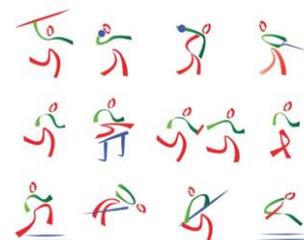


Activités Athlétiques : Course de vitesse



Logique interne :

Il s'agit de se rendre le plus vite possible d'une ligne de départ à une ligne d'arrivée.

Classification Parlebas :

Les activités athlétiques sont des activités :

- sans partenaire
- sans adversaire
- sans incertitude liée au milieu

Les activités athlétiques sont donc des activités psycho-motrices.

Les enjeux de formation des activités athlétiques :

❖ Sur le plan psychomoteur

- Développer les ressources physiologiques et des capacités physiques
- Développer les habiletés motrices : coordination, principes mécaniques liés à l'utilisation des segments libres, l'équilibre.
- Intégration des rapports espace-temps

❖ Sur le plan cognitif

- Connaissance de ses possibilités d'action
- Apprendre à juger une performance et observer sa réalisation.
- Réactualisation et enrichissement des connaissances en relation avec l'activité

❖ Sur le plan socio-affectif

- Affirmation de sa personnalité
- Dépassement de soi
- Provoquer une activation émotionnelle dynamisante.

❖ Ressources informationnelles :

- Réagir à un signal, appréciation des distances, des vitesses, de l'équilibre, maîtrise du corps dans l'espace...

Les problèmes fondamentaux de l'activité « courir vite » sont :

- Réagir vite à un signal
- Avoir une position de départ debout efficace
- Courir vite
- Courir droit
- Maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée

Inscriptions dans les I.O. :

ECOLE MATERNELLE : *Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets*

Peu à peu, parce qu'il est sollicité par l'enseignant pour constater les résultats de ses actions, l'enfant prend plaisir à s'investir plus longuement dans les situations d'apprentissage qui lui sont proposées. Il découvre la possibilité d'enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action (prendre une balle, puis courir pour franchir un obstacle, puis viser une cible

pour la faire tomber, puis repartir au point de départ pour prendre un nouveau projectile...). Il apprend à **fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné** (« matérialisé » par un sablier, une chanson enregistrée...).

Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- **Courir**, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, **dans un but précis**.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

ECOLE ELEMENTAIRE :

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

C2 : Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter les élèves à une performance qu'ils peuvent évaluer. Ils doivent, tout au long du cycle, en mobilisant toutes leurs ressources, agir sur des éléments de leur motricité spontanée pour en améliorer la performance.

C3 : Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.

Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.

Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

Attendus de fin de cycle 2	Attendus de fin de cycle 3
<p>→ Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</p> <p>→ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</p> <p>→ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</p> <p>→ Remplir quelques rôles spécifiques.</p>	<p>→ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</p> <p>→ Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</p> <p>→ Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p> <p>→ Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</p>

Repères de progrès Cycle 1/2 :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Courir	Varie son mode de déplacement : court, marche, s'arrête.	Court pendant une action brève.	Court sur toute la distance.
Réagir	Ne réagit pas au signal.	Réagit avec lenteur, suit un camarade.	Part au signal de départ.
Conserver sa vitesse	Relâche son effort après quelques secondes.	Accélère, ralentit.	Monte en puissance et maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée.

Repères de progrès Cycle 2/3 :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Réagir à un signal.	Inattentif.	Attentif mais souvent surpris.	Attentif et prêt à anticiper.
Se mettre en action	Jambes tendues, poids du corps en arrière.	Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds.	Jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant.
Courir droit	Sort de son couloir.	Slalome dans son couloir.	Court droit dans son couloir.
S'équilibrer	La tête bouge ; la tête est basculée vers le haut. Le corps est penché en avant ; les bras sont désordonnés. Les appuis sont bruyants.	La tête est plus ou moins fixée ; le regard est fixé vers le sol. Le corps est encore penché vers le sol ; les bras sont dans l'axe. Les appuis sont sur la pointe des pieds.	La tête est fixée ; le regard est droit devant. Le buste est droit ; le bassin est fixe par rapport au tronc ; les bras aident. Les appuis sont sur la pointe du pied et rapides.
Maintenir la vitesse	Ralentit et s'arrête avant l'arrivée.	Ralentit avant l'arrivée.	Maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée.

Connaissances	Attitudes
<p>-Vocabulaire spécifique : ligne de départ, couloir, ligne d'arrivée.</p> <p>-Rôles nécessaires au fonctionnement de l'activité : observateur, coureur.</p>	<p>-Respecter les règles de sécurité : respect des couloirs.</p> <p>- Communiquer des résultats</p> <p>-Etre attentif aux ordres du starter.</p> <p>-Persévérer dans ses tentatives.</p> <p>-Se concentrer sur l'enchaînement des actions (avant la mise en action, départ, maintien de la vitesse maximale et franchissement de la ligne d'arrivée).</p> <p>-Apprécier la qualité de sa course et celle de l'autre (analyser les observables).</p>

Capacités

- Réagir à différents types de signaux (visuels, sonores, etc.).
- Varier les postures de départ (assis, debout, etc.).
- Courir en ligne droite (orienter le regard vers une cible).
- Courir le plus vite possible en coordonnant l'action des bras et des jambes.
- Varier les foulées
- Finir sa course en maintenant sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

Cycle 3 :

- Départ : adopter une position de départ active pour une mise en action rapide.
- Course : optimiser le rythme (rapport amplitude et fréquence) pour courir vite.
- Arrivée : conserver sa vitesse maximale jusqu'au passage de la ligne d'arrivée.
- Observer : mise en action, course, arrivée.