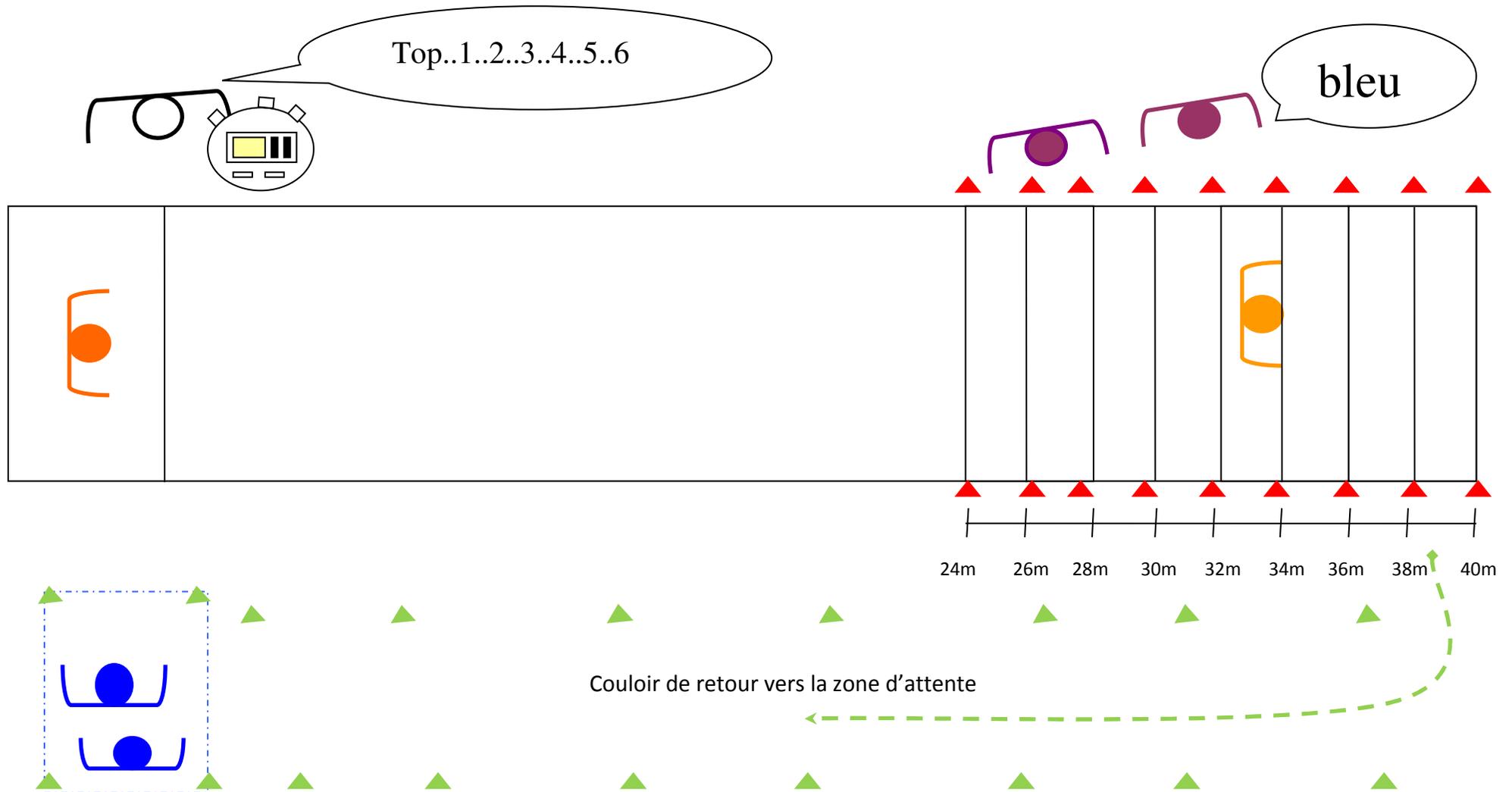
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :
capacités : Course de vitesse : Réagir au signal, se mettre en action, maintenir sa vitesse, ne pas ralentir avant la fin de course.
connaissances : Connaître sa performance. Connaître les règles de la course : les commandements de départ ; rester dans son couloir. connaître les différents rôles : voir et valider la zone d'arrivée, écrire la performance
attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (juge de zone, observateur)

