

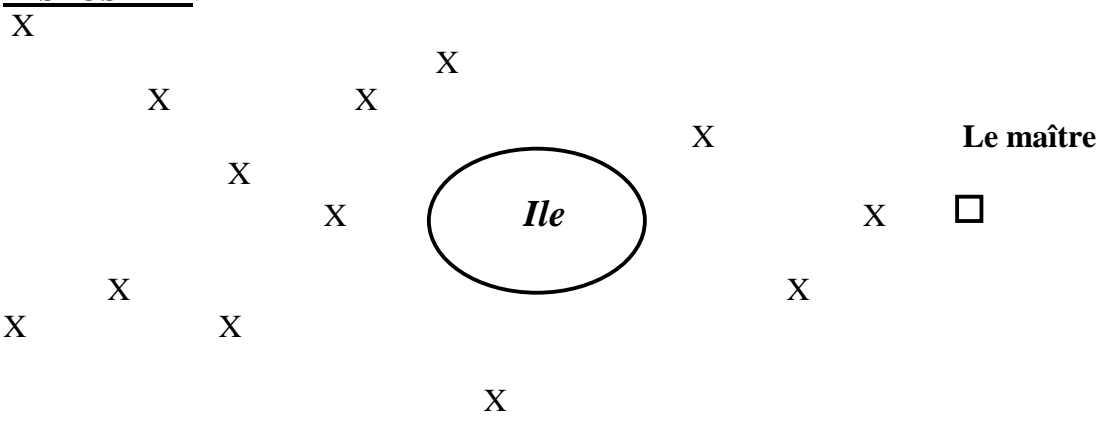
UNITE D'APPRENTISSAGE *COURIR*

Objectifs d'apprentissage :

- PS : Courir d'un point à un autre (milieu stable, chemin)
- MS : Courir le plus loin possible sur un chemin défini, dans un temps donné.
- GS : Courir le plus loin possible sur un chemin défini, dans un temps donné et réaliser au moins trois fois la même performance.

	<u>Entrer dans l'activité</u>	<u>Se situer</u>	<u>Apprendre et progresser</u>	<u>Mesurer ses progrès</u>
<u>PS</u>	<ul style="list-style-type: none"> - L'île - La cueillette 	<p><i>Situation de référence</i></p> <p>Ramener un objet à la maîtresse le plus vite possible.</p>	<p>Le 1° dans sa maison.</p> <p>Remplir les caisses.</p> <p>Course de lévriers.</p> <p>La queue du diable.</p>	<p><i>Reprise de la situation de référence</i></p>
<u>MS</u>	<ul style="list-style-type: none"> - La queue de la souris - Les maisons - Les chemins différents 	<p><i>Situation de référence</i></p> <p>Courir le plus loin possible en 5 secondes</p>	<p>Réagir à un signal</p> <p>Courir loin.</p> <p>Maintenir la vitesse au-delà de la ligne d'arrivée.</p>	<p><i>Reprise de la situation de référence</i></p>
<u>GS</u>	<p><i>Jeux de poursuite :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lions / gazelles - Chat / souris - Lion / glace - Jeu des trois tapes <p><i>Jeux de course en opposition inter-individuelle :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre le premier - Jeux de relais - Les déménageurs 	<p><i>Situation de référence</i></p> <p>Courir le plus vite possible</p>	<p>Réagir à un signal.</p> <p>La position de départ.</p> <p>Choisir sa position de départ.</p> <p>Comparer sa course.</p> <p>Maintenir sa vitesse.</p>	<p><i>Reprise de la situation de référence</i></p>

PS : L'ÎLE

<u>SITUATION</u> : Se réfugier dans l'île.
<u>OBJECTIFS</u> : Courir vite pour atteindre le but donné.
<u>DISPOSITIF</u> :  <p>The diagram shows a central oval labeled "Ile". Surrounding it are several "X" marks representing students. To the right of the oval is a square labeled "Le maître".</p>
<u>BUT</u> : Se réfugier le plus vite possible dans un espace délimité.
<u>CONSIGNES</u> : Au signal, vous devez aller sur l'île sans que je vous attrape.
<u>VARIABLES</u> : Situation des élèves au départ .
<u>CRITERES DE REUSSITE</u> : Ne pas se faire prendre.

