

# PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE A UNE ECHEANCE DONNEE

Activités athlétiques aux cycles 2 et 3  
Les courses de relais

Equipe départementale EPS du Rhône 2017

## **1. Enjeux éducatifs du champ d'apprentissage aux cycles 2 et 3**

PRODUIRE, c'est réaliser. Au sens de faire, de la possibilité de s'engager dans l'action et de la mener jusqu'à son terme.

Au sens de prendre connaissance, prendre conscience. Il s'agit d'un **registre d'apprentissage différent de celui de l'adaptation** qui, pour une part, ne nécessite pas de conscientisation. Il s'agit de faire de prendre connaissance, puis conscience. Il y a là une dimension de prise de recul réflexif en vue de la connaissance de ses ressources, participant à la connaissance de soi.

Une PERFORMANCE : Au sens **de réalisation remarquable** par rapport à soi, avant de l'être par rapport aux autres. Elle peut être remarquable à plusieurs titres : par rapport à ce qu'on réalisait jusque-là, du fait qu'elle était prévue, par rapport aux autres... **Une réalisation ne devient remarquable, c'est-à-dire une performance, qu'à plusieurs conditions :**

- **Elle se déroule au sein d'une organisation sociale permettant de la recueillir et de la juger conforme à des exigences de réalisation**
- **dans la mesure où l'élève s'est construit une histoire par rapport à la tâche** : on l'a découverte et on s'est situé par rapport à ses exigences. Il peut la situer sur une échelle personnelle comme une bonne ou moins bonne performance. Pour cela il faut :
  - Avoir été confronté de nombreuses fois à la même tâche
  - En avoir gardé la mémoire, d'où l'importance de construire et structurer des traces.

Dans le cadre scolaire, la performance réalisée ne peut relever de l'exploit. Il est important, de manière à ce qu'elle soit significative des apprentissages effectués qu'elle soit reproductible. On parle alors de **performance maximale stabilisée**

OPTMALE : dans le sens de la mobilisation de ses ressources en connaissance de soi

MESURABLE : entendue dans la double acception du terme :

- **Qui relève de la mesure, c'est-à-dire donner une valeur à une grandeur en fonction d'une unité de référence. On peut opérer sur cette valeur.**

- **A sa mesure, en connaissance de soi et de ses ressources**

A UNE ECHEANCE DONNEE : renvoie à la dimension du projet de l'élève. Cette dimension peut se situer à l'échelle de la fin de la séance pour l'élève de cycle 2 ou de la fin du module pour l'élève de cycle 3. Il ne faudrait pas que cette expression renvoie à l'obligation d'une « finalisation » par une rencontre sportive, ou le seul objectif est la préparation à l'échéance. Cette situation se produit souvent lors de la période des « cross ». L'enseignant doit se garder de proposer un module préparatoire au cross. Il doit constamment garder à l'esprit que la « finalisation » à l'école c'est les apprentissages attendus du programme, ce sont les apprentissages des élèves. Pour cela il est important de considérer les rencontres comme des situations de réinvestissement des compétences acquises et non pas la finalité des apprentissages scolaires en EPS.

