

Course de vitesse

Cycle 3



Les compétences visées se réfèrent au programme E.P.S. du cycle 3

-- réaliser une performance mesurée

Compétences spécifiques

-- mettant en jeu des actions motrices variées, caractérisées par leur force, leur vitesse
-- dans des espaces et avec des matériels variés
-- dans des types d'efforts variés (rapport entre vitesse, distance, durée)
-- de plus en plus régulièrement

Compétences fin de cycle

-- course de vitesse : partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant huit à neuf secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir
-- course d'obstacles : courir et franchir trois ou quatre obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible
-- sauts : courir sur quelques mètres et sauter le plus loin où le plus haut possible avec une impulsion d'un pied dans une zone délimitée ou en un ou plusieurs bonds.
-- courir et lancer des objets légers et/ou lestés le plus loin possible

Compétences transversales

S'engager lucidement dans la pratique de l'activité

-- s'engager dans des actions progressivement plus complexes
-- fournir et gérer ses efforts
-- évaluer et comparer sa performance
-- être de plus en plus régulier
-- émettre des hypothèses
-- connaître ses capacités
-- tenir et assumer différents rôles sociaux

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

-- apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance, obstacles à franchir, ligne d'arrivée à atteindre
-- établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action
-- donner son avis, évaluer une action, une performance

Appliquer des règles de vie collective

-- se conduire dans un groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter
-- coopérer adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres
-- participer à la mise en place rangement du matériel.

Objectifs

-- lancer loin, courir vite, sauter haut et loin
-- courir sauter lancer de différentes façons
-- courir sauter lancer dans des espaces et avec des matériels variés
-- de plus en plus régulièrement
-- s'évaluer et noter et retenir ses performances

-- assumer différents rôles sociaux

Évaluation

- évaluation initiale et terminale
- évaluation par les autres (prise de performance, de mesures, et notation sur une fiche)
- rencontre U.S.E.P.

Savoir construire un module d'apprentissage

La programmation annuelle d'une classe, construite à partir de la programmation de l'école, est constituée de modules d'apprentissage.

Chaque module met en oeuvre l'activité physique choisie, support au travail d'une des quatre compétences. En aucun cas la durée d'un module d'apprentissage ne peut être inférieure à 6 séances.

Il se construit à partir

- des compétences et connaissances à acquérir pour les élèves, formulées en termes de résultats observables (les effets recherchés : ce que l'élève doit savoir). Ces compétences spécifiques et transversales sont choisies en référence au programme de l'école primaire.
- du choix d'une activité physique support à l'enseignement de ces compétences.

Il prévoit

- le nombre et la durée des séances : 30 minutes en cycle chiffre 1, 45 minutes en cycle 2, 1 heure en cycle 3. L'élève doit avoir le temps d'apprendre déstabiliser ses acquis. C'est pourquoi la durée d'un module est plutôt de 8 à 10 séances.
- la démarche pédagogique la mieux adaptée.
- l'organisation pratique particulière module.
- les éléments de polyvalence du module.
- L'évaluation. Les types d'évaluations utilisés dans le module. La situation de référence. Les outils d'évaluation.

Il est constitué de séances qui s'enchaînent à raison d'au moins une séance par semaine (en dessous de cette fréquence les conditions de l'apprentissage ne sont pas réunies)

- le contenu de la séance dépend de sa place dans le module.
- le contenu de chaque séance se place dans le cadre ci-dessus et se construit à partir des bilans et en tenant compte des progrès des enfants.

Avant le déroulement de la séance

- choisir l'objectif de la séance qui contribue à la construction des compétences et des connaissances du module.
- prendre en compte les observations faites dans la ou les séances précédentes.

- élaborer la où les situations d'apprentissage, les tâches à réaliser, les critères de réussite.
- organiser le groupe classe en fonction des situations problèmes choisies
- envisager les problèmes matériels permettant la mise en oeuvre efficace des différentes situations.
- organiser les éléments de la polyvalence à chaque étape.

Pendant le déroulement de la séance

- assurer les ajustements permanents en fonction des réactions des élèves ou des aléas de la séance. Ce qui demande de prendre du recul et de se donner le temps d'observer

Après la séance

- faire le bilan à partir d'indicateurs déterminés avant la séance.
- mettre en oeuvre les éléments de polyvalence choisie.

Ces 2 points permettent la construction de la séance suivante.

Savoir construire une séance en EPS

Avant la séance

En classe (10 à 30 minutes suivant le cycle)

Le bilan de la séance précédente ayant été fait, l'enseignant doit, en tenant compte des différents niveaux d'habiletés

- choisir l'objectif spécifique (parmi les contenus d'apprentissage)
- choisir des compétences transversales à développer
- définir des situations d'apprentissage

L'enseignant et les élèves échangent pour élaborer

- la mise en oeuvre de situations d'apprentissage
- les consignes et les critères de réussite
- les outils d'évaluation

Les élèves participent

- à l'organisation du groupe classe
- à l'organisation matérielle
- à différents rôles sociaux

Pendant la séance (30 à 45 minutes suivant les cycles)

Entrée dans l'activité

- mise en place matérielle
- mais en activité en rapport avec l'objectif choisi et l'activité physique sportive support (5 minimum maximum)

