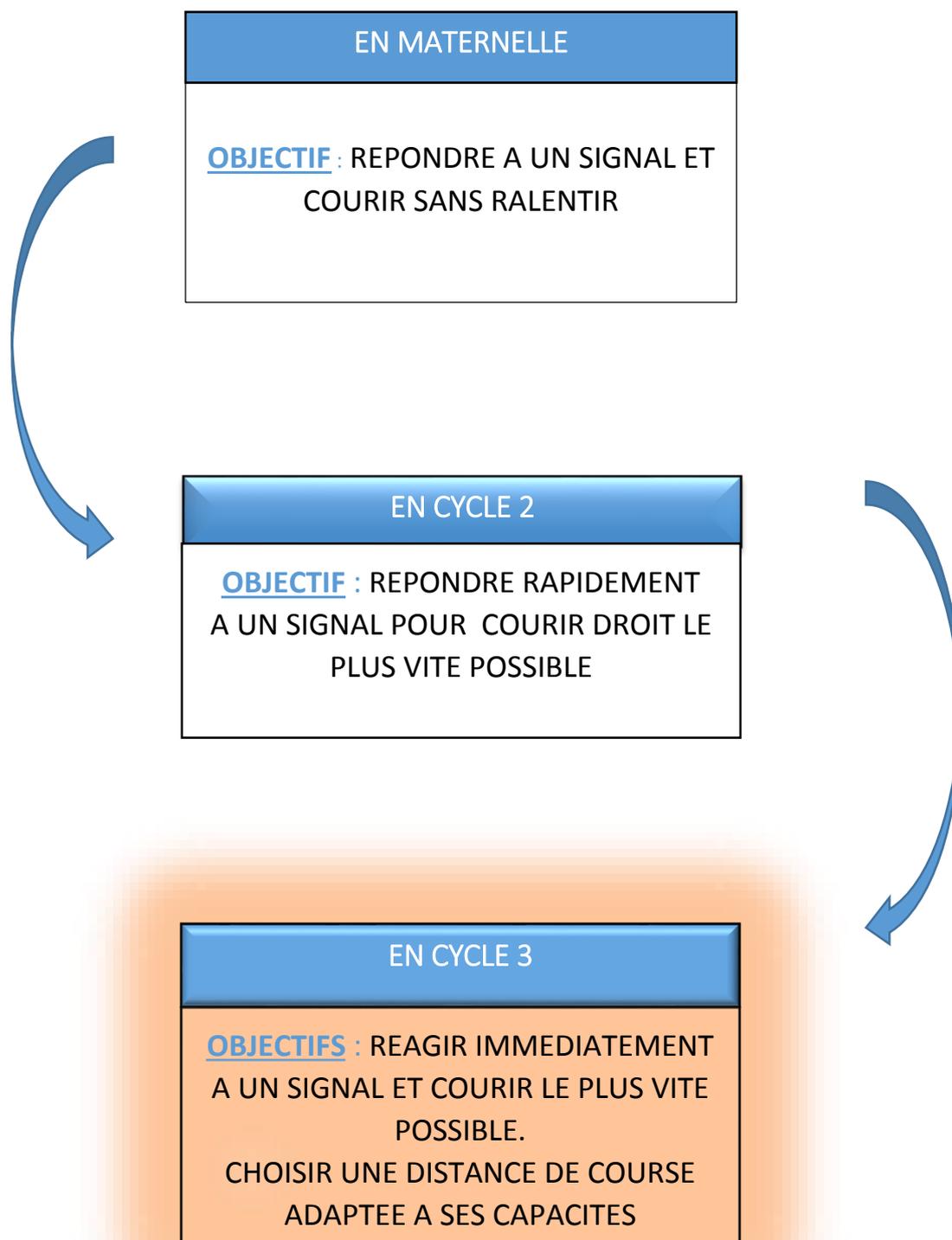


# MODULE D'APPRENTISSAGE « COURSES » EN CYCLE 3

## 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 doubler 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 »**

« Parcourir la plus grande distance possible en 9s. » commandement de départ : Prêt? Et top (ou sifflet)

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.

