

- C3 Utiliser les unités de mesure usuelles
- C6 Respecter les autres, et notamment appliquer les principes de l'égalité des filles et des garçons
- C6 Respecter les règles de la vie collective, notamment dans les pratiques sportives

- Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)

Cette fiche présente un module d'apprentissage

Planète vitesse

Par la Commission formation jeunes de la FFA

La réflexion conduite par la Fédération française d'athlétisme, en partenariat avec l'USEP et le ministère de l'Éducation nationale, permet d'offrir une pratique accessible, motivante et formatrice.

Les activités proposées dans un module d'athlétisme doivent avoir du sens pour les élèves et les mettre en réelle situation d'apprentissage. Les 4 situations de course de vitesse de cette fiche caractérisent les apprentissages visés au cycle 3.

3, 2, 1, partez !

Objectif : réagir vite à différents signaux visuels, tactiles et sonores.

Dispositif : un espace de course de 30 m de long avec une ligne de départ et une d'arrivée et 3 zones matérialisées avec des lattes ou des plots (cf. ci-contre, en haut). Les enfants courent par équipes de 3 (A, B et C).

Déroulement : A part au signal sonore et touche B ; B part alors et court vers C qui s'élance quand B passe sur la ligne. L'équipe gagnante est celle qui franchit groupée, en premier, la ligne d'arrivée. Faire courir 3 fois au même poste puis échanger pour que chaque coureur s'essaie aux différentes formes de départ.

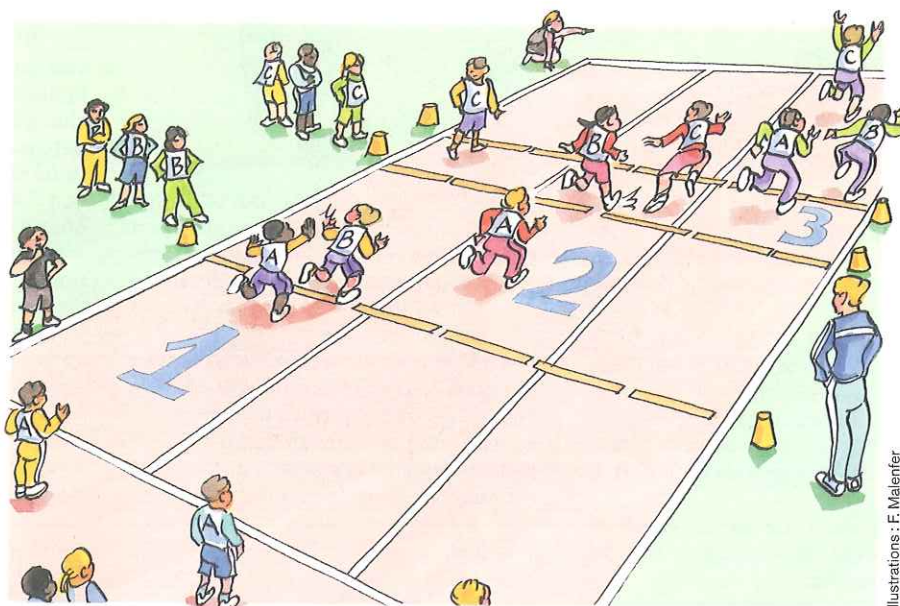
Critères de réussite :

- personne n'anticipe le départ ;
- chacun réagit au signal assigné à son poste ;
- le dernier coureur passe la ligne d'arrivée le plus vite possible.

Comportements attendus :

- enchaîner les actions dans le bon ordre ;
- gagner en efficacité au fil des répétitions.

Aide à l'organisation : en faisant courir des séries de 3 à 4 équipes en même temps, l'attente est très réduite. Si l'enseignant donne le départ depuis la ligne d'arrivée, il peut facilement établir le classement.