Déroulement de la séance

- reprise d'une ou de situations issues des séances précédentes (reprise de ce qui a été vécu, sécurisation, motivation)
- lancement des situations avec rappel des consignes et des critères de réussite
- activité : grâce au travail effectué avant la séance, les situations proposées permettent
- de responsabiliser les élèves, de travailler en autonomie et de gérer les ateliers (l'enseignant observe et relève des informations pour intervention différée, analyse la séance)
- d'avoir un maximum de temps d'activité pendant la séance (passage d'une situation à l'autre), dans la situation d'apprentissage (nombre de répétitions nécessaires à l'acquisition des compétences au regard des critères de réussite déterminée au préalable et des supports d'évaluations construits)
- d'avoir des temps de régulation: grâce à son positionnement et à son observation, l'enseignant doit remédier immédiatement en fonction des besoins des élèves et les objectifs poursuivis.

Fin de la séance

- rangement du matériel
- remise au calme si nécessaire

Après la séance

Avec l'enseignant, les élèves doivent :

- reprendre les critères d'évaluation pour, prendre conscience du niveau de compétence atteint et les stratégies utilisées ainsi que les progrès réalisés et restants à faire.

L'enseignant doit

- envisager des ajustements et des développements qui participeront aux bons choix de l'objectif et des situations d'apprentissage de la séance suivante.
- - mettre en place des outils de référence à partir des observations et des analyses

Évaluation

Introduction

En E.P.S., comme dans tous les autres champs disciplinaires, il y a nécessité d'évaluer et de faire évaluer les progrès.

L'élève est un enfant qui agit en sachant qu'il apprend, en sachant ce qu'il va apprendre et en sachant comment mesurer ce qu'il a appris.

L'évaluation est un outil d'apprentissage et en conséquence il doit être prévu par l'enseignant dès la conception du module.

C'est à l'issue de l'observation des élèves lors de la première séance (évaluation initiale) que l'enseignant ajustera la progression proposer aux élèves.

L'évaluation permet

- à l'élève, **d'adapter son action** en fonction du but à atteindre.
- à l'enseignant, **de réguler son enseignement** en mesurant les effets de son action pédagogique sur l'évolution du niveau de compétence des élèves.
- à l'élève et à l'enseignant, **de mesurer les progrès** au cours d'un module d'apprentissage (de 6 à 12 séances). Il s'agira de comparer le niveau initial au niveau terminal.

L'évaluation engage l'élève dans une démarche active et motivante qui mobilise tout à la fois des compétences spécifiques, transversales, méthodologiques et langagières

Il s'agira pour l'enseignant d'explicitier clairement le but de la tâche, les critères de réussite qui permet aux élèves de se situer, mais aussi de comprendre leurs réussites et leurs échecs.

L'échec, l'erreur ne sont pas des fautes mais des « indicateurs dans le processus d'apprentissage » et ont un statut positif.

C'est parce que l'élève connaît le but de la tâche, les critères de réussite, les compétences à acquérir qu'il peut mettre en oeuvre des stratégies cognitives pour le rendre autonome dans son travail et le conduire à progresser

On peut appliquer les élèves dans l'élaboration de ces critères

L'auto-évaluation et la co-évaluation participe à la régulation de l'apprentissage.

Un temps de pratique suffisant est indispensable pour que les élèves multiplient les essais, analyse le résultat de leur action et s'engagent dans les remédiations proposées par l'enseignant.

Démarche pour concevoir une évaluation

- la logique interne de l'activité
- des compétences spécifiques acquérir par l'élève
- des contenus d'apprentissage
- des exemples des situations
- du niveau d'habileté
- des compétences générales et des connaissances acquérir par l'élève
- des liens possibles avec les autres champs disciplinaires.

L'évaluation suppose

- de mettre en place une situation qui respecte la logique interne de l'activité retenue et met en oeuvre des compétences spécifiques de cette activité.
- d'élaborer pour l'élève des critères de réussite spécifique à l'activité
- de déterminer des niveaux d'habileté en fonction du taux de satisfaction aux critères de réussite. Suivant les activités physiques et sportives, les critères de réussite seront de type quantitatif ou qualitatif, voire les deux