**La situation de référence est reprise sur les 5 dernières minutes.**

### **SEANCE 3 :**

#### **« REAGIR A UN SIGNAL »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

**La situation de référence est reprise sur les 5 dernières minutes.**

### **SEANCE 4 :**

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

Mise en place de la situation d'apprentissage.

**La situation de référence est reprise sur les 5 dernières minutes.**

### **SEANCE 5 :**

#### **« SITUATION DE REFERENCE »**

**Evaluation terminale.**

Rencontre Usep en séance 6 par exemple

# ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

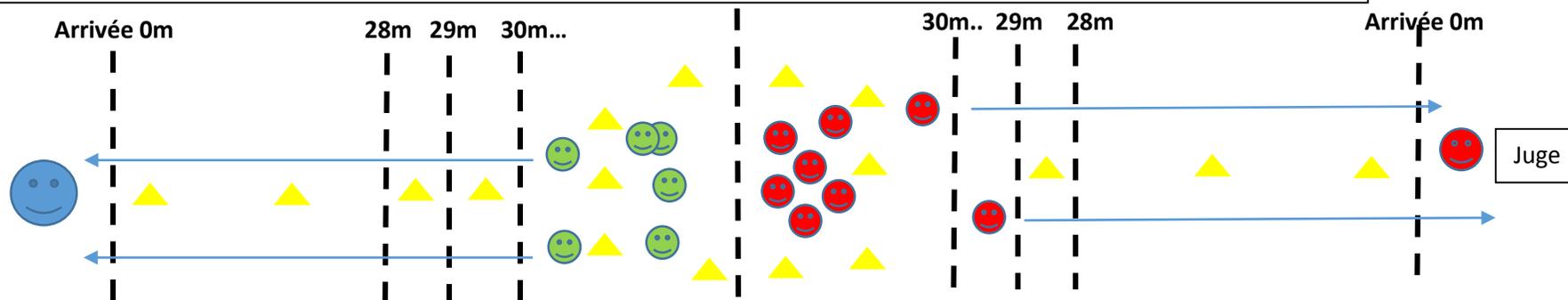
Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité sur deux ateliers identiques, permettant de partager la classe (en groupe de besoins ou autres) sur la course.

**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 par l'extérieur, sans passer par les couloirs de course ».

La distance doit pouvoir varier entre 30 et 60 m selon les ressources des élèves et les possibilités matérielles.  
En dernier recours, il est également possible de diminuer le temps de course (7 s par exemple).



**Il est possible d'imaginer mettre les deux 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 « 9 S CHRONO »

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Courir vite en ligne droite.</p> <p>Se préparer à courir. Réagir à un Signal.</p> <p>Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale.</p> <p>Reproduire une performance.</p>	<p>Les élèves choisissent le point de départ. Si je réussis je recule mon point de départ d'un mètre sinon j'avance mon point de départ d'un mètre.</p> <p>L'enseignant annonce « prêt » et siffle le départ.</p> <p>Au bout de 9 s, l'enseignant siffle une deuxième fois : les élèves doivent avoir franchi la ligne d'arrivée avant le deuxième coup de sifflet.</p> <p>Je pars au signal. Je cours le plus vite possible, je suis capable de reproduire 3 fois ma meilleure performance.</p>	<p>Parcourir la plus grande distance possible en 9 secondes.</p>		<p>Réussir 3 fois sa meilleure performance.</p> <p>Je verbalise la position de départ la plus efficace pour courir vite.</p>