PS : LA CUEILLETTE

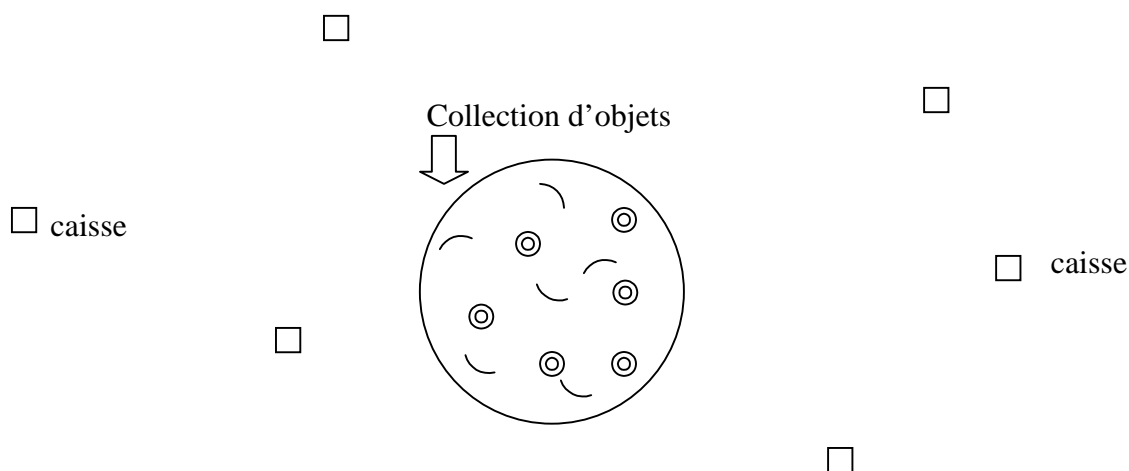
SITUATION :

La cueillette

OBJECTIFS :

Courir vite pour aller chercher un objet.

DISPOSITIF :



BUT :

Pour l'élève, aller chercher un objet et le ramener dans une caisse.

CONSIGNES :

Au signal, vous devez aller chercher un objet dans la maison et le ramener dans une des caisses, sans bousculade.

VARIABLES :

- Nombre de caisses et localisation.
- Nombre d'objets.

CRITERES DE REUSSITE :

Ramener au moins un objet.

PS : SITUATION DE REFERENCE

SITUATION :

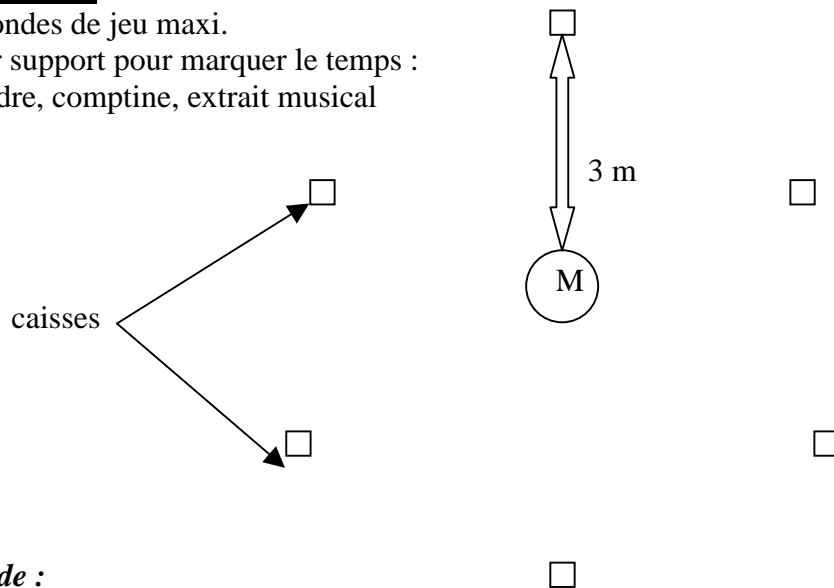
Ramener des objets à la maîtresse le plus vite possible.

OBJECTIFS :

Courir vite d'un point à un autre.

DISPOSITIF :

15 secondes de jeu maxi.
Prévoir support pour marquer le temps :
Clepsydre, comptine, extrait musical



M : Maîtresse

BUT :

Pour l'élève, ramener le plus d'objets à la maîtresse dans un temps donné.

CONSIGNES :

Au signal, tu pars chercher un objet que tu ramènes dans le panier que tient la maîtresse. Tu recommences jusqu'à ce que la chanson soit terminée.

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

- Court ou ne court pas
- Nombre d'objets ramenés.

En classe, faire le point par un travail de verbalisation et de codage.

PS : LE PREMIER DANS SA MAISON

SITUATION :

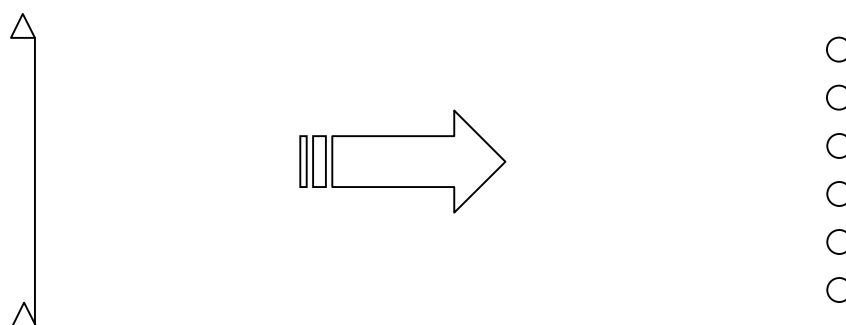
Le premier dans sa maison

OBJECTIFS :

Courir vite.
Savoir orienter sa course.