Sa place dans le module :
REFERENCE

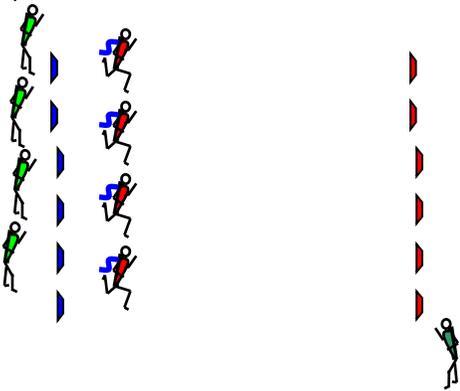
En classe

TACHE				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
Parcourir la plus grande distance possible sur une course de 6 secondes.	Matériel :30 plots, chasubles, , 1 à 3 chronos, bandes caoutchoutées,, 1 sifflet.  2 à 3 espaces de travail en parallèle de 30m Une zone d'arrivée balisée de deux mètres en deux mètres entre 24 et 36m	la performance réalisée	Courir sans sortir de son couloir Ne pas s'arrêter avant le signal	<u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun. <u>Production d'écrit</u> : fiche de poste : starter, chronométrateur, juge de zone But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite. <u>Gestion de données</u> : analyses des performances en relais en comparaison aux performances en vitesse, mesure des progrès <u>mesures</u> : apprendre à chronométrer

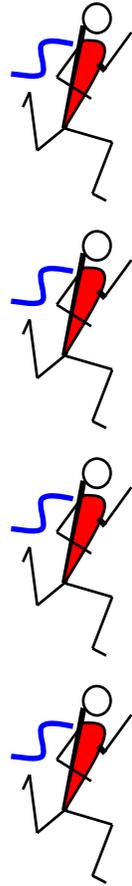
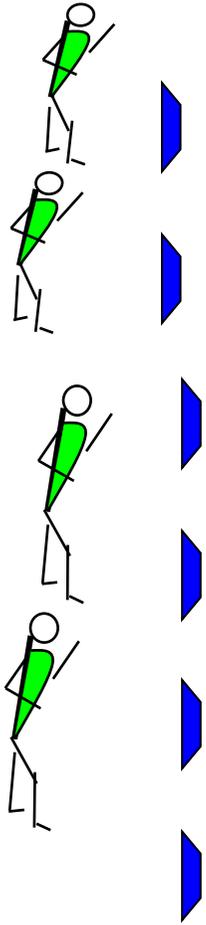
Course de vitesse de 6 secondes



Phase de structuration :

LES LIONS ET LES GAZELLES		
Phase de structuration : mieux réagir au signal aux cycles 2 et 3		
<p>Dispositif :</p> 	<p>Par demi-classe :</p> <p>10 à 15 lions 10 à 15 gazelles Des plots Des foulards pour les gazelles pour matérialiser la réussite</p>	
<p>Déroulement : Au signal du maître les Lions poursuivent les gazelles. Ils cherchent à attraper la queue de la gazelle. La gazelle cherche à dépasser la ligne sans se faire attraper</p>		
<p>But Pour les Lions : attraper les foulards des gazelles Pour les gazelles : échapper aux lions</p>	<p>Consignes : Signaux de début et de fin du maître Interdiction de bousculer de faire tomber.</p>	<p>Critères de réussite Identique au but</p>
<p>Variables sur : - la longueur du terrain - l'espace entre les lions et les gazelles</p>		

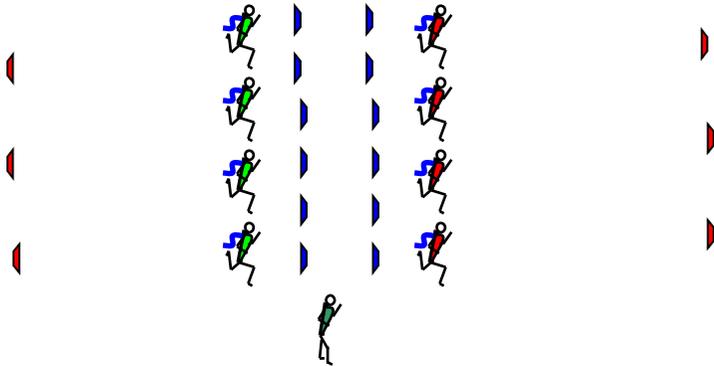
LES LIONS ET LES GAZELLES



CHAMEAUX ET CHAMOIS

mieux réagir au signal

Dispositif :



Par classe

10 à 15 chameaux

10 à 15 chamois

Des plots

Des foulards pour matérialiser la réussite

Déroulement : l'enseignant raconte une histoire. Chaque fois qu'il prononce le nom d'une équipe (chameau ou chamois), elle poursuit l'autre équipe jusqu'à son camp

But

Rattraper un membre de l'équipe adverse

Echapper à l'équipe adverse

Consigne :

Interdiction de bousculer de faire tomber.