Illustrations : F. Valentin

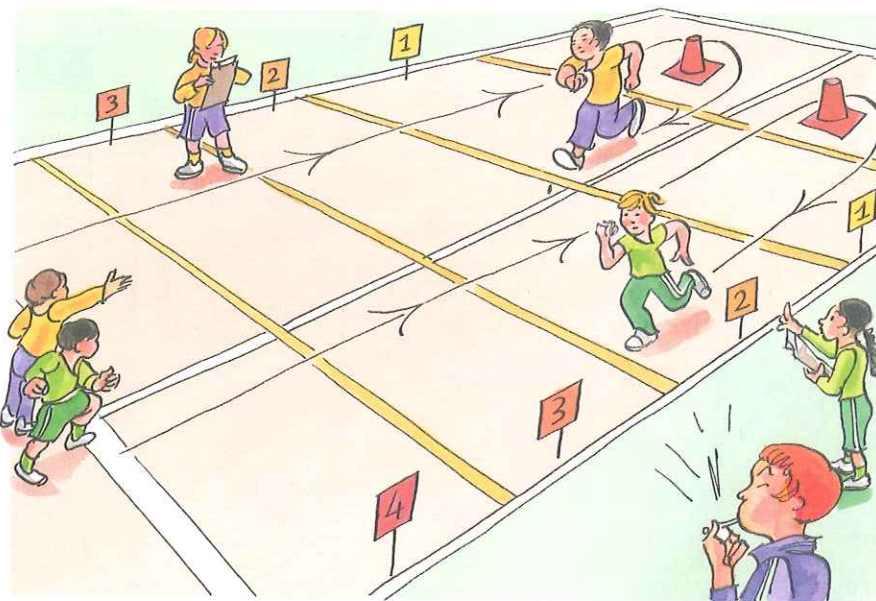
La course aux points

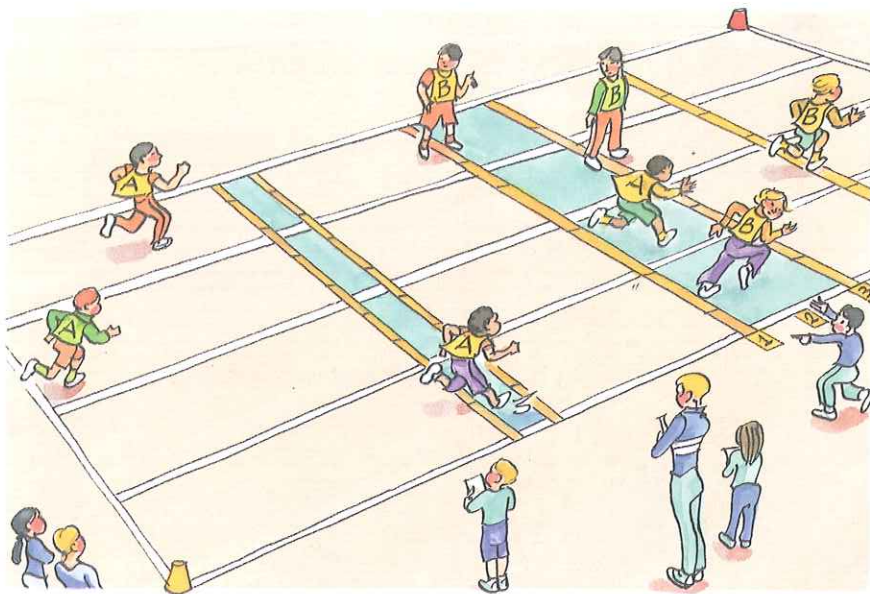
Objectif : courir le plus vite possible.

Dispositif : un espace de course de 10 m de long avec une ligne de départ et d'arrivée identiques comportant 4 zones matérialisées avec des lattes ou des plots (cf. ci-dessous) indiquant des valeurs de

1 à 4 points. Les enfants sont répartis en équipes de 3 (2 qui courent et 1 observateur).

Déroulement : au premier signal, le premier coureur s'élance vers le plot situé au bout de son couloir, en fait le tour et revient le plus vite possible vers la ligne





de départ ; au deuxième signal (5 secondes après), l'observateur repère la zone atteinte et note sur sa fiche le nombre de points marqués par le coureur.

Critères de réussite :

- le coureur réagit au signal ;
- il contourne le plot avant de repartir ;
- il accélère après le virage.

Comportements attendus :

- respecter la position de départ donnée ;
- accélérer dès le signal de départ et au retour ;
- connaître sa zone de passage au deuxième signal et aider les autres coureurs à la repérer.

Aide à l'organisation : faire varier les positions de départ, les formes de signal ; organiser des défis en tenant compte du nombre de points obtenus lors d'une première manche.

La course à 2

Objectif : maintenir sa vitesse maximale.