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

- 1- Pieds décalés au départ.
- 2- Abaissement du centre de gravité : jambes fléchies, bras opposés.
- 3- A « prêt », je bascule mon poids sur la jambe avant ; à « partez », je pousse sur la jambe arrière.
- 4- Je cours le regard vers l'objectif /la ligne.
- 5- Je ne ralentis pas 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 vers la ligne d'arrivée, jambes fléchies et bras en opposition au pied de devant). La situation de référence est reprise sur les 5 dernières minutes.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Je dois passer la ligne avant que l'enseignant ne siffle (9 s), j'essaie de partir le plus loin possible. Chaque élève reprend le meilleur point de départ réalisé lors de la séance 1.</p> <p>Je pars au signal.</p> <p><b>ETAPE 1</b> : départ  <u>Passage 1</u> : pieds joints et/ou jambes écartées (handicapant)  <u>Passage 2</u> : pieds décalés et jambes fléchies (optimal)</p> <p><u>Passage 3</u> : les mains derrière la tête et/ou bras croisés (handicapant)  <u>Passage 4</u> : un bras devant, l'autre derrière (optimal)</p> <p><u>Passage 5</u> : en regardant le sol et/ou à côté (handicapant)  <u>Passage 6</u> : regard vers la ligne d'arrivée (optimal)</p> <p><b>ETAPE 2</b> : faire le point pour convenir de la position idéale de départ (passage 2 + passage 4 + passage 6).</p> <p><b>ETAPE 3</b> : tout le monde effectue 3 courses avec la situation de référence dans la position de départ retenue.</p>	<p>Passer la ligne avant le coup de sifflet.</p> <p>Parcourir la plus grande distance possible.</p>		<p>Je verbalise la position de départ la plus efficace pour courir vite.</p>

### Pour simplifier la tâche :

Ajouter des contraintes plus importantes pour que la position idéale soit plus évidente (partir accroupi, de dos..).

### CRITERES DE REALISATION VISES

Je me prépare à courir : pieds décalés au départ, regard vers la ligne d'arrivée, jambes fléchies, un bras devant et l'autre derrière.

### Pour aller plus loin :

Utiliser une fiche individuelle de relevé de performances.

## SEANCE 3 : « REAGIR AU SIGNAL ».

Recherche d'un temps de réaction optimal. 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 l'enseignant Je dois franchir la ligne avant les 9 s. Chaque élève reprend le meilleur point de départ réalisé lors de la séance précédente.</p> <p><b>ETAPE 1 :</b> l'enseignant lance une balle, les élèves partent au 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> rebond etc...</p> <p><b>ETAPE 2 :</b> toujours avec la balle. Les élèves ferment les yeux. Au top, les élèves les ouvrent et partent au 1<sup>er</sup> rebond (l'enseignant joue sur le temps entre le « top » et le lancer).</p> <p><b>ETAPE 3 :</b> faire un départ simple : prêt et sifflet mais en jouant sur le temps plus ou moins long entre les deux commandements.</p> <p><b>ETAPE 4 :</b> tout le monde effectue 3 courses avec la situation de référence.</p>	<p>Passer la ligne avant le coup de sifflet.</p> <p>Parcourir la plus grande distance possible.</p>		<p>Je suis réactif au signal et je ne fais pas de faux départ (4 fois sur 5).</p>

### CRITERES DE REALISATION VISES

- Je me prépare à courir : pieds décalés au départ, regard vers la ligne d'arrivée et jambes fléchies, bras opposés.
- Je focalise mon attention sur le signal et mon regard sur la ligne d'arrivée