Critères de réussite

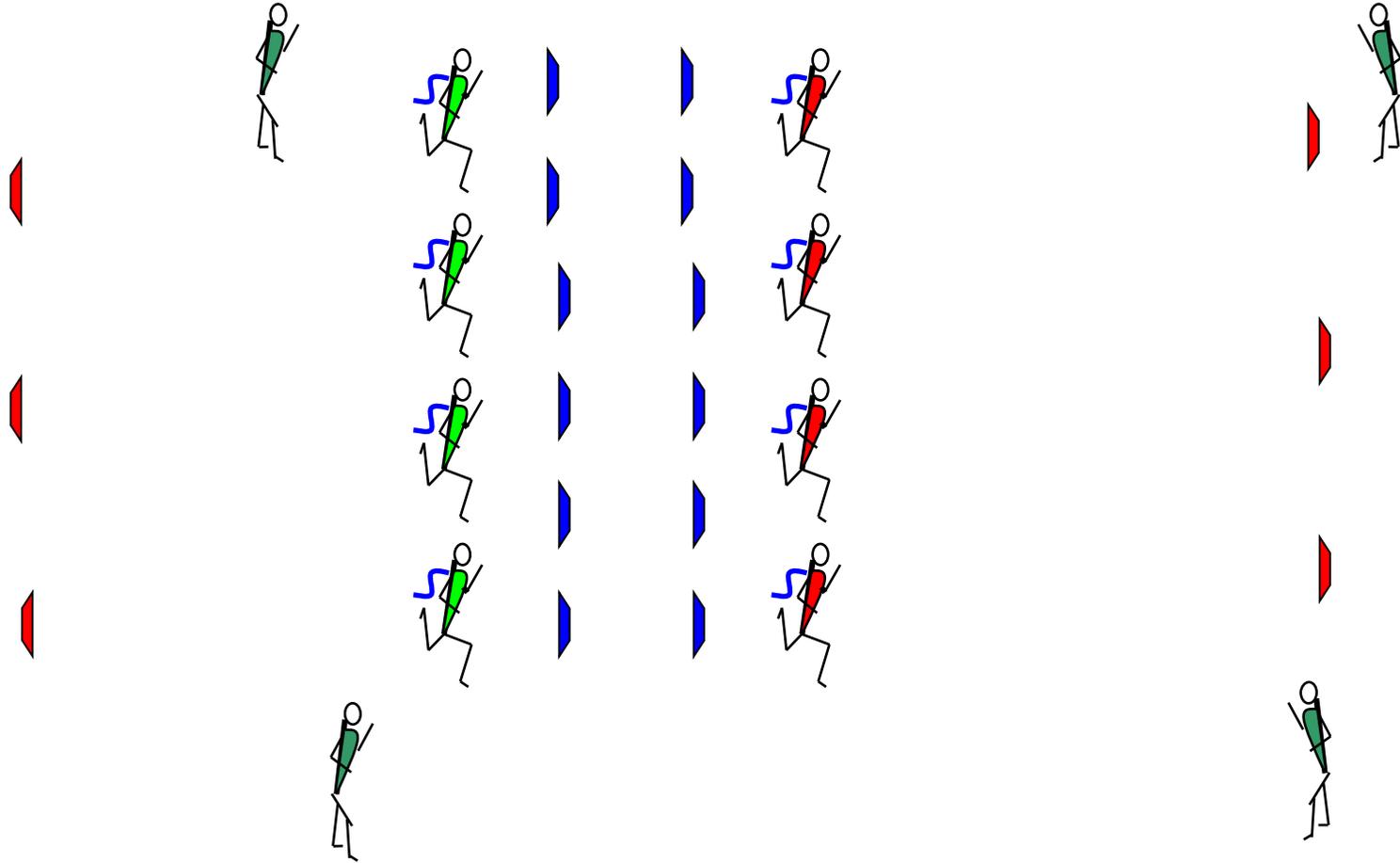
Identique au but

Variables sur :