Fiche de responsabilités

Rôles

Prénoms

Prénoms

Prénoms

Prénoms



Course de vitesse

Jeux d'échauffement



Les sorciers

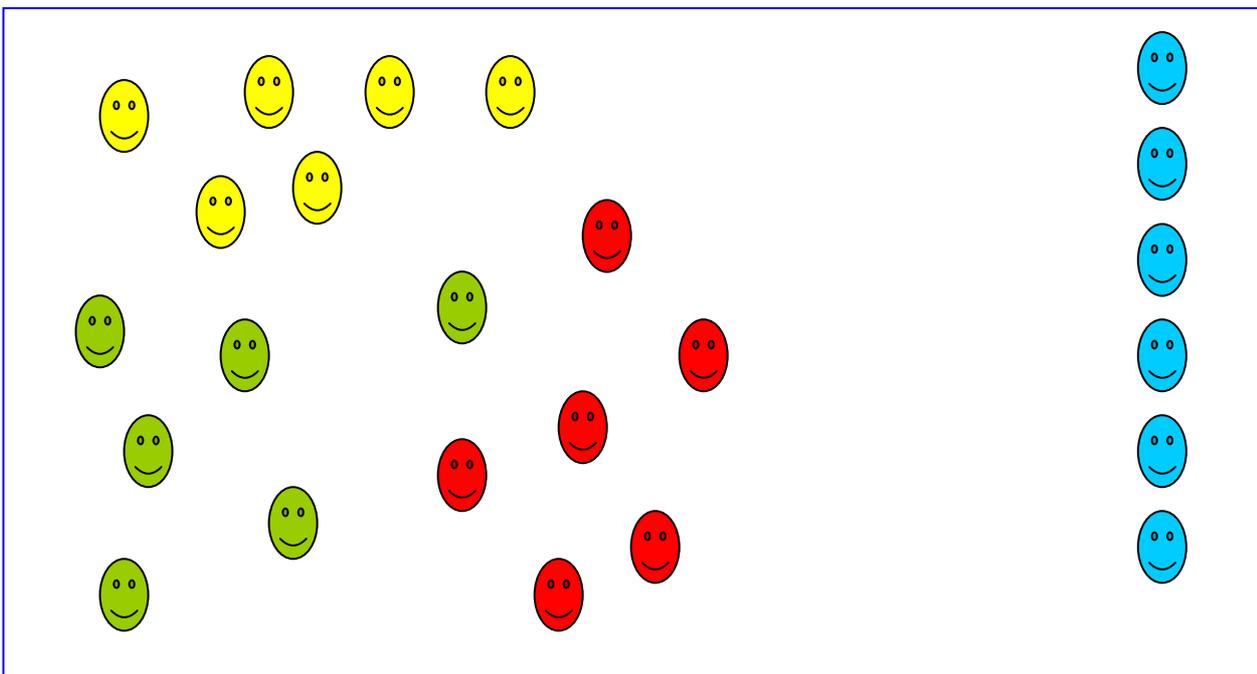
But

- pour les sorciers, toucher et garder le plus grand nombre de joueurs (gazelles)
- pour les gazelles, fuir pour ne pas se faire toucher et libérer les statues

Matériel



Equipes des sorciers



- foulards, chasubles

Aménagement

- ½ terrain de handball au terrain de Basket ball
- répartition : faire 3 ou 4 équipes et à tour de rôle, une équipe, les sorciers, porte un signe distinctif (foulard, chasubles...).

Consignes

- chacune des équipes, à tour de rôle sera l'équipe des sorciers
- les sorciers doivent toucher les gazelles qui deviennent des statues reconnaissables (main sur la tête, jambes écartées...) en restant là où on les a touchées.
- interdiction de sortir des limites sinon on devient statue
- les gazelles peuvent libérer les statues : toucher un pied, passer entre les jambes...

- soit on joue en temps limité (2 minutes – 2 minutes 30) et en compte le nombre de statues. (Attention, jeu très intense)
- soit on joue jusqu'à la prise totale de toutes les gazelles (avec mesure du temps).

Critères de réussite

- l'équipe qui met le moins de temps pour toucher toutes les gazelles a gagné.
- l'équipe qui obtient le plus grand nombre de statuts en temps limité a gagné

Jeux de poursuite

Savoirs à enseigner

- courir pour fuir, poursuivre
- esquiver
- s'informer vite pour décider vite
- élaborer à plusieurs une stratégies et accepter les décisions collectives
- assumer plusieurs rôles en même temps.

Comportements attendus

Sorciers

- courir vite
- toucher et garder sa / ses gazelle(s)
- s'organiser en équipe (répartition des rôles, choix tactique de poursuite)

Gazelles

- courir vite, faire des feintes
- aller dans les espaces vides utiliser les statues comme obstacles
- penser à libérer les statues

Variantes

Espace

C.M.2 : autre organisation avec 4 terrains pour 4 équipes.

Chaque équipe choisit 2 sorciers qui vont dans le terrain à côté et le jeu se déroule en parallèle sur les 4 terrains. La 1^{ère} équipe de sorciers qui éliminent ses gazelles gagnent et arrête le jeu sur les 4 terrains.

Ensuite changer de sorciers.

Cela permet plus de jeu, une plus grande activité de tous les joueurs et des changements de rôle plus fréquents.

Nombre de joueurs

C.M.1-C.M.2 : diminution des sorciers.

Cela favorise les gazelles qui ont plus de temps pour « voir le jeu » et choisir entre la fuite ou libérer un partenaire.

Droit des joueurs

Les statues peuvent être regroupées dans un secteur.

Poules, renards, vipères...

