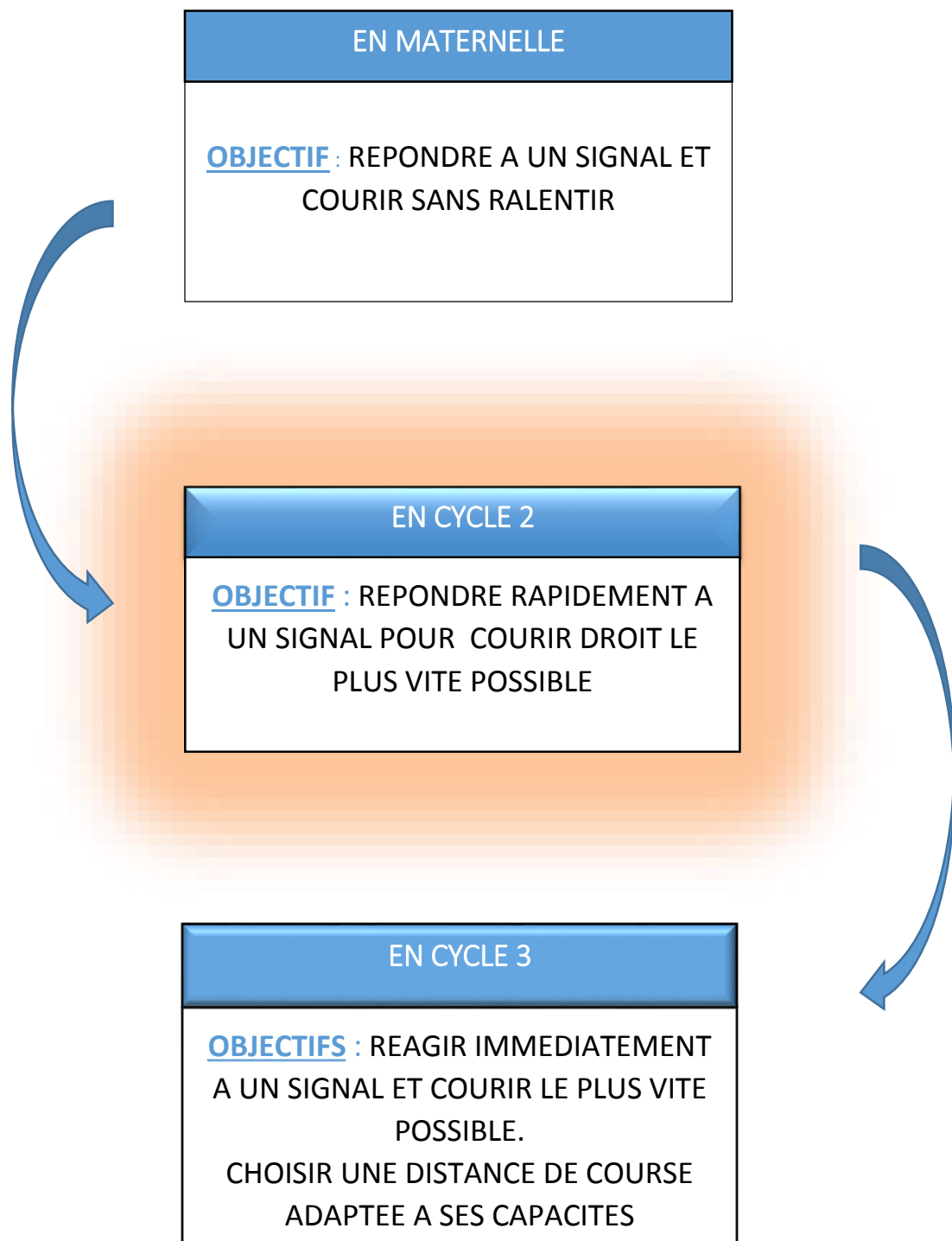


# MODULE D'APPRENTISSAGE « COURSE » EN CYCLE 2

## LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



## Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence présentée dans ce document en séance 1.

Pour chaque séance, il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps d'engagement moteur des élèves et de pouvoir constituer deux groupes de besoins.

### **SEANCE 1 :**

#### **« SITUATION DE REFERENCE »**

« 6s chrono ». L'enseignant prend les informations pour pouvoir faire 2 groupes de besoins en séance 2.