- la longueur du terrain

La zone séparant les deux camps (2 à 3m)

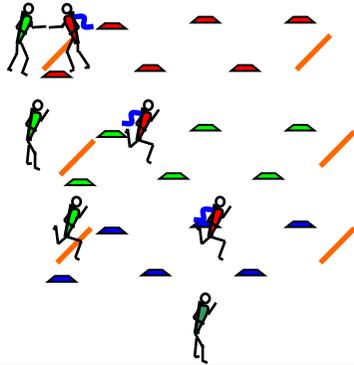
CHAMEAUX ET CHAMOIS



LES TROIS TAPES

Mieux réagir au signal
Créer de la vitesse

Dispositif :



Par binome
Des plots
Des foulards

Déroulement : les élèves sont en binôme, l'un à un foulard à la ceinture ou à l'épaule, il vient défier son adversaire en venant lui taper trois fois dans la main, Après la troisième tape, il essaye d'échapper à son adversaire en restant dans son couloir

But

Rattraper son adversaire et lui prendre son foulard
Echapper à son adversaire

Consignes :

Interdiction de bousculer de faire tomber.

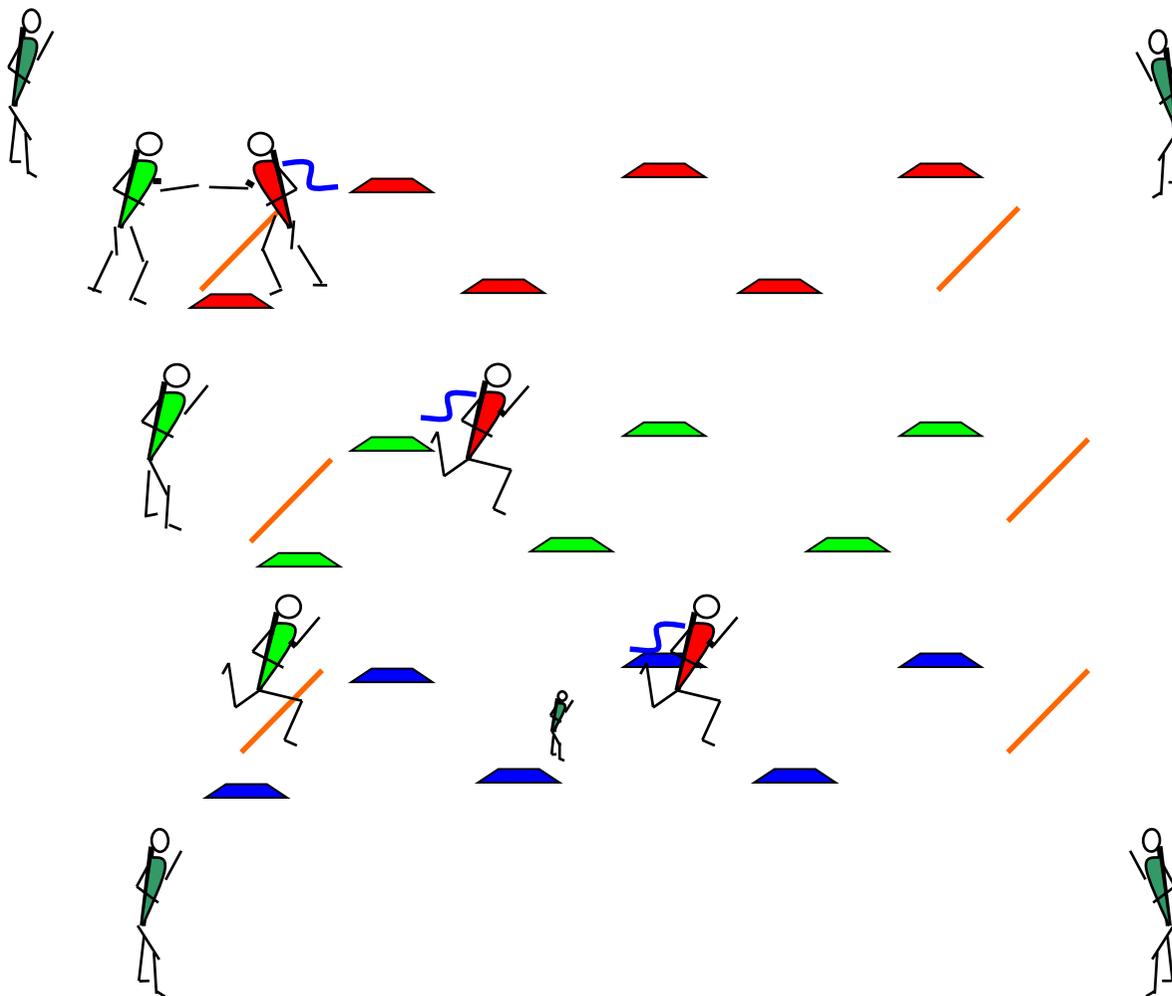
Critères de réussite

Identique au but

Variables sur :

- la longueur du terrain
- la largeur du couloir

LES TROIS TAPES

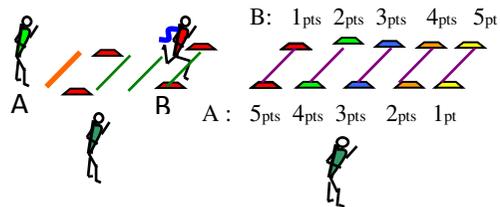


LA COURSE AUX POINTS

Mieux réagir au signal
Créer de la vitesse
Maintenir la vitesse

Dispositif :

Le dispositif est un couloir d'une trentaine de mètres de long.
Le coureur B se place sur l'une des marques de départ situées à 1,2 ou 3m devant la ligne de départ de A. entre 20 et 30m on dispose 5 zones d'une largeur de 2m.



Par binome de niveau
Des plots
Des bandes caoutchouc
Des foulards

Déroulement : les élèves sont en binôme, B à un foulard à la ceinture ou à l'épaule, il se place, sur une des lignes de départ située entre 1 et 3m devant celle du coureur A. Au signal du starter les coureurs démarrent. L'observateur regarde la zone dans laquelle le coureur B à été rattrapé. En fonction de la zone, on attribue à l'un et à l'autre entre 1 et 5 points. 2 essais consécutifs, puis échange des rôles

But

Rattraper son adversaire et lui prendre son foulard
Echapper à son adversaire

Consignes :

Interdiction de bousculer de faire tomber.