DISPOSITIF :

Une ligne de départ est matérialisée par des plots. Tous les enfants partent ensemble vers des cerceaux (les maisons) situés à un vingtaine de mètres.



BUT :

Arriver le plus vite possible dans une maison.

CONSIGNES :

Au signal, courir vite pour rejoindre une maison de son choix.
Partir ensemble.

VARIABLES :

- La distance à parcourir.
- Introduction de couloir pendant la course.
- Plusieurs répétitions : au moins 5

CRITERES DE REUSSITE :

Etre dans le cerceau à la fin de la course.
Etre le premier dans le cerceau.

PS : REEMPLIR LES CAISSES

<u>SITUATION :</u>	Remplir les caisses
<u>OBJECTIFS :</u>	Distinguer ligne de départ et ligne d'arrivée. Orienter sa course.
<u>DISPOSITIF :</u>	<p>objets</p> <p>caisses</p>
<u>BUT :</u>	Courir pour transporter et déposer l'objet dans la caisse.
<u>CONSIGNES :</u>	<ul style="list-style-type: none">• Au signal sonore donné par l'enseignant, le numéro 1 de chaque équipe court pour aller déposer son objet dans sa caisse et s'assoit derrière elle.• Au niveau signal, le numéro 2 démarre ...
<u>VARIABLES :</u>	<ul style="list-style-type: none">• Augmenter ou diminuer la distance à parcourir.• Varier les signaux de départ.
<u>CRITERES DE REUSSITE :</u>	Etre le premier à déposer l'objet.

PS : LES LEVRIERS

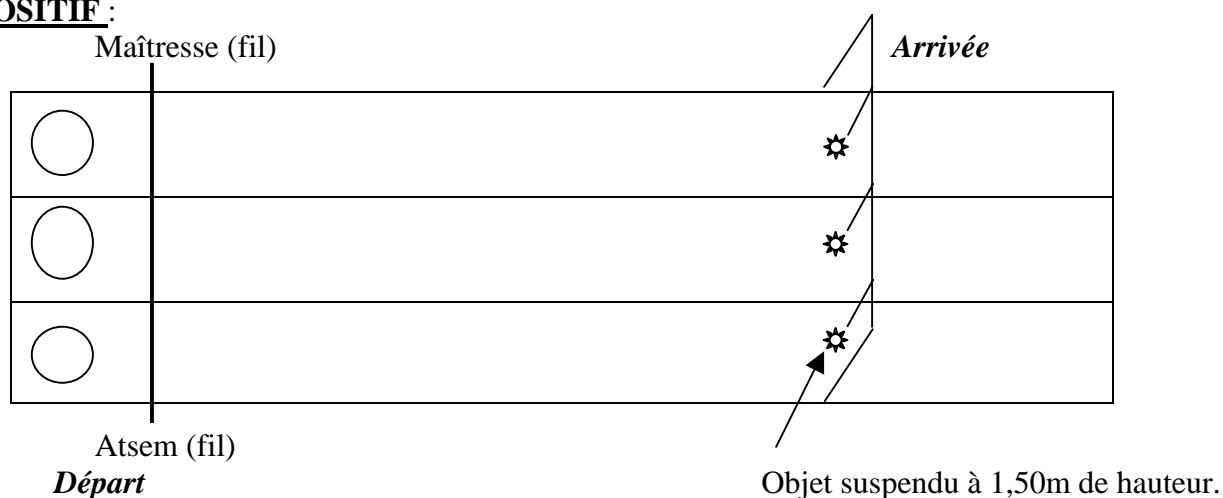
SITUATION :

Course de lévriers.

OBJECTIFS :

Maintenir sa vitesse.

DISPOSITIF :



BUT :

Etre le premier à toucher l'objet dans son couloir.

CONSIGNES :

« Dès que le fil n'est plus devant vos yeux, vous courez pour être le premier à toucher l'objet qui pend dans votre couloir ».

VARIABLES :

- Distance de l'arrivée.

CRITERES DE REUSSITE :

Etre le premier à toucher son objet.

PS : LA QUEUE DU DIABLE

SITUATION :

Courir pour se protéger.

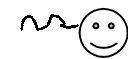
OBJECTIFS :

Varié sa vitesse de course en fonction de la situation.

DISPOSITIF :

Départ

Arrivée



A

B

BUT :

Traverser l'espace entre les deux lignes sans se faire attraper le foulard.