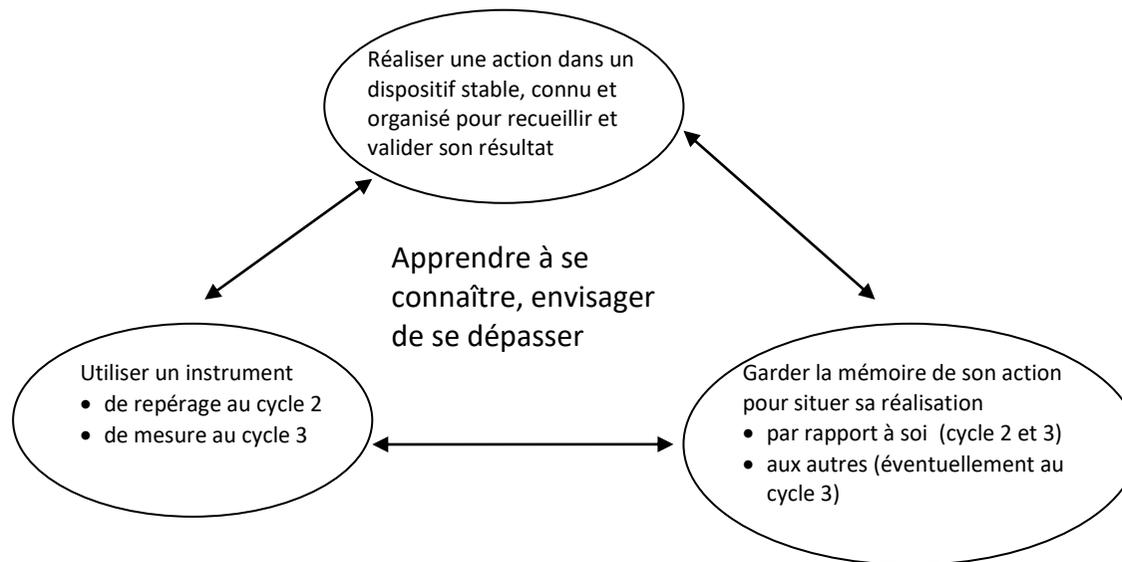
Dans ce champ d'apprentissage, le dispositif est donc organisé de manière à permettre à l'élève une connaissance explicite du résultat de son action. C'est le modèle « réussir et comprendre » de Piaget. Il a donc une importante nécessité à donner à l'élève

les moyens de connaître le résultat de son action, d'en garder une trace, la mémoire. Cela nous permet d'utiliser des critères de réussite comme outil pour apprendre à **se** connaître. Le rôle de l'enseignant est primordial pour permettre à l'élève de mettre des mots sur son vécu corporel<sup>1</sup>. Cette verbalisation contribue de manière essentielle à la conscientisation.

Les principes de construction des apprentissages dans ce champ peuvent être formulés de la manière suivante :

Cycle 2 : Utiliser et mettre en relation critère de réussite et manières de faire en vue d'améliorer le résultat de l'action.

Cycle 3 : Les critères de réussite et les manières de faire sont utilisés en vue de réguler son action, de faire des choix, d'identifier des progrès<sup>2</sup>, d'envisager un projet.



L'idée de dépassement peut prêter à interrogation. Nous l'entendons au sens de l'émancipation du sujet, au sens où l'entraînement et le travail permettent de dépasser les déterminismes, les assignations, imposés par les représentations et les ressources initiales du sujet.

a. On retiendra trois types de mesures :

- La mesure des performances stabilisées (réalisées 3 fois sur 5)
- La mesure des progrès
- La mesure des écarts au projet

<sup>1</sup> Le vécu corporel est l'empreinte que laisse au sujet l'ensemble des actions réussies ou échouées.

<sup>2</sup> « les CR et les Créal sont intégrés à l'aptitude à mesurer, apprécier juger : in *L'EPS au cycle 2* : R Michaud, JP Goffoz, A Martinet, Nathan, 2003, p36

b. Principes d'organisation des tâches : L'idée de dispositifs « instruments de mesure »

Les dispositifs peuvent devenir des outils de mesure. Pour cela ils doivent revêtir certaines caractéristiques :

-ils sont stables d'une séance à l'autre.

-des rôles sociaux sont mis en place pour recueillir, valider et garantir les conditions de la réalisation de l'action

-Des traces des réalisations sont conservées.

## **2. Enjeux éducatifs et compétence attendue du champ d'apprentissage:**

	Cycle 2	Cycle 3
Enjeux du C.A	Réaliser une performance stabilisée. Connaître et prendre conscience de ses ressources. Garder la mémoire de sa performance. Mesurer ses progrès dans un dispositif stable	Réaliser son projet de performance maximale stabilisée. Connaître et prendre conscience de ses ressources. Situer sa performance par rapport à soi et aux autres élèves. Choisir et mettre en œuvre un projet de progrès.
Compétence attendue	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre sa performance stabilisée. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du ce1) sa performance (être capable de la reproduire 4 fois sur 5)	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre sa performance maximale stabilisée. Identifier, stabiliser, améliorer cette performance. savoir s'investir et persévérer quel que soit le type d'effort.

Le document ressources pour le cycle 3, pour ce champ d'apprentissages, propose l'enjeu éducatif suivant :

Il s'agit de permettre à l'élève de savoir mobiliser précisément ses ressources et de se doter d'habiletés motrices pour courir, sauter, lancer, nager et ainsi savoir réaliser, au moment voulu et de manière stable, sa performance optimale.