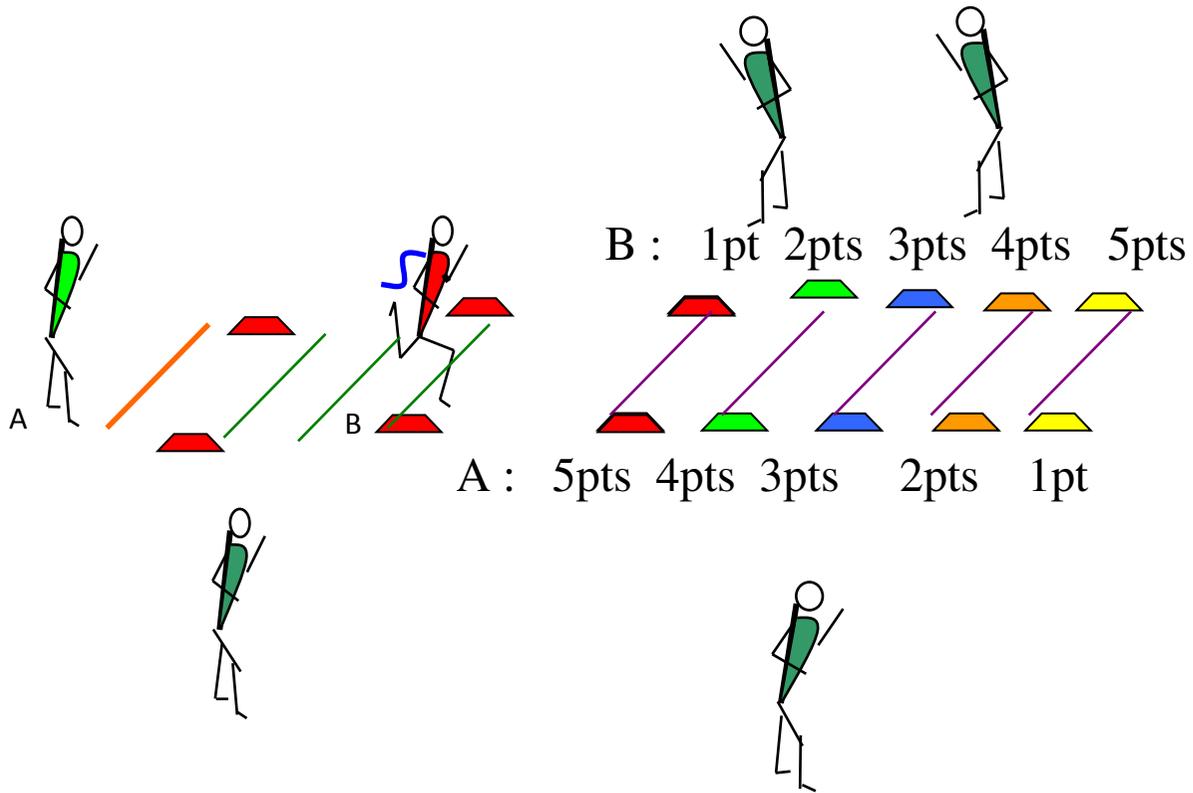
Critères de réussite

Identique au but

Variables sur :

- distance de départ entre les 2 coureurs
- distance à la première zone
- la largeur du couloir

LA COURSE AUX POINTS



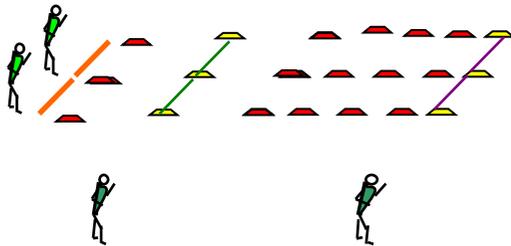
Course aux points

GAGNER A 10M, GAGNER A 30M

Créer de la vitesse
Maintenir la vitesse

Dispositif :

Le dispositif est constitué de deux couloirs d'une trentaine de mètres de long.



