

# Contenus de modules

Course de vitesse et course de relais

au CYCLE 1 - CYCLE 2 - CYCLE 3

Un module est organisé par **ce que les élèves peuvent apprendre et réaliser** dans des épreuves de courses, sauts, lancers adaptées à leur niveau **dans des conditions matérielles et temporelles données**

(nombre de séances - fréquence et durée des séances)

**10 à 15 séances sont nécessaires**

en moyenne pour stabiliser des apprentissages.

La succession des séances du module s'organise en 4 phases :

1. une phase de **découverte** de l'activité : 1 à 3 séances
2. une phase de **repérage** de ce qu'on sait déjà faire : 1 à 2 séances
3. une phase d'**apprentissage** pour progresser : 7 à 9 séances
4. une phase d'**évaluation** de ses progrès : 1 à 2 séances

**Chantal BEAUGEANT RTD ACS CD 13 FFA**

**Michel FAURE CPD EPS IA 13**

**20 novembre 2010**

CYCLE 1/ 1<sup>ère</sup> étape

# Course de vitesse

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

**Courir vite sur une distance de 20m ou sur une durée de 5 secondes**

L'élève va apprendre à:

Investir un espace  
de course rectiligne

Différencier marcher et  
courir sans risquer de tomber

Réagir vite au signal de départ  
et terminer sa course

Eventail de tâches motrices :

Sur des parcours repérés, marcher puis **courir de plus en plus vite sans risquer de tomber**

Utiliser le cadre de jeux de:

**Déménageurs** : associer un transport d'objets pour matérialiser départ et arrivée

**Poursuites** : passer de poursuites en tous sens à des poursuites en ligne droite

Variables :

- distances de course (sans dépasser 25m) et leurs matérialisations
- Nature des signaux de départ et d'arrivée (sonores/visuels)
- élèves courant ensemble,
- Composition des équipes de déménageurs et de poursuivis/poursuivants

**Ex. de Règles d'action:**

- Je cours vite dès le signal
- Je cours le corps droit
- Je ne ralentis pas avant l'arrivée

**Savoir être:**

- J'attends le signal pour partir
- Je cours sur le parcours demandé
- Je cours sans gêner les autres

**Savoir:**

- Je sais si j'ai réussi
- Je sais si un camarade a réussi

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Dans un « relais-navette », courir vite sur 20m en portant un témoin et en le transmettant.

L'élève va apprendre à:

Transmettre /recevoir un « témoin » qui relie les courses

Courir vite en portant un témoin

Partager un résultat en équipe

Eventail de tâches motrices :

Le jeu des déménageurs avec mise au point de manières de se relayer :

passer de transports individuels d'objets à la transmission d'objets (témoins) à la fin et au début des courses individuelles

Variables :

- Nature des objets témoins à porter et à se transmettre
- distances de course (sans dépasser 25m) et leurs matérialisations
- Composition des équipes

**Ex. de Règles d'action:**

- Je tiens le témoin pour qu'il ne gêne pas ma course
- Je transmets le témoin pour que mon équipier parte vite avec

**Savoir être:**

- Je suis attentif aux signaux de départ et aux marques au sol
- Je ne gêne pas les autres
- J'aide mes équipiers

**Savoir:**

- Je sais si mon équipe a réussi
- Je sais si les consignes ont été respectées

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

**courir le plus vite possible en 6 secondes pour atteindre la zone la plus éloignée**

L'élève va apprendre à:

Réagir vite et à partir vite

Courir vite en ligne droite  
et en virage

Distinguer fréquence et amplitude  
de la foulée

Eventail de tâches motrices :

- parcours et distances variés (20 à 35m): courir vite dès le départ pour soit être le premier à franchir la ligne d'arrivée, soit arriver dans la zone la plus éloignée possible au bout de 6 secondes (zones à 20, 22, 24, 28, 30m)
- parcours comportant des marques au sol (rapprochées pour la fréquence, espacées pour l'amplitude): adapter sa foulée aux contraintes données.