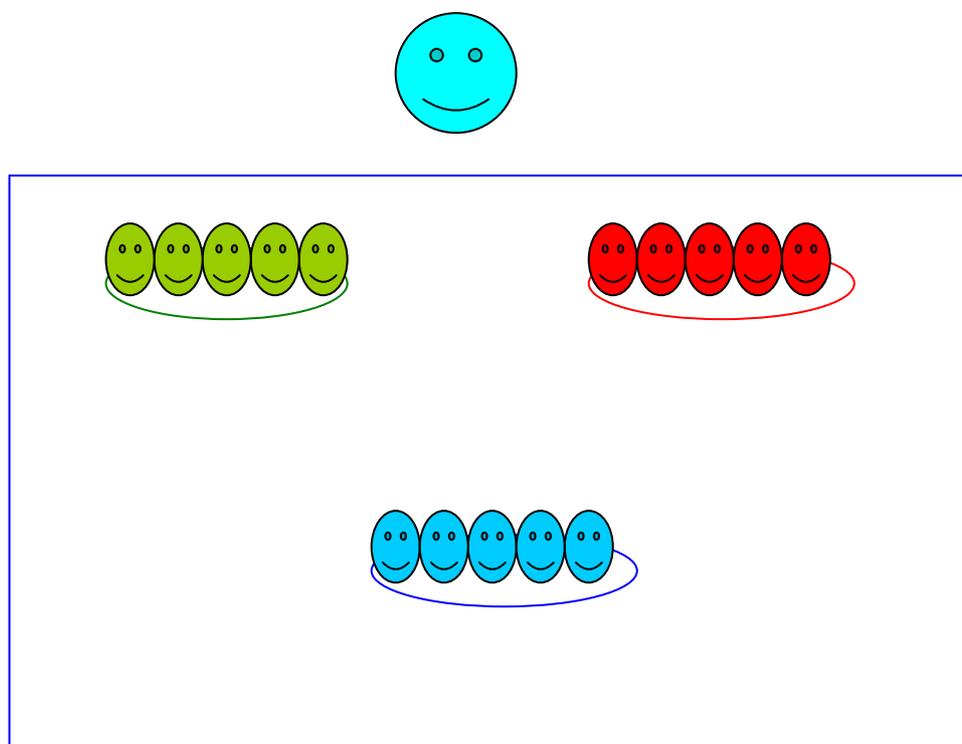
But

Attraper le foulard de l'adversaire sans se faire prendre le sien.

Matériel

3 jeux de foulards de couleurs différentes (1 couleur par équipe)

Aménagement



- classe divisée en 3 équipes de même nombre
- les foulards sont glissés à la ceinture
- 3 camps (4 à 5 m de diamètre)

Consignes

Au signal, on peut sortir de son camp. Les « poules » peuvent prendre les « vipères » qui peuvent prendre les « renards » qui peuvent prendre eux-mêmes les « poules ».

Dans leur camp les joueurs sont intouchables.

Les prises se font en attrapant le foulard, on emmène alors le joueur touché vers son camp, sans que l'on puisse être pris.

Les joueurs touchés forment une chaîne à partir du camp de leurs ravisseurs. Ils peuvent être délivrés par leurs partenaires par simple toucher. Dans ce cas ils rentrent dans leur camp levant le bras avec le foulard, ce qui signifie qu'ils sont hors-jeu jusqu'à leur camp.

Critères de réussite

Pas des vainqueurs désignés (car toucher tous ses adversaires signifie que l'on se retrouve totalement vulnérables !!).

Le plaisir du jeu n'est pas de la victoire mais dans l'aventure renouvelée...

Jeu de poursuite

Savoirs à enseigner

- courir pour fuir, poursuivre
- s'informer vite pour décider vite.
- assumer plusieurs rôles en même temps.
- élaborer à plusieurs une stratégie et accepter les décisions collectives.

Comportements attendus

- courir vite
- reconnaître rapidement ses adversaires : ce qui nous prennent et ceux que l'on prend.
- observer plusieurs joueurs en même temps.
- construire des tactiques visant à se débarrasser d'un poursuivant.
- construire des alliances provisoires avec des adversaires.

Variantes

Espace

- augmenter l'espace du jeu

Droit des joueurs

- la prise peut se faire par simple toucher (sans foulard attaché à la ceinture)