Il s'agit simultanément de le rendre capable d'assurer une aide à l'organisation, à l'observation, à la mesure et à la validation des performances maximale des autres élèves

## Attendus et compétences travaillées : programmes du 26 novembre 2015

	Cycle 2	Cycle 3
Attendus de fin de cycle : -	<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>	<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 chronométrateur et d'observateur</li> </ul>
Compétences travaillées pendant le cycle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.</li> <li>- Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</li> <li>- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</li> <li>- Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</li> <li>- Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</li> <li>- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</li> <li>- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques.</li> <li>- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</li> <li>- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau</li> <li>- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</li> <li>- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</li> <li>- Respecter les règles des activités.</li> <li>- Passer par les différents rôles sociaux.</li> </ul>

### **3. Caractéristiques des situations de référence proposées :**

Les situations se déroulent dans un espace stable, elles permettent la mesure et la réussite de chacun à sa mesure, sans discriminer : le dispositif est différencié.

## la structure et l'organisation du module<sup>3</sup>

<i>Phase de découverte</i>	<i>Phase de référence</i>	<i>Phase de structuration</i>	<i>Phase de bilan</i>	<i>Phase de réinvestissement</i>
Identification, Repérage (Cycles 2 et 3)	Expérimentation (Cycles 2 et 3)	Stabilisation (Cycles 2 et 3)	Mesure des progrès (cycles 2 et 3) Prévision (cycle 3)	
<b>De 2 à 4 séances</b>	<b>1 à 2 séances</b>	<b>5 à 7 séances</b>	<b>1 à 2 séances</b>	<b>0 à 1 séance</b>
<b>Ce qu'il y a à faire et à apprendre</b>				
Installer les règles de sécurité et de fonctionnement. Favoriser une grande quantité de pratique. Favoriser une mise en activité facilitant la réussite de tous les élèves.	Se connaître dans l'activité : Connaître sa performance Connaître sa manière de faire Envisager un progrès	Situations d'apprentissage en course ▪ <b>de vitesse et relais</b> ✓ Réagir vite à un signal ✓ Créer de la vitesse ✓ Conserver la vitesse ✓ Ne pas ralentir avant la fin de course ✓ Transmettre le témoin en mouvement	Retour à la situation de référence et mesure des progrès ▪ Sur la performance ▪ Sur les manières de faire utilisées ▪ Sur les écarts au projet (cycle 3)	Rencontre interclasse Rencontre USEP
<b>Avant les séances</b> ▪ Connaître le dispositif, le but ▪ Connaître les règles de sécurité et de fonctionnement	<b>Avant la séance :</b> ▪ Connaître le dispositif, le but et le critère de réussite ▪ Préparer le recueil de données	<b>Avant les séances :</b> ▪ Rappel de la séance précédente en termes de résultats et de règles. ▪ Présentation du thème de travail et des tâches	<b>Avant la séance :</b> Projet de l'élève : <i>En fonction de ses ressources repérées lors de la SR</i>	<b>Avant la séance :</b> Utiliser les connaissances et compétences acquises pour faire les choix d'activités
<b>Après la séance :</b> ▪ Faire le bilan autour du respect des règles. ▪ Identifier quelques problèmes rencontrés	<b>Après la séance :</b> ▪ Se connaître sur le dispositif : ✓ Quantité d'action, ✓ Réussites sur le parcours ▪ Identifier un premier niveau de performance stabilisée	<b>Après les séances :</b> ▪ Dire ce qu'on a fait, ce que l'on a appris, ce qu'il reste à apprendre ▪ garder des traces	<b>Après la séance :</b> ▪ Bilan des réussites. ▪ Comparaison du prévu et du réalisé (cycle 3) ▪ Mesure des progrès : comparer situation de référence et situation bilan	<b>Après la séance :</b> ▪ Bilan du module.
L'enseignant, à travers ce module cherchera à construire des liens entre la pratique et la maîtrise de la langue, l'éducation à la citoyenneté, l'éducation à la sécurité				

<sup>3</sup> D'après « oui...il sert de courir !, vidéogramme ADEPS CRDP Lyon1989