### **SEANCE 2 :**

#### **« SE PREPARER A COURIR »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 3 :**

#### **« REAGIR A UN SIGNAL »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 4 :**

#### **« COURIR DE FAÇON PARALLELE A LA LIGNE »**

Mise en place de la situation d'apprentissage. Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 5 :**

#### **« SITUATION DE REFERENCE »**

**Evaluation terminale.** Rencontre Usep en séance 6 par exemple

# ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

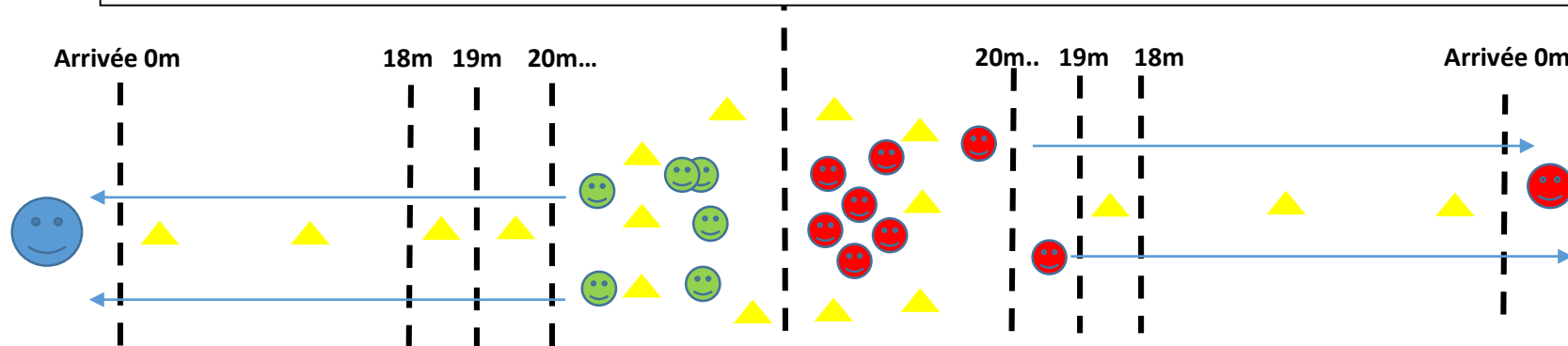
Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de partager la classe (en groupe de besoins ou autres) sur la course.

**Attention, je ne cours pas contre un adversaire mais pour réaliser ma meilleure performance !**

## REGLES de SECURITE A METTRE EN ŒUVRE :

- Les élèves ne peuvent partir qu'au signal de l'enseignant ou du juge.
- Lorsque la course est terminée « je reviens toujours au point de départ sans passer par les couloirs de course ».

La distance doit pouvoir varier entre 20 et 60 m selon les ressources des élèves et les possibilités matérielles.



**Il est possible d'imaginer mettre les 2 ateliers côte à côte à condition de résoudre la circulation des élèves une fois la course terminée.**

**En cycle 1** : l'objectif principal sera de répondre à un signal et de courir droit.

**En cycle 2** : il s'agira de répondre rapidement à un signal, et courir le plus rapidement possible en essayant de partir de plus en plus loin.

**En cycle 3** : en plus des cycles précédents, il s'agira pour l'élève d'étalonner sa distance de course avant de partir.

## SEANCE 1 : LA SITUATION DE REFERENCE. « 6 secondes chrono »

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Courir vite en ligne droite.</p> <p>Réagir à un signal.</p> <p>Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale.</p>	<p>Je pars au sifflet et je dois passer la ligne avant le deuxième coup de sifflet (6s).</p> <p>Je fais plusieurs essais.</p> <p>Je reproduis au moins une fois la même distance.</p> <p>Je cours le plus vite possible.</p> <p>Après chaque réussite je recule mon point de départ. En cas d'échec je l'avance.</p> <p><i>« la meilleure performance servira de point de départ pour la séance suivante »</i></p>	<p>Parcourir la plus grande distance possible en 6 secondes.</p>		<p>J'arrive à passer la ligne avant le coup de sifflet 2 fois sur 3.</p>

### COMMENT FAIT-ON ? CRITERES DE REALISATION VISES

- 1- Pieds décalés au départ.
- 2- Abaissement du centre de gravité : jambes fléchies, bras opposés.
- 3- Je cours le regard vers l'objectif / la ligne.
- 4- Je ne ralentis pas ma course avant la ligne.