CONSIGNES :

« Au signal, rejoins la ligne d'arrivée sans que le poursuivant (A) n'attrape la queue du diable (B).

VARIABLES :

- . distance entre les lignes.
- . position de départ.
- . distance entre le poursuivi et le poursuivant.
- . autre variable : voir page suivante.

CRITERES DE REUSSITE :

- Foulard pris ou pas.

PS : LA QUEUE DU DIABLE (2)

SITUATION :

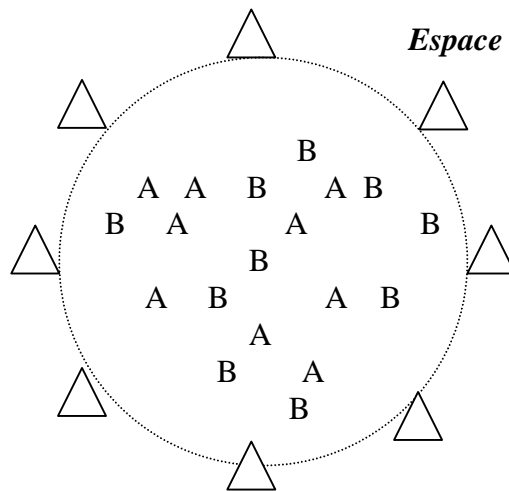
Courir pour se protéger.

OBJECTIFS :

Varié sa vitesse de course en fonction de la situation.

DISPOSITIF :

Jeu libre, grands espaces



BUT :

Rester dans l'espace de jeu, échapper aux poursuivants sans se faire attraper le foulard.

CONSIGNES :

« Au signal, cours dans la ronde des plots pour ne pas que le poursuivant (A) attrape la queue du diable (B).

VARIABLES :

- Jouer sur l'espace et les distances.

CRITERES DE REUSSITE :

- Foulard pris ou pas.

PS : SITUATION DE REFERENCE

SITUATION :

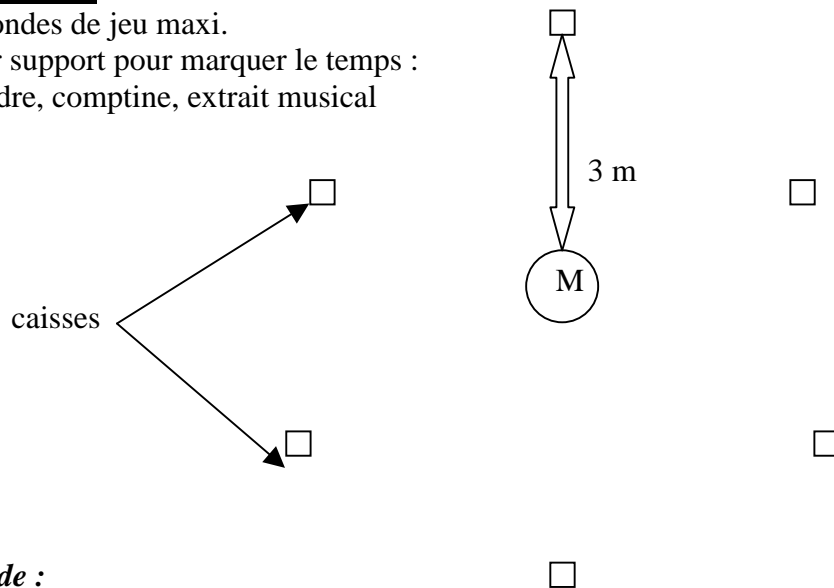
Ramener des objets à la maîtresse le plus vite possible.

OBJECTIFS :

Courir vite d'un point à un autre.

DISPOSITIF :

15 secondes de jeu maxi.
Prévoir support pour marquer le temps :
Clepsydre, comptine, extrait musical



Légende :

M : Maîtresse

BUT :

Pour l'élève, ramener le plus d'objets à la maîtresse dans un temps donné.

CONSIGNES :

Au signal, tu pars chercher un objet que tu ramènes dans le panier que tient la maîtresse. Tu recommences jusqu'à ce que la chanson soit terminée.

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

- Court ou ne court pas
- Nombre d'objets ramenés.

En classe, faire le point par un travail de verbalisation et de codage.

MS: LA QUEUE DE LA SOURIS

SITUATION :

S' essayer à courir.

OBJECTIFS :

Courir vite dans un espace défini.

DISPOSITIF :

- Deux sous-groupes : les chats et les souris.
- Foulards pour les souris.
- Couloir de 20 à 30 mètres de longueur deux lignes de départ et une ligne d'arrivée.
- Une ligne de départ D1 pour les souris et une ligne de départ D2 pour les chats.



D2

D1

Arrivée

BUT :

- **Pour les souris :** traverser l'espace entre les deux lignes sans se faire attraper par les chats.
- **Pour les chats :** attraper le foulard.