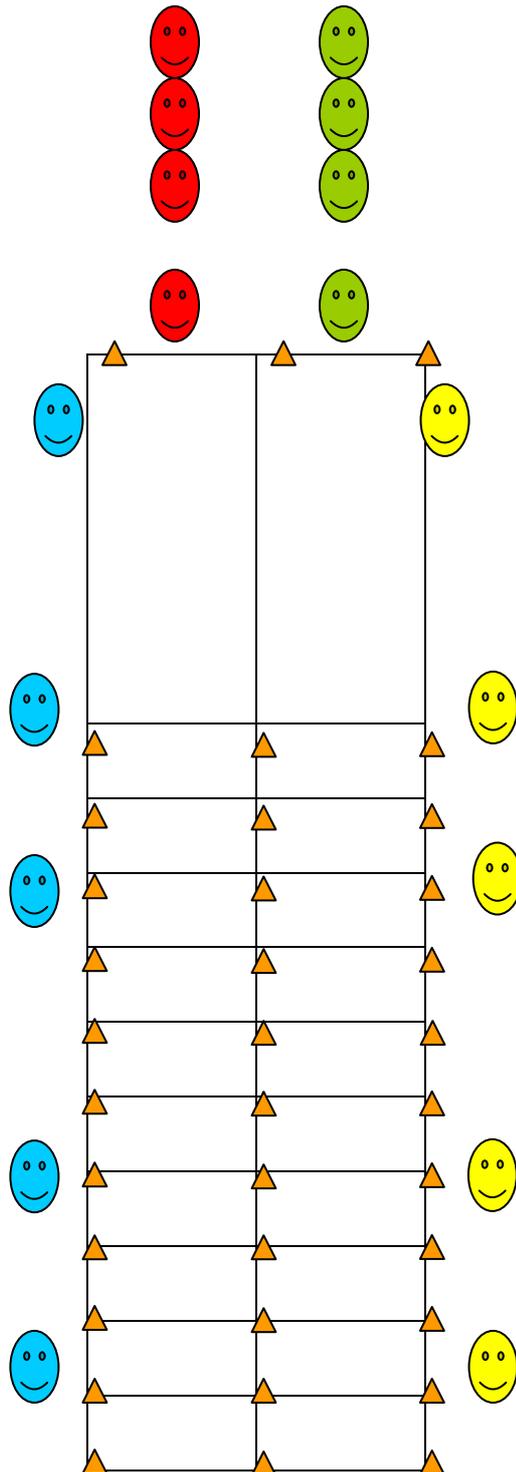
Course de vitesse au cycle 3

A partir des travaux du document course de vitesse de l'I.U.F.M. de Metz et travaux personnels

Prise de performance : sur une distance de 40 m pour constitution des équipes

1) situation d'évaluation initiale et terminale

Dispositif : distance 30 m



Organisation

- classe organisée en quatre équipes avec dossards de couleurs différentes quand 2 équipes sont à la course, les 2 autres sont à l'évaluation

Taches à réaliser

1°) **les coureurs**. Chaque élève doit à tour de rôle effectuer la course en partant au signal de l'enseignant et en arrêtant sa course quand ce dernier crie " **STOP** ". Il doit essayer d'aller le plus loin possible : dépasser la ligne la plus éloignée possible de la ligne de départ pour marquer des points pour son équipe. La course dure **8 à 9 s** et chaque élève effectue **2 tentatives espacées chacune d'au moins 5 mn de récupération**.

Remarque : la course s'effectue à deux en parallèle : ici un jaune cours en même temps qu'un vert.

1°) **les évaluateurs**.

"**Secrétaire**" il doit écrire sur la fiche du résultat la performance que les évaluateurs lui annoncent et que le coureur a réalisée. Il prévient l'enseignant quand celui peut donner le départ de la course suivante

"**Évaluateurs**" ils observent le coureur, repèrent l'endroit où il se trouve quand l'enseignant crie " **STOP** " et annonce au secrétaire la " valeur " de la performance réalisée par rapport aux plots et numéros tracés au sol. (Le nombre : correspond au plot dépassé)

Critères d'évaluation

1) **évaluation initiale** seule la performance, le nombre de points marqués au total des deux essais est à retenir

2) **évaluation terminale :** la performance réalisée (total des deux essais) permet de constater la progression et de mesurer son ampleur

À ce critère "quantitatif" doit être ajouté un critère "qualitatif" : **adoption ou non au départ d'une posture "dynamique"**. Si oui, l'élève se voit attribuer un bonus de 1 point (par course), si non, un malus de 1 point ces points de bonus ou malus sont pris en compte dans le calcul de performance

Critères : -- réagir vite à un signal de départ -- adopter au départ une posture favorable à une mise en action rapide -- maintenir sa vitesse de course en franchissant la ligne d'arrivée

2) situations d'apprentissage

Rappel de la compétence en fin de cycle 3 devant être acquise par les élèves en course de vitesse.

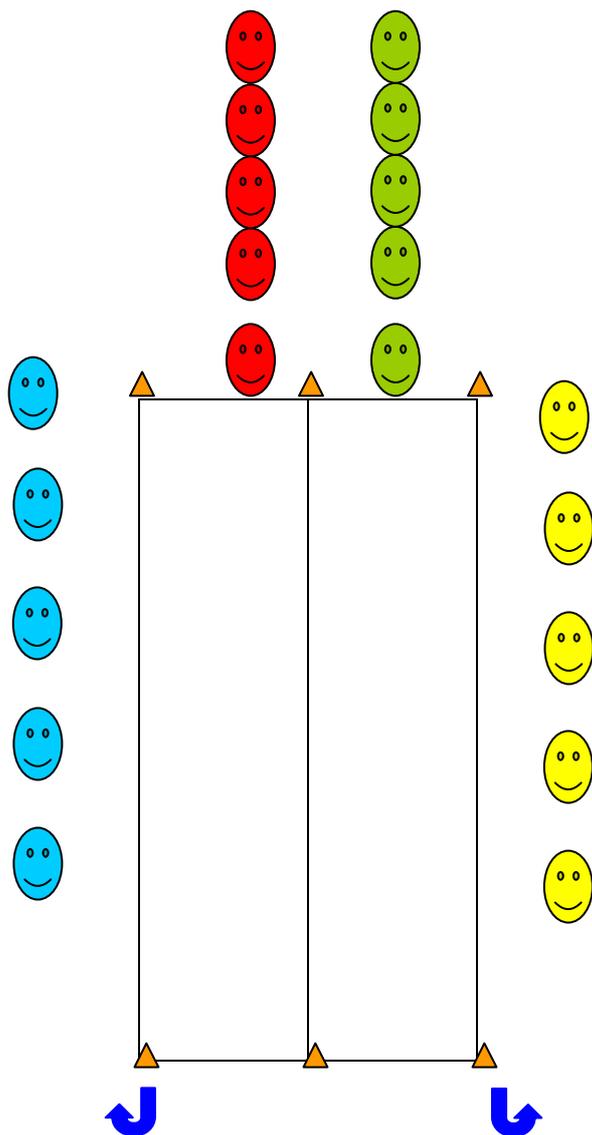
" **Courir vite** en prenant un départ rapide, en maintenant sa vitesse pendant **8 à 9 s** de course franchir la ligne d'arrivée sans ralentir "