Par binome de niveau

Des plots
Des bandes caoutchouc
Des foulards

Déroulement : les élèves sont en binôme, Au signal du starter les coureurs démarrent. Le premier observateur observe le vainqueur aux 10m le second observateur observe le vainqueur à 30m

But

Se mettre rapidement en action pour gagner à 10m
Maintenir sa vitesse pour gagner à 30m

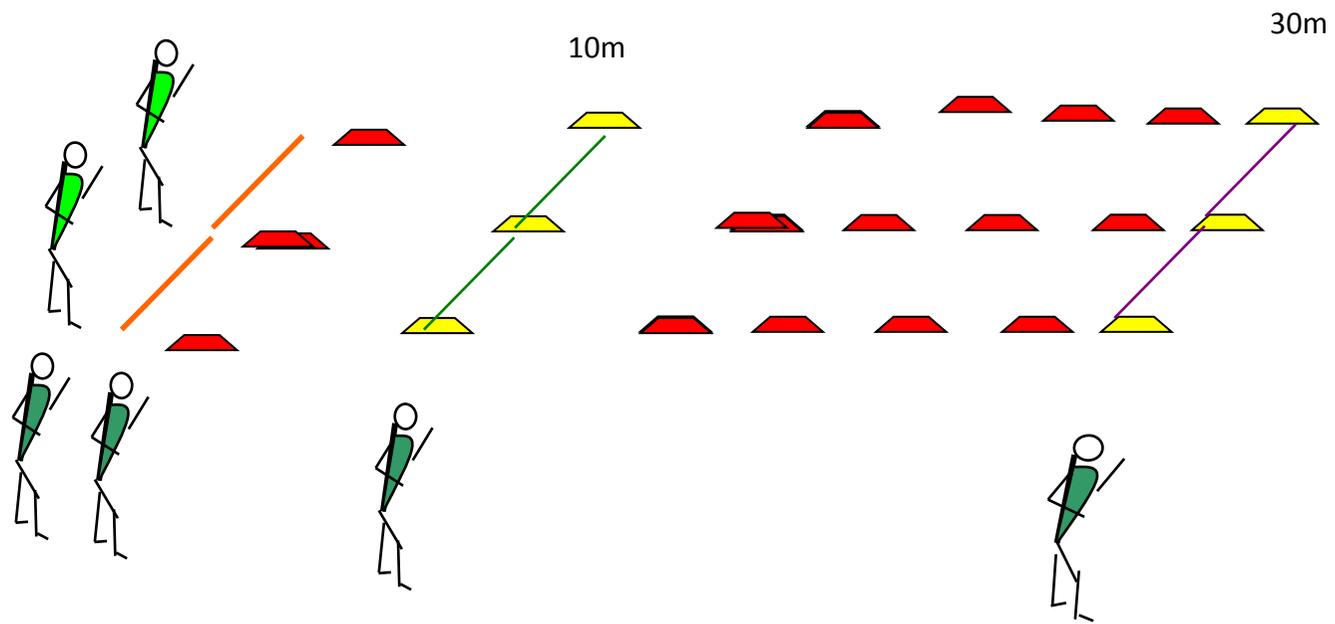
Consignes :