CONSIGNES :

- Se placer sur la ligne de départ.
- Partir au signal.
- Faire 3 essais au moins dans le même rôle et changer de rôle.

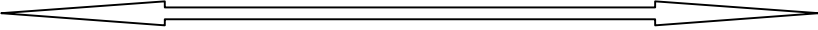
VARIABLES :

- Distance de course.
- Ecart entre chat et souris au départ.

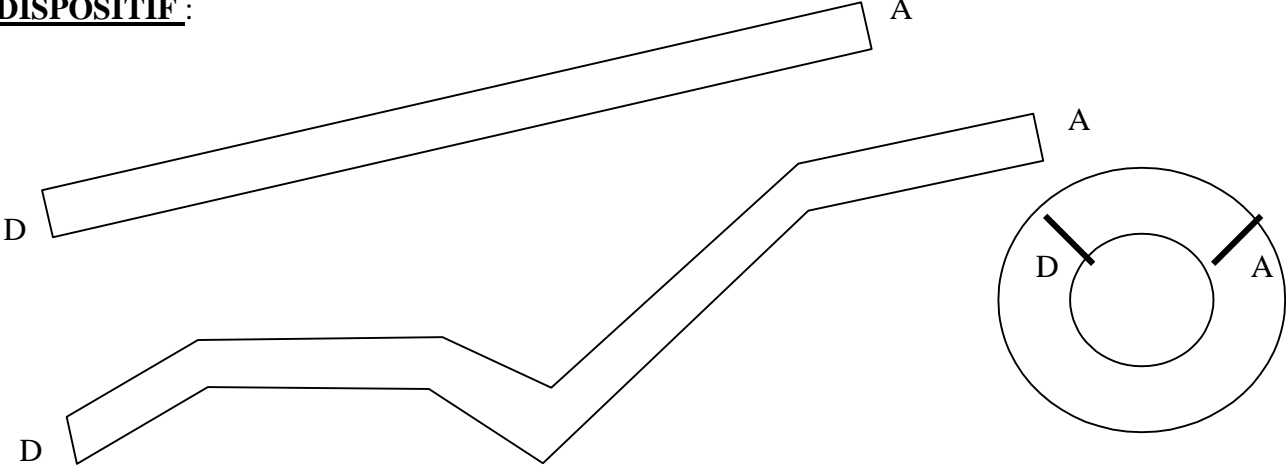
CRITERES DE REUSSITE :

Foulard pris ou pas .

MS: LES MAISONS

<u>SITUATION :</u>	Courir pour atteindre la maison la plus éloignée.																					
<u>OBJECTIFS :</u>	Courir vite.																					
<u>DISPOSITIF :</u>	<p style="text-align: center;"><i>Maisons</i></p> <p style="text-align: center;">↙ ↘</p> <p style="text-align: center;"><i>Jaune vert bleu rouge</i></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">X</td> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>X</td> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>X</td> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> <td style="width: 40px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><i>10 à 20 mètres</i></p> 	X							X							X						
X																						
X																						
X																						
<u>BUT :</u>	Courir dans son couloir jusqu'au nouveau signal.																					
<u>CONSIGNES :</u>	Au signal, tu cours le plus rapidement possible pour atteindre la maison la plus éloignée.																					
<u>VARIABLES :</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Maisons de plus en plus éloignées. • Durée du déplacement. 																					
<u>CRITERES DE REUSSITE :</u>	Quelle maison atteinte.																					

MS: LES DIFFERENTS CHEMINS

<u>SITUATION :</u>	Différentes situations de course.
<u>OBJECTIFS :</u>	Varié les directions de course.
<u>DISPOSITIF :</u>	
<u>BUT :</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir en suivant le tracé le plus loin possible.
<u>CONSIGNES :</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Au signal, je cours en suivant le tracé, et je m'arrête au 2° signal.
<u>VARIABLES :</u>	<ul style="list-style-type: none"> • La distance. • La durée de course. • Le départ.
<u>CRITERES DE REUSSITE :</u>	Ligne d'arrivée atteinte ou non .

MS : **SITUATION DE REFERENCE**

SITUATION :

Situation de course athlétique.

OBJECTIFS :

Courir le plus loin possible dans un temps donné le long d'un couloir.

DISPOSITIF :**4 couloirs de couleur**

13 m 15m 17 m 20m

Jaune	
Vert	
Bleu	
Rouge	

BUT :

Se situer dans la hiérarchie des couleurs après plusieurs essais.

CONSIGNES :

Au signal, tu dois en 5 secondes dépasser la limite matérialisée par une corde de couleur dans le couloir. Tu repères la couleur de la corde dépassée.

VARIABLES :**CRITERES DE REUSSITE :**

- Zone de couleur atteinte.

MS : **LE SIGNAL**

SITUATION :

Réagir à un signal.