### Pour simplifier la tâche :

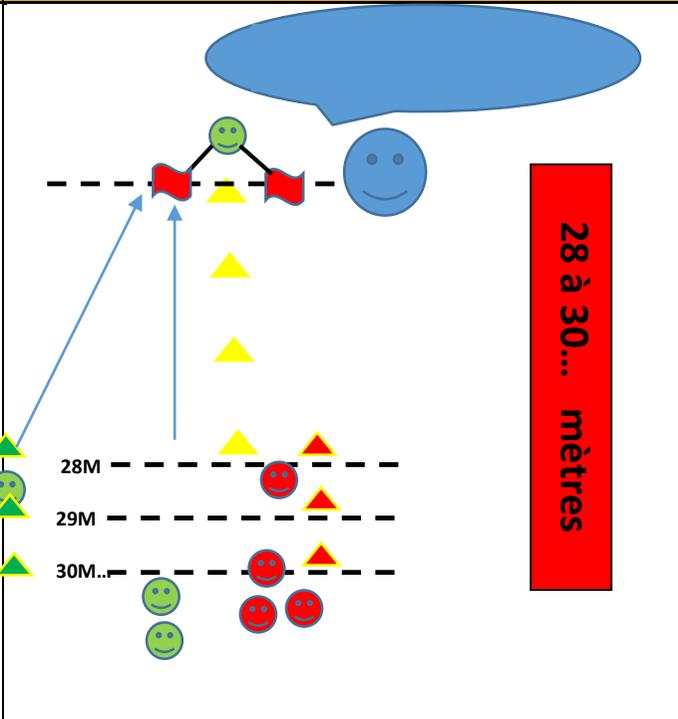
Néant

### Pour aller plus loin :

Feinter les signaux de départ pour travailler le contrôle

## SEANCE 4 : « COURIR DE FAÇON PARALLELE A LA LIGNE »

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 l'enseignant.</p> <p>Je dois attraper le foulard avant les 9 s.</p> <p>Chaque élève reprend le meilleur point de départ réalisé lors de la séance précédente.</p> <p>Je pars du plot vert positionné sur la ligne de départ (excentré du foulard).</p> <p>Je pars du plot rouge positionné sur la ligne départ (en face du foulard).</p> <p>« Faire émerger par les élèves pourquoi le plot rouge est plus efficace. »</p> <p><b>ETAPE 5</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.</p> <p>Passer la ligne avant le coup de sifflet.</p>		<p>4 fois sur 5 j'arrive à passer ligne avant le coup de sifflet.</p> <p>Je verbalise la position de départ la plus efficace pour courir vite.</p>

### Pour simplifier la tâche :

Accentuer les écarts entre le plot vert et le plot rouge pour faciliter la prise de conscience.

### CRITERES DE REALISATION VISES

- Je cours le plus parallèle possible à la ligne de couloir.
- Je ne ralentis pas ma course avant la ligne d'arrivée.
- J'utilise mes bras pendant la course.

### Pour aller plus loin :

Faire courir l'élève le long d'une ligne tracée à la craie ou à l'intérieur d'un couloir de plots très étroit.

# CYCLE 3 : cycle de consolidation

## Programmation

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.

- Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.
- Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.
- Initier au plaisir de la pratique sportive.

Chaque cycle doit permettre aux élèves de rencontrer les 4 champs d'apprentissage permettant de construire des compétences motrices, méthodologiques et sociales.  
Un projet pédagogique définit un parcours de formation.

Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
<b>Domaine 1</b> <b>Les langages pour penser et communiquer</b>	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente</li> </ul>	<b>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</b>	<b>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</li> </ul>
<b>Domaine 2</b> <b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>	Activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager etc <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel</li> <li>- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement</li> <li>- Identifier la personne responsable à alerter ou la procéder en cas de problème</li> <li>- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015</li> </ul>
<b>Domaine 3</b> <b>La formation de la personne et du citoyen</b>	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur, ...)</li> <li>- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements</li> <li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées</li> <li>- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives</li> </ul>	<b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b>	Danses collectives, activités gymniques, arts du cirque, danse de création <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.</li> <li>- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer</li> <li>- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres</li> </ul>
<b>Domaine 4</b> <b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b>	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> </ul>	<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b>	Jeux traditionnels plus complexes (thèque, béret, balle au capitaine, poules-vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball,...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis). <b>En situation aménagée ou à effectif réduit :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.</li> <li>- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.</li> <li>- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</li> <li>- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.</li> <li>- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.</li> </ul>
<b>Domaine 5</b> <b>Les représentations du monde et l'activité humaine</b>	S'approprier une culture physique sportive et artistique <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine</li> <li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</li> </ul>		