Rester dans son couloir

Critères de réussite

Gagner à 10m
gagner à 30m

Gagner à 10 mètres, gagner à 30 mètres



Situation de bilan cycle 2

Objectif de la séance : Réaliser une première performance stabilisée en course de vitesse. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.

Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :

capacités : Course de vitesse : Réagir au signal, se mettre en action, maintenir sa vitesse, ne pas ralentir avant la fin de course.

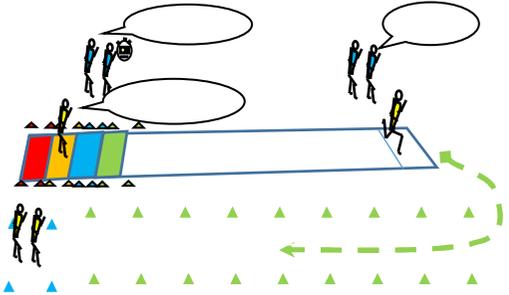
connaissances : Connaître sa performance. Connaître les règles de la course : les commandements de départ ; rester dans son couloir. connaître les différents rôles : voir et valider la zone d'arrivée, écrire la performance

attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (juge de zone, observateur)

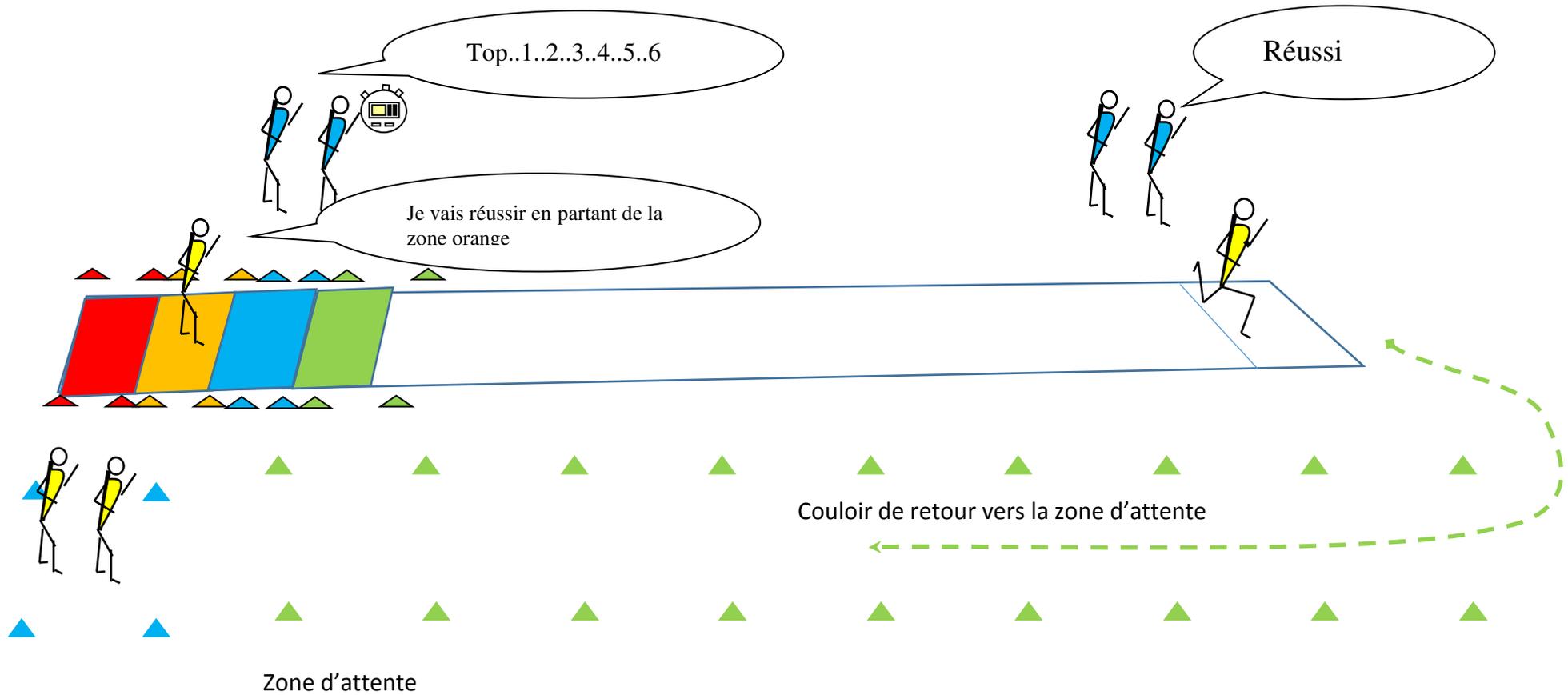
Sa place dans le module :
REFERENCE

En classe

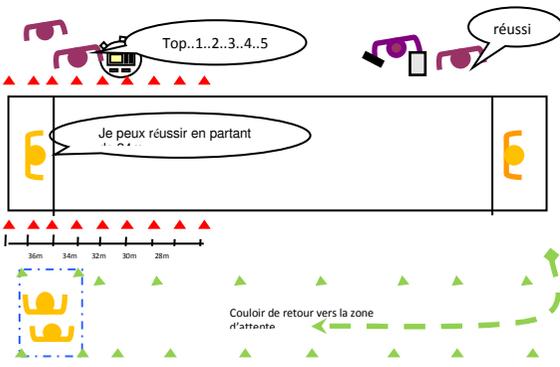
TACHE

BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Parcourir la plus grande distance possible sur une course de 6 secondes.</p>	<p>Matériel :30 plots, chasubles,, 1 à 3 chronos, bandes caoutchoutées,, 1 sifflet.</p>  <p>2 à 3 espaces de travail en parallèle de 30m Une zone de départ balisée de zones de couleur de 2m de large entre 18 et 26m</p>	<p>la performance réalisée</p>	<p>Courir sans sortir de son couloir Ne pas s'arrêter avant le signal</p>	<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun. <u>Production d'écrit</u> : fiche de poste : starter, chronométrateur, juge de zone But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite. <u>Gestion de données</u> : analyses des performances en relais en comparaison aux performances en vitesse, mesure des progrès <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>