OBJECTIFS :

Courir vite.

DISPOSITIF :

4 couloirs en parallèle (10 à 20 mètres)

Ligne de départ et d'arrivée

Deux enfants de même force, un coureur et un poursuivant à distance, derrière le coureur.

Départ au signal.

O X

O X

O X

O X



Départ



Arrivée

BUT :

- **Pour le coureur :** Atteindre la ligne d'arrivée sans être attrapé.
- **Pour le poursuiveur :** Rattraper le coureur.

CONSIGNES :

- **Pour le coureur :** Partir au signal pour rejoindre le plus vite possible la zone derrière la ligne d'arrivée.
- **Pour le poursuiveur :** Rattraper le coureur.

VARIABLES :

- Signaux visuels, sonores.
- La distance de course.
- La distance entre le coureur et le poursuiveur.
- Changer les oppositions.

CRITERES DE REUSSITE :

- Pris, pas pris.

MS : **COURIR LOIN**


SITUATION :

Situation de structuration pour courir le plus loin possible.

OBJECTIFS :

Courir le plus loin possible dans un temps donné..

DISPOSITIF :

		11 m	13 m	15 m	17 m	20 m
étiquettes						
	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BUT :

Aller déposer son étiquette dans une caisse en visant la meilleure performance.

CONSIGNES :

« Au signal, (l'élève par couloir), va déposer son étiquette prénom dans une des caisses. Arrêt au second signal. »

VARIABLES :

- Distance des caisses.

CRITERES DE REUSSITE :

- Atteindre la caisse la plus éloignée.

MS : MAINTENIR SA VITESSE AU DELA DE LA LIGNE D'ARRIVEE

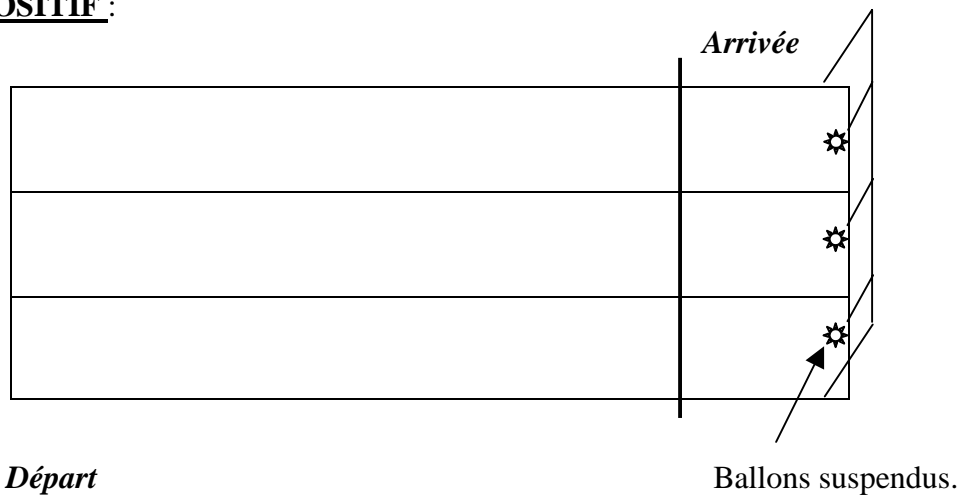
SITUATION :

Course avec franchissement de la ligne d'arrivée.

OBJECTIFS :

Continuer à courir le plus vite possible au delà de la ligne d'arrivée.

DISPOSITIF :



BUT :

Arriver le premier au ballon.

CONSIGNES :

« Toucher le ballon de son couloir le premier ».

VARIABLES :

- Distance de l'arrivée.

CRITERES DE REUSSITE :

Etre le premier à arriver.

MS : SITUATION DE REFERENCE

SITUATION :

Situation de course athlétique.

OBJECTIFS :

Courir le plus loin possible dans un temps donné le long d'un couloir.

DISPOSITIF :

4 couloirs de couleur

13 m 15m 17 m 20m

Jaune	
Vert	
Bleu	
Rouge	

BUT :

Se situer dans la hiérarchie des couleurs après plusieurs essais.

CONSIGNES :

Au signal, tu dois en 5 secondes dépasser la limite matérialisée par une corde de couleur dans le couloir. Tu repères la couleur de la corde dépassée.

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

- Zone de couleur atteinte.