Dispositif : un espace de course d'environ 30 m de long avec une ligne de départ et une d'arrivée et 2 zones matérialisées avec des lattes ou des plots (cf. dessin ci-dessus). Les enfants courent par équipes de 2 (A et B).

Déroulement : le coureur A s'élance ; dès qu'il passe sur le repère, B court le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée et ne doit pas être rattrapé par A. Lors de la 2^e manche, la position initiale de B est adaptée selon le résultat précédent (repère 3 s'il a été rattrapé, repère 1 s'il a gagné).

Critères de réussite :

- B part au bon moment ;
- A court vite sans tenir compte du démarrage de B ;
- le gain de la course.

Comportements attendus :

A et B trouvent les marques qui leur permettent d'arriver quasi simultanément sur la ligne d'arrivée.

Aide à l'organisation : un observateur peut veiller à ce que B parte au passage de A sur le repère.

Au pas de course

Objectif : améliorer sa vitesse en optimisant le rapport fréquence/amplitude.

Dispositif : deux espaces de course de 20 m de long séparés chacun en 4 couloirs comportant des repères situés à des distances différentes (60, 90, 120 et 150 cm) avec une ligne de départ et une d'arrivée ; l'un permettra de travailler l'amplitude, l'autre, la fréquence. Les enfants agissent individuellement.

Déroulement : chaque coureur s'essaie aux différents couloirs ; au signal, chacun court le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée en posant un pied entre chaque latte. Ensuite, chacun choisit le parcours en fréquence (puis en amplitude) sur lequel il se sent le plus à l'aise et a 3 essais pour améliorer son temps. Ensuite on retiendra la meilleure performance réalisée sur 2 parcours chronométrés.

Critères de réussite :

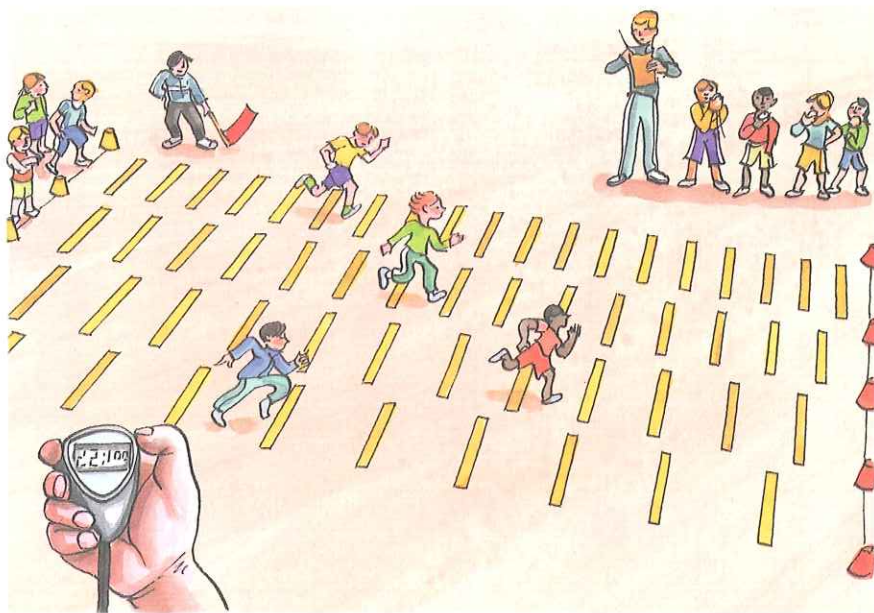
- l'enfant identifie le parcours qui lui convient ;
- il pose un pied entre chaque latte ;
- il améliore son temps.

Comportements attendus :

- regarder en direction de la ligne d'arrivée ;
- ne pas « buter » le pied dans le sol quand les écarts sont petits (conserver l'action conjuguée du pied de l'avant vers l'arrière et du haut vers le bas) ;
- « faire reculer » le pied dans la chaussure (rechercher la sensation de traction sur le sol).

Aide à l'organisation : placer un chronomètre dans chaque atelier. Changer régulièrement les rôles. ●

Commission formation jeunes,
Fédération française d'athlétisme.



À propos de cette fiche

Ces situations sont extraites du DVD-Rom produit par la Fédération française d'athlétisme, *Planète Athlète Jeunes*, qui décline les objectifs de différentes disciplines athlétiques dans de nombreuses situations d'apprentissage et jeux d'athlétisme.

www.athle.com