Objectifs

- réaliser au départ une mise en action rapide
- maintenir sa vitesse de course en franchissant la ligne d'arrivée à pleine vitesse

a) réaliser au départ une mise en action rapide

Situation 1 : distance 10 m



But à atteindre : partir au signal de l'enseignant et franchir la ligne d'arrivée en tête

Déroulement, fonctionnement

Chaque équipe constituée d'élève du même niveau effectue une 1^{ère} série de 3 courses en récupérant 2 minutes entre deux courses

A l'issue de cette 1^{ère} série, une pause méthodologique est organisée à l'occasion de laquelle les élèves doivent rappeler les règles d'actions relatives au départ (-- réagir vite à un signal de départ -- adopter au départ une posture favorable à une mise en action rapide maintenir sa vitesse de course en franchissant la ligne d'arrivée.)

Et découvrir celles en complément qui concerne le rôle des bras et l'accentuation de l'inclinaison du buste.

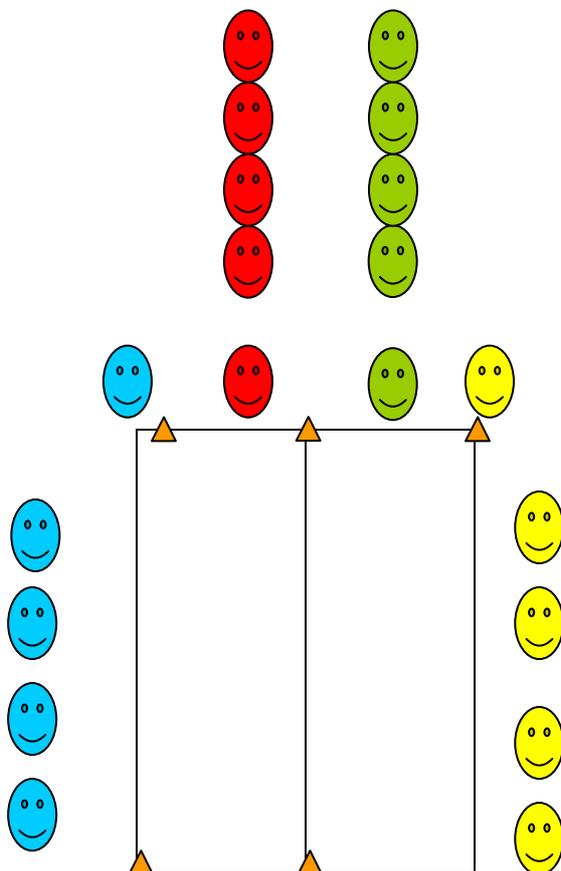
Ces règles d'actions sont ensuite mises en jeu dans une 2ème série de 3 courses



Règles d'actions à découvrir et appliquer

“ Pour préparer mon départ et me mettre a courir vite dès le départ donné, je dois m'orienter dans le sens de la course, décaler mes pieds pour pousser dans la direction de la course, avoir le buste incliné dans le sens de la course, les bras comme les jambes décalés d'avant en arrière jamais à l'inverse de celle-ci : si la jambe droite est en avant, c'est le bras gauche qui est en avant. Dès le début de la course, les bras sont associés à la course et se balance d'avant en arrière comme les jambes mais en “croisant “celles-ci “.

Situation 2 distance 10 m



Situation de renforcement

Le dispositif est identique en tout point à la situation 1

Une compétition est organisée d'une part entre les deux équipes constituées des élèves les plus rapides (rouges et bleus) et d'autre part, entre les deux autres équipes (jaunes et verts)

Dispositif

Les équipes de coureurs sont constituées sur la base des résultats obtenus lors de l'évaluation initiale

Le 1^{er} rapporte 5 points à son équipe

Le 2^{ème} 4 points

Le 3^{ème} 3 points

Le 4^{ème} 2 points

Le 5^{ème} 1 point

2 courses sont organisées d'une part entre les bleus et les rouges et d'autre part entre les verts et les jaunes. Après chaque course, les points obtenus sont mémorisés et les rôles sont inversés.

Deux signaux auditifs de départ sont retenus le coup de sifflet et le claquoir, tous les deux précédés des signaux : ''a vos marques, prêts !

Quand toutes les équipes ont terminé leurs 2 courses, les points obtenus dans chacune d'entre elles sont additionnés et le vainqueur de chaque course peut alors être désigné.