GS : JEU DE POURSUITE

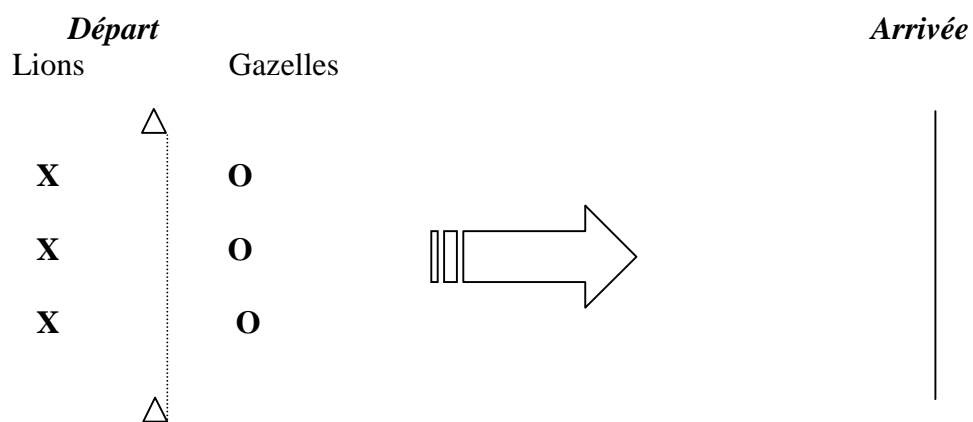
SITUATION :

Situation de course - poursuite

OBJECTIFS :

Courir vite le plus vite possible pour se protéger ou attraper l'autre.

DISPOSITIF :



BUT :

Le lion doit attraper la gazelle.

CONSIGNES :

Au signal, la gazelle doit se réfugier dans son camp sans se faire attraper par le lion.

VARIABLES :

- La distance à parcourir.
- Varier les signaux de départ.

CRITERES DE REUSSITE :

Touché / pas touché.

GS : ETRE LE PREMIER

SITUATION :

Course - défi

OBJECTIFS :

Courir vite pour gagner.

DISPOSITIF :

X X

X X

X X

BUT :

Arriver le premier.

CONSIGNES :

Au signal, aller le plus vite possible à l'arrivée : gagner la course.

VARIABLES :

- La distance à parcourir.
- Varier les signaux de départ (signal sonore / Visuel).

CRITERES DE REUSSITE :

Je suis premier ou pas.

GS : LES DEMENAGEURS

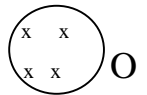
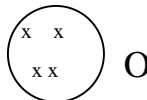
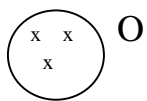
SITUATION :

Jeu de relais.

OBJECTIFS :

Courir le plus vite possible pour faire gagner son équipe.

DISPOSITIF :



objets

caisses

BUT :

Pour le coureur, courir vite.

CONSIGNES :

- Au signal, tu vas prendre les objets dans la corbeille et les porter le plus vite possible dans la caisse.

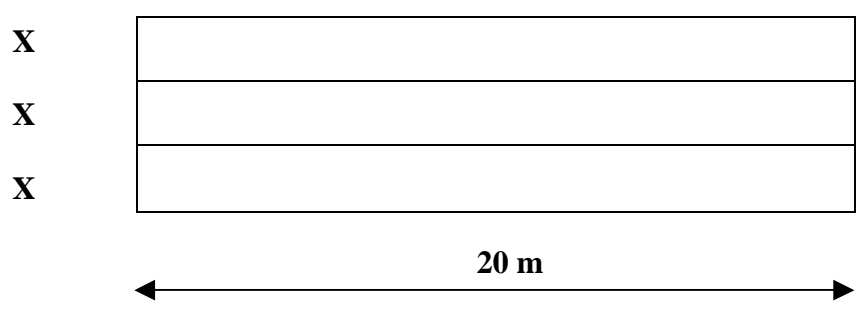
VARIABLES :

- Le nombre d'objets.
- La distance à parcourir.

CRITERES DE REUSSITE :

Etre le plus rapide.

GS : SITUATION DE REFERENCE

<u>SITUATION :</u>	Courir le plus vite possible.
<u>OBJECTIFS :</u>	Etablir son record.
<u>DISPOSITIF :</u>	 <p>The diagram shows a rectangular track divided into three horizontal lanes. To the left of each lane is an 'X' mark. Below the track, a double-headed arrow indicates a length of 20 m.</p>
<u>BUT :</u>	Parcourir le plus vite possible les 20 mètres.
<u>CONSIGNES :</u>	Au signal, courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrive.
<u>VARIABLES :</u>	
<u>CRITERES DE REUSSITE :</u>	Temps mis pour parcourir 20 mètres.

GS : LE SIGNAL

SITUATION :

Réagir à un signal.

OBJECTIFS :

Courir vite

DISPOSITIF :



Deux enfants de même force, un coureur et un poursuivant à distance, derrière le coureur.
Départ au signal.

BUT :

Pour le coureur : atteindre la ligne d'arrivée sans être attrapé.

Pour le poursuiveur : rattraper le coureur.

CONSIGNES :

Pour le coureur : partir au signal pour rejoindre le plus vite possible la zone derrière la ligne.