## SEANCE 2 : « SE PREPARER A COURIR »

Passer d'une position d'attente à une position efficace pour démarrer un sprint (pieds décalés, regard sur la ligne d'arrivée et jambes fléchies)

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Je dois passer la ligne avant que l'enseignant siffle (6s). Je pars au signal. Mon point de départ est celui retenu en séance 1.</p> <p><b>ETAPE 1</b> : Les <b>rouges</b> vont partir dans la position idéale : pieds décalés et le regard sur la ligne d'arrivée, jambes fléchies</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les <b>verts</b> vont partir : <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Passage 1</u> : pieds joints, jambes écarts</li> <li><u>Passage 2</u> : en regardant le sol, à côté</li> <li><u>Passage 3</u> : assis</li> <li><u>Passage 4</u> : à genoux</li> </ul> </li> </ul> <p><b>ETAPE 2</b> : « On inverse les rôles »</p> <p><b>ETAPE 3</b> : Faire le point pour convenir de la position idéale de départ.</p> <p><b>ETAPE 4</b> : Tout le monde effectue 3 courses avec la situation de référence (c'est à dire sur zone de départ de 18 m à 21 m).</p>	<p>Je pars au signal dans la position indiquée.</p> <p>Passer la ligne avant le coup de sifflet.</p>		<p>J'arrive à passer la ligne avant le coup de sifflet 4 fois sur 5.</p> <p>Je verbalise la position de départ la plus efficace pour courir vite.</p>

### Pour simplifier la tâche :

Ajouter des contraintes au départ pour accentuer les écarts entre les 2 groupes.

### CRITERES DE REALISATION VISES

Je me prépare à courir : pieds décalés au départ, regard vers la ligne d'arrivée et jambes fléchies.

### Pour aller plus loin :

Faire partir les élèves de plus en plus loin de la ligne d'arrivée.

## SEANCE 3 : « REAGIR RAPIDEMENT AU SIGNAL ».

Rechercher un temps de réaction limité. Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Je réagis le plus vite possible au signal donné par mon camarade.</p> <p><b>Mise en place de jeu de confrontation un contre un :</b> 2 élèves de même niveau partent côte à côte. Le rouge donne un signal au vert pour partir. Le vert doit arriver avant le rouge.</p> <p><b>ETAPE 1 :</b> le rouge tape dans la main (une fois, deux fois, etc...) du vert pour donner le départ.</p> <p><b>ETAPE 2 :</b> côte à côte, « dès que le rouge part, je pars »</p> <p>« Faire le point pour expliquer l'intérêt du temps de réaction »</p> <p><b>ETAPE 3 :</b> reprendre les étapes 1 et 2 en inversant les rôles.</p> <p><b>ETAPE 4 :</b> tout le monde effectue 3 courses avec la situation de référence (avec un départ donné par l'enseignant)</p>	<p>Je pars le plus vite possible au signal donné</p> <p>Passer la ligne avant mon camarade puis avant le coup de sifflet</p>		<p>J'arrive à passer ligne au même niveau que mon camarade 4 fois sur 5.</p>

### Pour simplifier la tâche :

Le départ est donné uniquement par l'enseignant qui se positionnera entre les 2 coureurs au départ.

### CRITERES DE REALISATION VISES

- Séance 2
- Je focalise mon attention sur le signal et mon regard sur la ligne d'arrivée.

### Pour aller plus loin :

Il est intéressant de faire quantifier les victoires (bouchons) pour mettre en lumière les situations qui permettent d'être le plus performant.

## SEANCE 4 : « JE COURS PARALLELE A LA LIGNE » « JE MAINTIENS MA VITESSE JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVEE FRANCHIE ».

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Deux élèves de même niveau partent côte à côte.</p> <p><b>ETAPE 1 :</b> Les <b>rouges</b> vont partir dans la position idéale en face de leur foulard.</p> <p>Les <b>verts</b> vont devoir courir sur un slalom et attraper leur foulard à l'arrivée.</p> <p>Le premier a attrapé le foulard a gagné.</p> <p>« Faire le point pour convenir de la trajectoire idéale et de l'importance de maintenir sa vitesse jusqu'à ligne d'arrivée. »</p> <p><b>ETAPE 3 :</b> « Inverser les rôles »</p> <p><b>ETAPE 4 :</b> tout le monde effectue 3 courses avec la situation de référence</p>	<p>Je pars au signal</p> <p>Je récupère le foulard en premier</p>		<p>En ligne droite, j'attrape le foulard avant les autres.</p> <p>Je verbalise la trajectoire idéale de ma course.</p>

### Pour simplifier la tâche :

Accentuer le slalom pour augmenter les écarts entre les 2 courses.