Course de vitesse de 6 secondes



Situation de bilan cycle 3

<p>Objectif de la séance : Réaliser une première performance stabilisée en course de vitesse. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.</p>				
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : Course de vitesse : Réagir au signal, se mettre en action, maintenir sa vitesse, ne pas ralentir avant la fin de course.</p> <p><u>connaissances</u> : Connaître sa performance. Connaître les règles de la course : les commandements de départ ; rester dans son couloir. connaître les différents rôles : voir et valider la zone d'arrivée, écrire la performance</p> <p><u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (juge de zone, observateur), respecter les différents espaces</p>				<p>Sa place dans le module : REFERENCE</p>
				<p><i>En classe</i></p>
TACHE				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Parcourir la plus grande distance possible sur une course de 6 secondes.</p>	<p>Matériel :30 plots, chasubles, , 1 à 3 chronos, bandes caoutchoutées,, 1 sifflet.</p>  <p>2 à 3 espaces de travail en parallèle de 30m Une zone de départ balisée de deux mètres en deux mètre entre 38 et 28m</p>	<p>la performance réalisée</p>	<p>Courir sans sortir de son couloir Ne pas s'arrêter avant le signal</p>	<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun. <u>Production d'écrit</u> : fiche de poste : starter, chronométreur, juge de zone But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite.</p> <p><u>Gestion de données</u> : analyses des performances en relais en comparaison aux performances en vitesse, mesure des progrès <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>

Course de vitesse de 6 secondes