## Lien entre les phases du module et la mise en œuvre de l'acquisition des compétences générales<sup>4</sup>

COMPETENCES GENERALES	PHASE DE DECOUVERTE	PHASE DE REFERENCE	PHASE DE STRUCTURATION – ENTRAINEMENT	PHASE DE BILAN
<b>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps</b>	<b>Prendre conscience des différentes ressources</b> (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) à <b>mobiliser pour agir</b> <b>Adapter sa motricité</b> à des situations variées, inhabituelles		<b>Mobiliser ses ressources pour agir de manière efficace et efficiente</b>	<b>Savoir mobiliser les ressources nécessaires pour agir efficacement</b>
	Oser s'engager		Verbaliser les émotions et sensations ressenties Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire, argumenter la motricité d'autrui et la sienne	
<b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b>	<b>Connaitre le but et le résultat de son action</b>	<b>se mettre en projet</b>	<b>Observer, connaitre, optimiser, stabiliser, apprécier des manières de faire</b>  <b>Apprendre à mettre en œuvre des projets (simples) d'apprentissage individuels ou collectifs et à en vérifier la réalisation par des repères</b>	<b>Identifier des progrès</b>
<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b>	<b>Comprendre et respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et les règlements</b>  S'engager dans des activités collectives en prenant en compte les différences		<b>Comprendre et respecter les règles - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées</b>  Assumer différents rôles,  <b>Prendre sa place et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat</b>  Accepter le résultat, le gain ou non d'une rencontre, les difficultés, la persévérance, la solidarité, l'empathie	
<b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b>	Respecter les règles élémentaires de sécurité Oser s'engager physiquement et psychologiquement Contrôler son engagement en gérant ses émotions Savoir se mettre progressivement en activité – appliquer des principes d'échauffement		<b>Comprendre et mettre en œuvre les principes pour entretenir et préserver sa santé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> <li>Mettre en relation ses sensations – ses perceptions avec sa prestation physique</li> <li>Savoir que mon engagement, répété, va me permettre de développer mes ressources, de faire des progrès</li> </ul>	<b>Prendre conscience de l'importance de son engagement</b> dans la réussite des projets individuels et collectifs et du plaisir qui en découle
	Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. Connaitre et s'approprier les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.			
<b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b>	<b>Prendre conscience du milieu dans lequel on évolue, de son organisation, de ses principes, des procédures de sécurité à appliquer</b>		<b>Comprendre que l'activité pratiquée est une forme de la culture humaine sportive</b> <b>Identifier et comprendre les grandes difficultés à surmonter par les pratiquants</b> <b>Situer sa prestation physique par rapport à soi et aux autres</b>	

<sup>4</sup> Document de travail, CPD EPS du Rhône janvier 2017

#### 4. Durée des courses de vitesse

En ce qui concerne les capacités attendues en course de vitesse, quelques soient les auteurs étudiés<sup>5</sup>, les durées de 7 sec et 10 sec correspondent à des marges, à des lignes de rupture entre capacité anaérobie alactique et puissance anaérobie alactique. Les temps de récupération en puissance (temps de course de 5 à 6 secondes) sont courts de l'ordre de 1 à 3 minutes, en capacité (temps de course au-delà de 6 à 8 secondes) ils montent à 8 à 10 minutes. Il va donc y avoir un problème pour les élèves de stabilité de la performance si les délais de récupération entre les courses ne sont pas respectés. Hors, il nous semble important de s'intéresser à la performance maximale stabilisée. Nous proposons donc que les courses mettant en jeu cette filière l'exploitent en puissance et pas en capacité de manière à favoriser une plus grande quantité d'action pendant la séance. **Nous proposons donc de choisir des temps de course de 5 à 7 secondes.**

#### 5. Longueur des courses rapides :

Ces tableaux sont destinés à aider les enseignants à disposer des repères permettant soit, aux élèves de connaître le résultat de leur action, soit de mieux organiser le dimensionnement de leurs dispositifs. En course de relais ces tableaux peuvent aider à calibrer la distance parcourue par chacun des relayeurs. Ils peuvent permettre de proposer des différenciations en fonction des ressources de chacun.