Pour le poursuiveur : rattraper le coureur.

VARIABLES :

- Signaux sonores, visuels .
- La distance de course.
- La distance entre coureur et poursuiveur.
- Changer les oppositions.

CRITERES DE REUSSITE :

Pris Pas pris.

GS : **LES POSITIONS DE DEPART**

SITUATION :

Jouer sur des positions de départ variées.

OBJECTIFS :

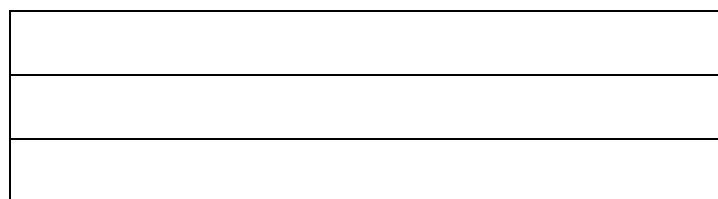
Diversifier les positions de départ et s'y adapter.

DISPOSITIF :

X

X

X



20 m

BUT :

Se mettre rapidement en action pour gagner la course.

CONSIGNES :

Au signal, courir dans son couloir pour être le premier.

VARIABLES :

- Les positions : assis, de dos, debout, penché, .../...

CRITERES DE REUSSITE :

Gagner la course.

GS : **MAINTENIR SA VITESSE**

<u>SITUATION :</u>	Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée.		
<u>OBJECTIFS :</u>	Maintenir sa vitesse de course jusqu'à la ligne d'arrivée.		
<u>DISPOSITIF :</u>	<p style="text-align: center;">20 m</p>		
	Par trois de même force.		
<u>BUT :</u>	<p><u>Pour les coureurs :</u> arriver le premier sur la ligne et aller taper la main d'un partenaire sur la ligne d'arrivée.</p> <p><u>Pour les juges (J) :</u> Classer les coureurs.</p>		
<u>CONSIGNES :</u>	Au signal, courir le plus vite possible jusqu'à son partenaire et lui taper la main.		
<u>VARIABLES :</u>	<ul style="list-style-type: none"> • En cas de victoire régulière de l'un des coureurs, reculer sa ligne de départ (handicap). 		
<u>CRITERES DE REUSSITE :</u>	Course gagnée.		

GS : **CHOIX DE LA POSITION DE DEPART**

SITUATION :

Trouver sa position de départ efficace.

OBJECTIFS :

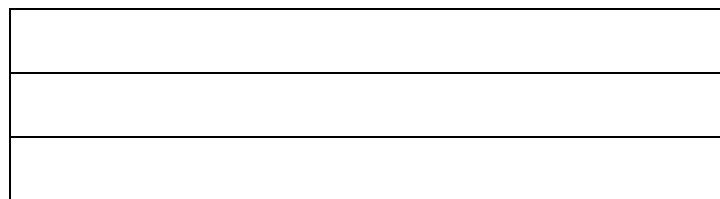
Amener l'élève à choisir la position la mieux adaptée.

DISPOSITIF :

X

X

X



20 m

BUT :

Trouver une position de départ efficace.

CONSIGNES :

Tu essaies plusieurs types de départ : debout, .../... en parcourant 20 mètres.
Relève ton temps à chaque fois.

VARIABLES :

- Les positions

CRITERES DE REUSSITE :

Le meilleurs temps.

GS : **COMPARER SA COURSE**

SITUATION :

Course à plusieurs.

OBJECTIFS :

Etablir son profil de sprinter.

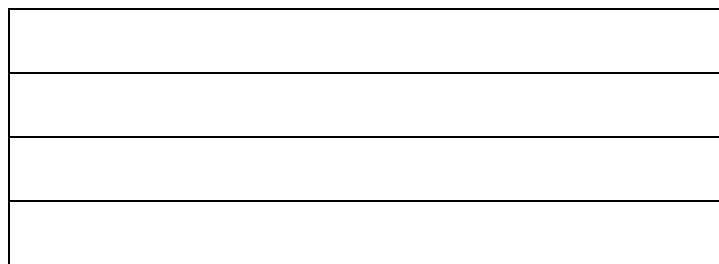
DISPOSITIF :

X

X

X

X



20 m

- Plusieurs courses de 4.
- Différents adversaires.
- Relever les temps.

BUT :

Courir le plus vite possible et se situer par rapport à ses adversaires.

CONSIGNES :

Au signal, tu cours, dans ton couloir, le plus vite possible.

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

GS : **SITUATION DE REFERENCE**

SITUATION :

Courir le plus vite possible.

OBJECTIFS :

Etablir son record.

DISPOSITIF :

X

X

X



20 m

BUT :

Parcourir le plus vite possible les 20 mètres.

CONSIGNES :

Au signal, courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrive.

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

Temps mis pour parcourir 20 mètres.