

Athlétisme : des jeux pour courir vite

Les situations présentées dans cette fiche sont organisées autour de trois thèmes caractéristiques des activités athlétiques, la recherche de sensations, la construction de l'espace-temps et la performance.

Rechercher des sensations de vitesse

L'emploi d'accessoires matérialisant les effets de la vitesse précède la construction d'un répertoire de sensations internes.

Le vent

Objectifs : visualiser et ressentir des sensations de vitesse.

But pour l'élève : courir vite afin de créer des effets.

Déroulement : les élèves, munis de petits moulins à vent, courent le plus vite possible afin d'en faire tourner les ailettes.

Variantes

- alterner accélérations et décélérations pour constater les effets de la variation de vitesse sur la rotation des ailettes ;
- jouer sur des accélérations et décélérations progressives ou explosives et observer les effets produits ;
- varier les supports (ruban, drapeau, voile léger attaché comme une cape, etc.).

Fuyons le loup

Objectif : éprouver et ressentir des sensations à partir d'une course de vitesse spontanée.

Buts pour l'élève : poursuivre, échapper, toucher, esquiver, zigzaguer, etc.

Déroulement : la comptine promenons-nous dans les bois est chantée par l'ensemble des élèves qui déambulent librement. L'un d'entre eux est le loup. À la fin de la chanson, tous courent se réfugier dans des maisons matérialisées aux quatre coins de l'espace de jeu alors que le loup tente de les toucher.

Variantes

- modifier les règles (l'élève touché remplace le loup ou bien collabore avec lui ; la comptine est chantée uniquement par le loup ou par l'enseignant) pour accroître la vitesse de jeu et l'anticipation des déplacements ;
- éloigner les maisons (cerceaux) pour favoriser des courses rectilignes.

Construire l'espace de course

La notion de départ et d'arrivée est à construire grâce à des espaces spécifiques, différenciés des zones d'attente et d'arrêt. Le départ se fait debout en veillant à éviter les positions à l'amble.

L'épervier

Objectif : structurer la course de vitesse à partir d'un espace orienté frontalement.

But pour l'élève : choisir la ligne droite comme espace de course le plus direct.

Déroulement : un terrain de 35 x 10 m, divisé en 5 espaces (une zone centrale, deux espaces d'accélération et de décélération et deux secteurs d'attente). L'épervier est situé dans la zone centrale dont il ne peut pas sortir. Au signal « Épervier, sortez! », les élèves s'élancent dans l'espace d'accélération, traversent la zone centrale sans se faire attraper par l'épervier, décèlent pour rejoindre le secteur d'attente. L'élève attrapé devient épervier.

Variantes

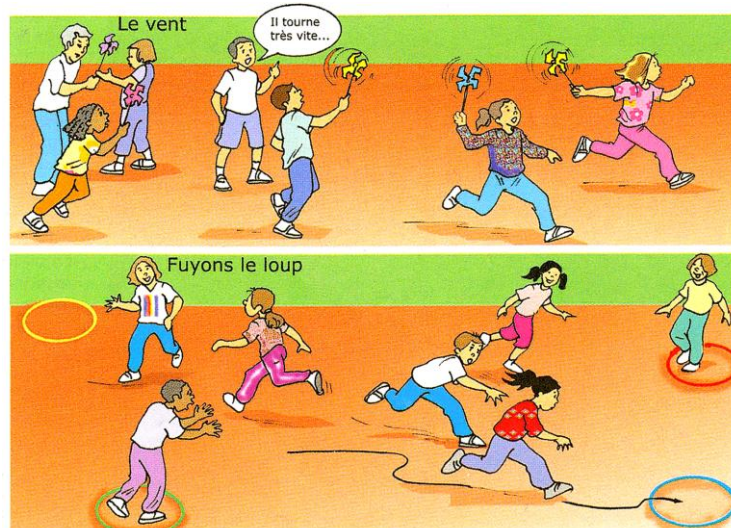
- adapter les règles pour augmenter l'intensité de jeu (le premier élève touché se joint à l'épervier en lui donnant la main, les autres enfants touchés forment des couples pour tenter d'attraper les coureurs) ;
- favoriser les accélérations en demandant à l'épervier d'attraper un foulard attaché dans le dos de ceux qui traversent ;
- modifier l'espace de course en revenant dans la zone initiale après avoir traversé la zone centrale.

L'épouvantail

Objectif : organiser la course de vitesse à partir d'un espace orienté latéralement.

But : courir vite pour attraper le premier un foulard.

Déroulement : deux couloirs d'1 m de large, séparés



en 5 zones (une zone centrale, deux espaces d'accélération et de décélération et deux secteurs d'attente). À l'extrémité de la zone centrale, un bloc mousse est posé sur la ligne *séparant les couloirs* : un élève y prend place, debout, bras écartés et tendus, avec, dans chaque main, un foulard. Deux coureurs rejoignent la zone de départ et, au signal, ils s'élancent chacun dans leur espace de course pour attraper en premier le foulard et s'arrêter après le plot situé au-delà de la zone de décélération.

Variantes :

- en fonction des performances des élèves, équilibrer les duels en donnant un handicap de distance pour les plus rapides ;
- réaliser les défis par équipes en additionnant le nombre de foulards attrapés ;
- reprendre ce jeu sans séparation visible des espaces.