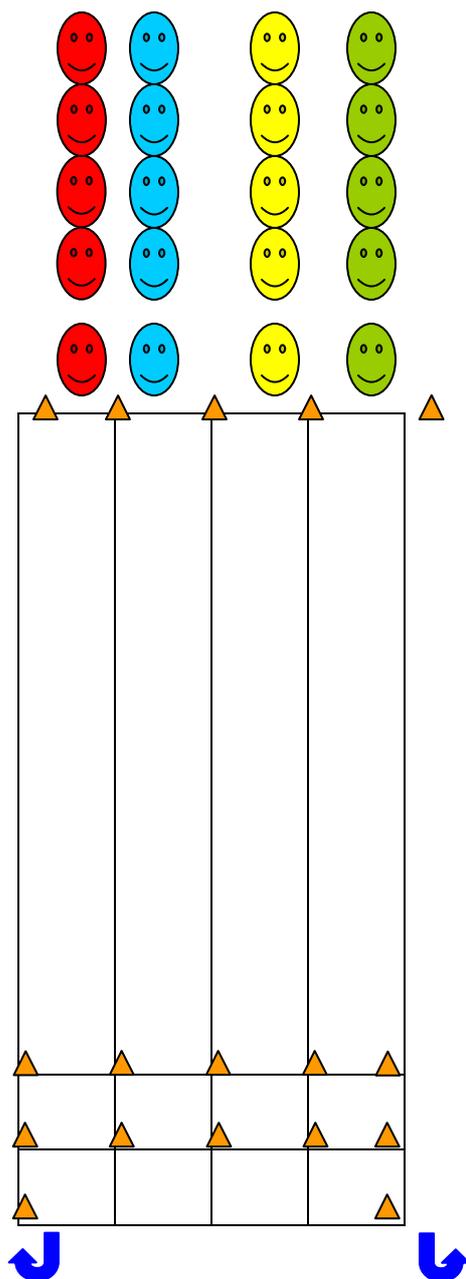
b) Maintenir sa vitesse de course en franchissant la ligne d'arrivée à pleine vitesse

Situation 1 : '' les deux courses en une seule... ''

But à atteindre

A partir au signal de l'enseignant et passer la 1^{ère} et la 2^{ème} ligne d'arrivée en tête pour marquer ainsi 2 fois 2 points pour son équipe

Dispositif



Déroulement, fonctionnement

2 courses ont lieu simultanément dans deux couloirs séparés.

Les coureurs opposés dans chaque couloir ont le même niveau

Le signal de départ, un coup de sifflet précédé des signaux préparatoires habituels, est donné par l'enseignant

Les jugements aux arrivées sur les 1^{er} et 2^{ème} lignes sont données par l'enseignant et par une équipe de coureurs (la dernière dans l'ordre de départ puis celui venant de courir)

L'enseignant rapporte sur une fiche, nombre de points obtenus par chaque coureur lors de chaque course

Chaque coureur participe ainsi à 2 séries de 2 courses

Entre deux courses **il récupère 3 minutes et entre les deux séries, pendant 5 minutes au cours** desquelles, après calcul, les résultats de la 1^{ère} série de courses sont données par l'enseignant

Règles d'actions à découvrir et à appliquer

‘Maintenir sa vitesse de course la plus élevée tout au long du couloir, y compris dans la zone de dégageant ‘

Suite a ces différentes situations d'apprentissage, la situation d'évaluation terminale pourra être proposée : mesure de la distance parcourue en 8 à 9 s et vérifier la mise en jeu des règles d'actions relatives au départ.

Ce qui suppose.

- le placement sur le côté de la ligne de départ d'un évaluateur ayant observé chez le coureur :
- le décalage marqué des pieds derrière la ligne de départ -- l'inclinaison marquée du buste vers l'avant
- le placement des bras à l'opposé de celui des jambes (ce qui constitue les indices d'une posture de départ que l'on peut qualifier **de dynamique**)
- et l'observation par l'enseignant d'une vitesse de course immédiatement élevée chez le coureur et non progressivement accélérée

Course de vitesse cycle 3 Evaluation sur une distance de 40 m

Equipe :.....

Prénom	Course	Performance réalisée
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	
	1°	
	2°	



Course de vitesse cycle 3 Evaluation initiale

Équipe :.....

Prénom	Course	Performance réalisée	Points marqués	Points marqués sur 2 courses
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			
	1°			
	2°			

Fiche de constitution des équipes

Équipe	
Noms	Prénoms
1°	
2°	
3°	
4°	
5°	
6°	
7°	
8°	

Course de vitesse cycle 3 Evaluation terminale

Équipe :

Prénoms	Essais	Performance réalisée	Décalage marqué des pieds derrière la ligne de départ Bonus : + 1 pt Malus : - 1 pt	Inclinaison marquée du buste vers l'avant Bonus : + 1 pt Malus : - 1 pt	Placement des bras à l'opposé de celui des jambes Bonus : + 1 pt Malus : - 1 pt	Points marqués	Points marqués sur les 3 essais
	1°						
	2°						
	3°						
	1°						
	2°						
	3°						
	1°						
	2°						
	3°						
	1°						
	2°						
	3°						

Les 2 courses en une seule prise de performance cycle 3

Equipe :

Prénom	1 ^{ère} série de 2 courses	Points	2 ^{ème} séries de 2 courses	Points	Total
	1 ^o		1 ^o		
	2 ^o		2 ^o		
	1 ^o		1 ^o		
	2 ^o		2 ^o		
	1 ^o		1 ^o		
	2 ^o		2 ^o		
	1 ^o		1 ^o		
	2 ^o		2 ^o		
	1 ^o		1 ^o		
	2 ^o		2 ^o		
Total de l'équipe					

Prise de performance cycle 3

Equipe :

Prénom	Course	Total
	1 ^o	
	2 ^o	
	1 ^o	
	2 ^o	
	1 ^o	
	2 ^o	
	1 ^o	
	2 ^o	
	1 ^o	
	2 ^o	
Total de l'équipe		