### CRITERES DE REALISATION VISES

Séance 2 + 3

Je cours le plus parallèle possible à ligne de couloir et je ne ralentis pas ma course avant la ligne d'arrivée

### Pour aller plus loin :

Néant

## CYCLE 2 : cycle des apprentissages fondamentaux

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.			Programmation
Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 1</b> Les langages pour penser et communiquer</p>	<p style="text-align: center;"><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li> <li>- Adapter sa motricité à des environnements variés.</li> <li>- S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Activités athlétiques aménagées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</li> <li>- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</li> <li>- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</li> <li>- Remplir quelques rôles spécifiques.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 2</b> Les méthodes et outils pour apprendre</p>	<p style="text-align: center;"><b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li> <li>- Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b></p>	<p>Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.</li> <li>- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.</li> <li>- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 3</b> La formation de la personne et du citoyen</p>	<p style="text-align: center;"><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur, ...).</li> <li>- Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b></p>	<p>Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action qu'il a inventée.</li> <li>- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 4</b> Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>	<p style="text-align: center;"><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être</li> <li>- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b></p>	<p>Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béré, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes</p> <p style="text-align: center;"><b>Dans des situations aménagées et très variées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu</li> <li>- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples</li> <li>- Connaître le but du jeu</li> <li>- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 5</b> Les représentations du monde et l'activité humaine</p>	<p style="text-align: center;"><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li> <li>- Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</li> </ul>		



EPS DATE :	<b>Champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »</b>			
COMPETENCE ATTENDUE	REPONDRE RAPIDEMENT A UN SIGNAL POUR COURIR DROIT LE PLUS VITE POSSIBLE			
<b>ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION</b>	<p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <p>Réaction au signal : est peu <b>concentré</b> avant de partir <b>Une position de départ de course inadaptée</b> ne permet pas de partir vite (jambes tendues, buste à la verticale). Ne reste pas dans son couloir de course et s'arrête avant la ligne d'arrivée ou la fin du temps de course.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aucune prise en compte des conseils pour progresser. Assume le rôle de juge au départ (il donne les départs).</li> </ul>	<p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <p>Réaction au signal : est <b>concentré</b>, mais sa position de départ n'est pas assez efficace pour partir vite. Reste dans son couloir mais ralentit avant la ligne d'arrivée ou la fin du temps de course. Le temps de réaction est encore un peu long ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• difficulté à appliquer les conseils donnés pour progresser.</li> </ul> <p>Assume le rôle de juge au départ et à l'arrivée.</p>	<p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <p>Réaction au signal : est concentré sur le signal de départ et réagit vite. Ralentit moins avant la ligne d'arrivée ou la fin du temps de course, mais ne finit pas son effort à vitesse maximale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'espace de course est intégré, le but des jeux de vitesse est bien compris et l'enjeu de performance est perçu</li> <li>• prise en compte des conseils pour progresser.</li> </ul> <p>Est capable de chronométrer un élève. Utilise et gère la feuille de résultats de manière autonome.</p>	<p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <p>Réaction au signal : réagit vite et se met rapidement en action: son attitude de départ lui permet de réagir vite et de créer de la vitesse. Conserve sa vitesse maximale jusqu'à la ligne d'arrivée ou la fin du temps de course. Remporte ses défis et courses de vitesse. Intègre parfaitement les repères extérieurs pour courir vite et améliorer ses propres performances :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le temps de réaction au signal extérieur est excellent et permet à l'élève de gagner de nombreux défis et courses de vitesse grâce à une très bonne concentration au départ ;</li> <li>• l'espace de course est maîtrisé et le but de performance mobilise l'activité de l'élève</li> <li>• prise en compte des conseils et répétition pour progresser.</li> </ul> <p>Est capable de chronométrer deux élèves. Utilise et gère la feuille de route de manière autonome et vient en aide aux autres élèves.</p>
<b>NOM PRENOM</b>				