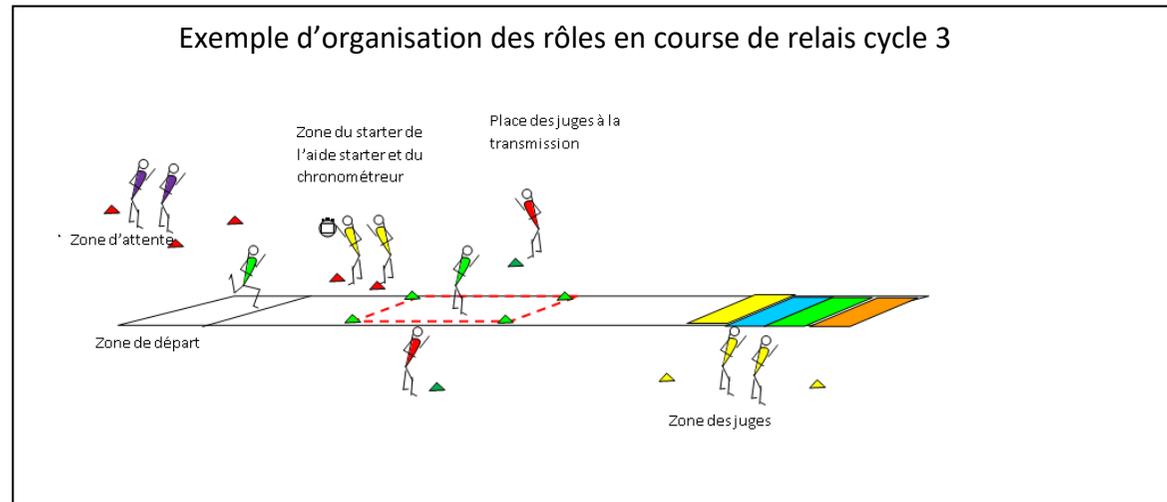
	durée de course:	première zone	deuxième zone	troisième zone	quatrième zone		
cycle 2	5 secondes	entre 17 et 19m	entre 19 et 21m	entre 21 et 24 m	entre 24 et 27 m		
	6 secondes	entre 20 et 22m	entre 22 et 25m	entre 25 et 28m	entre 28 et 32 m		
	7 secondes	entre 23 et 25m	entre 25 et 28 m	entre 28 et 34 m	entre 34 et 37m		
	durée de course:	première zone	deuxième zone	troisième zone	quatrième zone	cinquième zone	
cycle 3	5 secondes	entre 19 et 21m	entre 21 et 24 m	entre 24 et 26m	entre 26 et 29m	entre 29 et 32 m	
	6 secondes	entre 23 et 26 m	entre 26 et 29m	entre 29 et 32m	entre 32 et 35 m	entre 35 et 38 m	
	7 secondes	entre 27 et 31 m	entre 31 et 34m	entre 34 et 37m	entre 37 et 40m	entre 40 et 44m	

<sup>5</sup>; **Pradet Michel** : « La préparation physique » collection enseignement ed. INSEP 2003 ; **Billat Véronique** « physiologie et méthodologie de l'entraînement : de la théorie à la pratique » Sciences et pratiques du sport 2<sup>nd</sup>e ed. de Boeck 2003 ; **Collectif Insep**: « Energie et entraînement : l'exemple des courses » CDROM 1998

## 6. Organiser une prise de mesure fiable :

Un des enjeux du champ d'apprentissage est de donner une valeur à la performance réalisée par chacun des élèves et d'en garder la mémoire, d'en conserver une trace. Pour cela, la prise de mesure doit être fiabilisée en définissant précisément les rôles :

Les apprentissages liés à cette tenue des rôles doivent être menés dès la phase de découverte. Ils doivent être mis progressivement en place. Ils évoluent du cycle 2 au cycle 3.

