

Séances d'athlétisme : courir vite

Objectif : réaliser une performance : courir vite : enchaîner plusieurs phases de course : départ, accélération , maintient de l' allure jusqu' à la fin de course et décélération progressive

Après plusieurs séances d' approche sur le départ (au signal sonore ou visuel) et de jeux motivant les élèves à courir et à soutenir l' effort (franchir une zone de plus en plus grande jusque 20m, échapper à des adversaires ,gagner individuellement et faire gagner son équipe) il s' agit maintenant de travailler et de commencer à analyser , grâce aux tuics la « meilleure façon de courir » pour optimiser la vitesse sans se faire mal : l' enchainement des actions .Les séances suivantes auront pour objectif d' aborder l' enchainement de la course : départ au signal (réaction rapide) , le corps qui accélère , maintient de l' allure jusqu' à la fin de course puis décélération pour éviter l' arrêt brutal(aspect santé)

1. Mise en train :échauffement musculaire puis jeux sur les performances de chacun

échauffement musculaire : ne pas se faire mal :réaliser quelques flexions extensions sur place de manière individuelle

jeu des vagues : réinvestir la notion de départ rapide au signal : Les élèves sont en 6 équipes de 4 derrière la ligne de départ et le premier de chaque équipe doit partir et rejoindre l' arrivée , on varie les signaux (sifflet , taper dans les mains , foulard qui s'abaisse ...) puis on recommence en sens inverse : le départ devient l'arrivée ... distance de 20 m entre les deux points et couloirs matérialisés par des plots .

2. phase de découverte :activité jeu de zones :   15m  20m 25m
28m

D E P A R T					A R R I V E

signal de départ : coup de sifflet et chronométrage : deux coups de sifflet au bout de 8 secondes et les enfants commencent à décélérer jusqu' au bout. Après quelques essais on on prend chaque groupe ou « vague » en photo et on filme les courses.

On remplit simultanément si possible (avec des observateurs (chaque élève ayant son observateur (12 coureurs 12 observateurs) un tableau (l' enseignant pourra contrôler avec film et photos)

prénom du coureur			
1			
2			
3			
4			

3. phase retour reflexif en classe

On analyse les courses selon 3 critères et on répartit les élèves en fonction des difficultés et des comportements pendant le jeu ; on tente de mettre les résultats en relation avec les résultats

1. réaction au signal : départ rapide au coups de sifflet. « Qui a eu du mal à demarrer ? »
2. maintien de l' allure jusqu' à la fin (deux coups de sifflet au bout de 8 secondes) « Qui a ralenti avant la fin ? »
3. décélération ; pas d' arrêt brutal « Qui s' est arrêté trop vite au lieu de freiner petit à petit ? »
4. phase remédiation : 3 ateliers A , B , C consigne : on met en place des jeux pour travailler ce qui a posé problème et améliorer vos courses

A : pour retravailler le départ : réagir au signal :

atelier changer de place : deux équipes face à face (environ 2 équipes de 5 maximum) , un meneur de jeu avec un foulard : activité en autonomie

Au signal du meneur : baisser le foulard ou taper dans les mains les deux équipes changent de place le plus vite possible en passant une zone de 10 m.

B : maintenir l' allure pendant la course : « tenir » : jeu des lions et des gazelles (activité avec l' enseignant

DEPART	LIONS	5M	GAZELLES	15 mètres	ARRIVEE

Déroulement du jeu : au signal les gazelles doivent courir jusqu' à l' arrivée sans se faire rattraper et toucher par les lions (après un premier essai le maître équilibre les équipes pour que gazelle et lion aient des allures équivalentes) puis on change de rôle 3 fois

C : travailler la décélération : atelier en autonomie (les élèves ayant plutôt bien géré la phase de course)

DEPART	10m	▲	ARRIVEE 1	zone de décélération	▲	ARRIVEE 2

Déroulement du jeu : un meneur de jeu donne le signal de départ : le premier coureur de chaque équipe démarre et doit courir le plus vite possible jusqu' à l' arrivée 1 matérialisé par un plot de couleur blanche mais doit continuer en décélérant jusqu' à l' arrivée 2 matérialisé par un plot rouge .

Les élèves meneurs de jeu changent toutes les 5 min , chaque atelier dure 15 minutes environ . A la fin on reprends le jeu des zones et on voit avec le tableau s'il y a eu des améliorations .