Variables : 1/La nature du sol 2/courir seul, à 2, 3, ... 3/le niveau des « adversaires »  
4/Le signal du départ 5/les particularités du parcours (ligne droite, avec virage, changements de direction) 6/ la longueur et la régularité des foulées imposées par des marques au sol

**Ex. de Règles d'action:**

- Je regarde la ligne d'arrivée
- J'adapte ma foulée et ma vitesse aux parcours différents
- Je cours « souplement »

**Savoir être:**

- J'aide au bon déroulement de la séance
- Je cherche comment progresser
- J'aide les autres quand je peux

**Savoir:**

- Je connais mes performances
- Je produis des traces écrites de mon activité

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

**Dans un relais à 3, amener le témoin le plus vite possible à une distance de 90m pour arriver en premier**

L'élève va apprendre à:

Rattraper le relayeur  
sans le doubler

Recevoir le témoin  
en mouvement

Courir vite  
sans faire tomber le témoin

Eventail de tâches motrices :

Mise en place de relais dans le même sens de course : alterner les positions dans le relais et alterner les oppositions.

Variables :

- « forme » de la course: en cercle, ovale, ligne droite,...
- Départ des équipes échelonné sur le parcours ou départ avec un adversaire direct.
- distances de course (de 15m à 35m) et leurs matérialisations
- Composition des équipes

**Ex. de Règles d'action:**

- Relayé: j'adapte ma fin de course pour transmettre le témoin sans qu'il tombe
- Relayeur: je reçois je témoin en étant lancé dans le sens de la course

**Savoir être:**

- J'accepte d'assumer différents rôles
- Je ne gêne pas les autres équipes
- Je cherche à progresser

**Savoir:**

- J'ai compris qu'il ne faut pas que le témoin ralentisse
- Je sais la place dans le relais que je préfère

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

**courir le plus vite possible sur un parcours de 40m chronométré**

L'élève va apprendre à:

Se servir des bras  
pour partir vite

Adapter sa foulée  
aux différentes contraintes

Courir vite avec élégance

Eventail de tâches motrices :

- parcours et distances variés : courir vite dès le départ pour soit être le premier à franchir la ligne d'arrivée, soit arriver dans la zone la plus éloignée possible au bout de 7 secondes (zones à 28, 32, 36, 40, 44m) soit courir la distance dans un temps le plus court possible chronométré
- parcours comportant des marques au sol (rapprochées pour la fréquence, espacées pour l'amplitude): adapter sa foulée aux contraintes données.

Variables : 1/La nature du sol 2/courir seul, à 2, 3, ... 3/le niveau des « adversaires »  
4/Le signal du départ 5/les particularités du parcours (ligne droite, avec virage, changements de direction  
6/ la longueur et la régularité des foulées imposées par des marques au sol

Les élèves sont sollicités pour tous les rôles sociaux :  
au départ, au chronométrage, aux postes de juges, au relevé des résultats.

## Ex. de Règles d'action:

- J'utilise une position de départ qui me permet de pousser fort sur mes pieds
- Je dose mon effort sur la totalité de la course pour arriver en pleine vitesse
- J'ai un pied « intelligent et fort »

## Savoir être:

- J'assume volontiers les différents rôles sociaux
- Je respecte mes adversaires
- J'observe les autres pour les aider

## Savoir:

- Je sais chronométrer et juger
- J'utilise des traces écrites pour progresser

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

**Dans un relais à 4, amener le témoin le plus vite possible à une distance de 160m en respectant les 3 zones de transmission**

L'élève va apprendre à:

Utiliser des repères pour se lancer avant de recevoir le témoin

Adapter sa vitesse de course à celle de son équipier

Respecter les limites de la zone de transmission

Eventail de tâches motrices :

Sur différents parcours, matérialiser une zone de transmission du témoin

Mettre au point des signaux sonores ou des marques au sol pour le démarrage du relayeur précédant la transmission du témoin

Variables :

- « forme » de la course: en cercle, ovale, ligne droite,...
- Départ des équipes échelonné sur le parcours ou départ avec un adversaire direct.
- distances de course (de 25m à 45m) et leurs matérialisations
- Composition des équipes
- Utilisation du chronométrage

**Ex. de Règles d'action:**

- Je reçois le témoin en courant vite
- Je ne regard pas le porteur du témoin
- Je transmets le témoin sans ralentir

**Savoir être:**

- Je respecte les contraintes de l'activité
- J'accepte d'assumer différents rôles
- Je ne gêne pas les autres pour gagner

**Savoir:**

- Je sais chronométrer et juger
- Je connais mes « marques »
- Je sais exploiter les traces écrites de l'activité