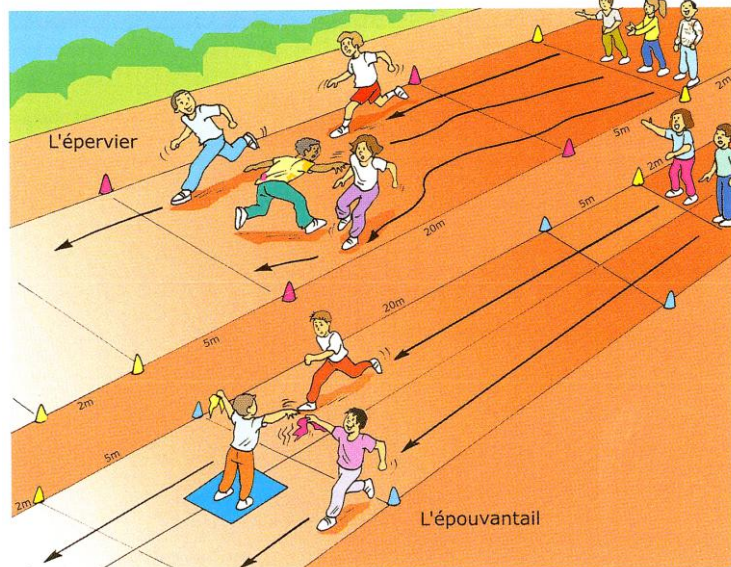
Situer sa performance

La performance, c'est le résultat de son action motrice, alors que le record, est un résultat supérieur à tous ceux obtenus antérieurement. A partir des indicateurs (objets transportés, zones de couleur, etc.), l'élève peut comparer sa performance avec celle des autres mais aussi au cours des essais successifs.

Le déménageur

Objectif : apprécier le résultat de son action en mesurant sa performance à l'aide d'indicateurs visibles et concrets. **But pour l'élève :** courir le plus vite possible en ligne droite.

Déroulement : l'espace est divisé en 4 zones (attente, course, dépose des objets, décélération) délimitées par des lignes (ruban adhésif, craie ou bandes de linoléum) et des plots. Dans l'espace d'attente, deux caisses emplies d'objets qui ne roulent pas (petits sacs de sable, par exemple). Les élèves, répartis en équipes, doivent transférer le plus vite possible les objets un à un, les laisser tomber en entrant dans la zone de dépose, poursuivre leur course pour s'arrêter au plot ; l'équipier démarre quand l'objet touche le



sol. La première équipe à vider son panier est gagnante.

Variantes

- donner un handicap à l'équipe la plus rapide (objets en surnombre) ;
- transporter le plus d'objets en un temps donné (chronomètre numérique, comptine ou sablier) ;
- jouer en défis individuels.

Le chronomètre

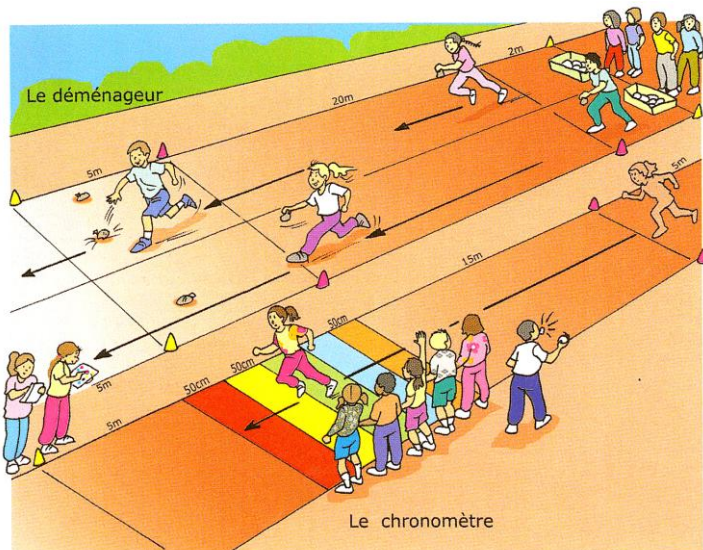
Objectifs : apprécier le résultat de son action et comparer sa performance.

But : réaliser la distance la plus longue sur un temps donné.

Déroulement : des lignes espacées de 50 cm délimitent des surfaces de couleur au-delà de la zone de course de 15 m. Les élèves sont répartis en deux groupes, l'un, dans la zone d'attente, l'autre, près de la ligne d'arrivée. Au signal, un coureur rejoint la zone de départ. Il s'immobilise en position debout et part à son initiative. Le chronomètre est déclenché au moment où il pose son premier appui après la ligne de départ et les observateurs identifient la zone où se trouve son pied arrière au coup de sifflet donné par le maître 3 secondes plus tard. Le coureur s'arrête 5 m après les zones d'arrivée puis, complète son carnet de progrès en collant une pastille de couleur correspondant à la performance réalisée.

Variantes

- réaliser des défis avec des élèves ayant produit la même performance ;
- après plusieurs essais, différencier sur le carnet de progrès les notions de record et de performance.



Jean-Claude Farault,
Illustration : M. Diament
 Extrait de la revue EPS 1 n°134
 août/septembre/octobre 2007 - pp. 21-22
www.revue-eps.com