Athlétisme à l'école primaire. Compétences devant être acquise

Cycle 2	Cycle 3
<p>Courir vite en partant rapidement un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</p> <p>De même, en franchissant trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.</p> <p>Courir de plus en plus régulièrement en adaptant sa vitesse à la distance à parcourir.</p> <p>Sauter le plus loin possible après avoir couru sur quelques mètres et prit une impulsion d'un pied dans une zone délimitée.</p> <p>Lancer le plus loin possible « ABC » un objet léger.</p> <p>Situer sa performance dans une échelle des mesures propres à la classe (suite de chiffres) situer sa performance par rapport à celle des camarades de la classe.</p> <p style="text-align: center;">Apprécier ses propre progrès découvrir, comprendre et appliquer les règles d'action permettant d'être plus efficace dans l'action.</p> <p>Connaître et énoncer les règles d'action permettant de lancer, sauter, partir efficacement.</p> <p>Découvrir les limites et ses possibilités physiques en course longue et savoir adapter son effort la durée de la course ou à la distance à parcourir pour pouvoir recommencer.</p> <p>Connaître et dénommer le matériel et les dispositifs utilisés en athlétisme.</p> <p>Tenir et assumer les différents rôles permettant le bon fonctionnement des situations d'évaluation, d'apprentissage</p>	<p>Courir vite en prenant un départ rapide, en tenant sa vitesse pendant 8 à 9 secondes et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</p> <p>De même, en franchissant 3 ou 4 obstacles bas.</p> <p>Courir à allure régulière, sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes, vite en fonction de ses capacités.</p> <p>Sauter le plus loin possible en un ou plusieurs bonds après une dizaine de pas d'élan...</p> <p>Lancer le plus loin possible un objet lourd en le poussant ou un objet léger « ABC » lancer à "bras cassé" » (A : lancer selon un trajet ascendant. B : lancer en ayant les appuis décalés d'avant en arrière, (pieds du côté du bras lanceur en arrière) C : lancer en agissant longtemps sur le projectile lancé) (Balles lestées, javelot en mousse, ou un cerceau en rotation, après un élan et s'en sortir de la zone d'élan.</p> <p>Évaluer sa performance en utilisant une échelle des mesures universelles (m, cm, mn, s, 10^{ème} de seconde)</p> <p>comparer ses performances à celle d'autres athlètes</p> <p>être de plus en plus régulier dans la réalisation d'une performance maximale et évaluer ses progrès accomplis au cours du cycle</p> <p>émettre des hypothèses sur les règles d'action à mettre en oeuvre pour être efficace dans l'action, les vérifier et ne retenir que là où les meilleurs.</p> <p>Connaître ses capacités savoir respecter de façon de plus en plus autonome les nécessaires périodes de récupération entre des efforts.</p> <p>Connaître et dénommer "les spécialités athlétiques, leur spécificité, ainsi que le nom de leurs représentants principaux.</p> <p>Tenir et assumer les différents rôles permettant le bon fonctionnement des situations d'évaluation et d'apprentissage</p>

Courir vite sur une durée brève

Compétences à acquérir par l'élève	Cycle 2	Cycle 3
Espace	<p>N'avoir besoin que de lignes tracées au sol pour distinguer les limites des différentes zones. Franchir la ligne d'arrivée en poursuivant son effort (sans ralentir)</p>	<p>Sur un dispositif complexes nécessaires à l'organisation de rencontre entre différents groupes de la classe, identifier sans erreur les différentes parties de l'espace de course, les lieux à occuper par le starter, le chronométrateur, les évaluateurs, les coureurs en attente, etc..... Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse</p>
Mesure	<p>Sur une durée donnée, parcourir la plus grande distance possible. Situer sa performance sur l'échelle des mesures propres au groupe et la comparer à celle des autres camarades. Sur une distance donnée, connaître l'écart qui me sépare de celui contre qui je cours au passage de la ligne d'arrivée.</p>	<p>Sur une durée donnée, connaître à 1 m près la distance parcourue. Sur une distance donnée, connaître le temps réalisé en secondes et 10e de seconde. Apprécier ses propres progrès. Situer sa performance par rapport à celle des autres.</p>
Gestion de l'énergie	<p>Produire l'effort maximum depuis le départ de la course jusque : un peu au-delà : a) de la durée de la course (6 à 7 s max.) b) de la distance de la course (20 à 30 m au plus) attention aux répétitions : récupération indispensable autre de course</p>	<p>Produire l'effort maximum depuis le départ de la course jusque : un peu au-delà : a) de la durée de la course (8 à 9 s. au max.) b) de la distance de la course 35 à 45 m au plus) attention aux répétitions : récupération indispensable autre de course</p>
Postures et coordinations d'action	<p>Au départ, adopter une posture préparatoire à la course : tronc incliné vers l'avant. Pieds décalés d'avant en arrière</p>	<p>Au départ, adopter une posture préparatoire à la course : tronc incliné vers l'avant, pieds décalés d'avant en arrière bras prêts à agir pendant la course. Pendant la course, s'aider des bras</p>

Les sorciers et les gazelles

	Bleu	Jaune	Rouge	Vert	Couleur des gagnants
Temps					

FIN