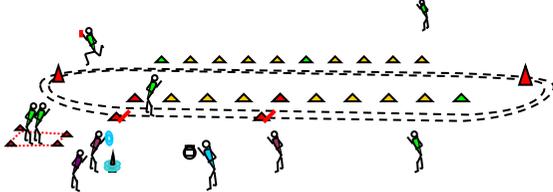
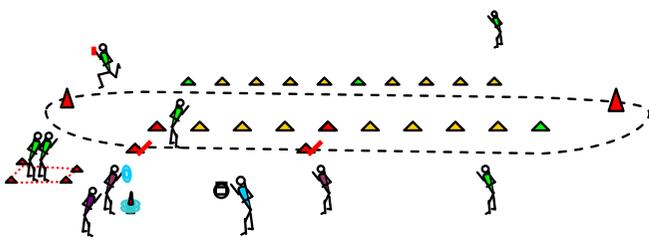
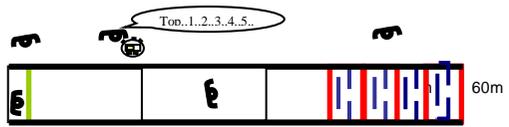
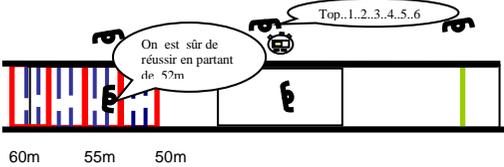


Cycle	rôle	Ce que l'élève doit faire	Ce que l'élève doit apprendre
2, 3	coureur	Respecter les ordres du starter Rester dans son couloir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendre l'ordre du starter « à vos marques » pour entrer dans la zone de départ</li> <li>- Se mettre en position de départ avant l'ordre : « Prêts ? »</li> <li>- Rester strictement immobile après l'ordre « prêts ? »</li> <li>- Réagir rapidement au signal de départ : « top » ou « go »</li> </ul>
2,3	Coureur en attente	Attendre dans la zone délimitée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester immobile et silencieux dès que les coureurs sont sous les ordres du starter</li> </ul>
3	starter	Donner les ordres de départ d'une voix forte et claire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec l'aide de l'enseignant, donner les ordres de départ et les faire respecter</li> <li>- Prendre son temps entre chaque ordre pour que les coureurs puissent les mettre en œuvre</li> <li>- Avec l'aide de l'enseignant, rappeler les coureurs en cas de faux départ</li> </ul>
2,3	aide-starter	Vérifier que les ordres du starter sont respectés Vérifier que les coureurs ont les pieds derrière la ligne de départ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Après l'ordre « à vos marques » et avant l'ordre « prêts ? » vérifier que chaque coureur a les pieds derrière la ligne de départ</li> <li>- Avec l'aide de l'enseignant rappeler les coureurs en cas de faux départ</li> </ul>
3	chronométrateur	Déclencher le chronomètre à l'ordre « top » ou « go » Égrener les secondes d'une voix forte et claire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser le chronomètre</li> </ul>
2,3	Juge à l'arrivée	Valider la zone d'arrivée d'un coureur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les différentes zones.</li> <li>- Observer la zone d'arrivée du coureur jugé en étant placé face à la zone d'arrivée, la rapporter à l'enseignant ( cycle 2), la noter sur une fiche (cycle 3)</li> </ul>
3	Juge de zone	Vérifier le respect de la zone de transmission	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les limites de la zone et observer le respect de celle-ci</li> </ul>

## Capacités attendues en courses de relais

	Attendus en termes de capacités	Compétence attendue dans l'activité en fin de cycle
Cycle 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enchaîner une course avec une transmission de témoin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'élancer pour une course de vitesse et transmettre un témoin à un camarade dans une zone définie</li><li>• Enchaîner la réception d'un témoin dans une zone définie et une course de vitesse</li></ul>
Cycle 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin.</li><li>• Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier</li></ul>

## Course de relais

		Situation de référence	Situation bilan
Cycle 2	Compétence attendue	Réaliser une performance, sur une course de <b>36</b> secondes par équipes de 5. Tenir les rôles de juges	Réaliser une performance stabilisée, 3 fois sur 4, sur une course de <b>36</b> secondes par équipes de 5. Tenir les rôles de juges
	Type de situation		
Cycle 3	Compétence attendue	Réaliser une performance maximale stabilisée, 3 fois sur 4, sur une course de 12 secondes à deux coureurs. Tenir les rôles de starter, de chronométreur et de juge à l'arrivée	Réaliser une performance maximale stabilisée, 3 fois sur 4, sur une course de 12 secondes à deux coureurs. Tenir les rôles de starter, de chronométreur et de juge à l'arrivée
	Type de situation		

**Principes d'action efficace en course de vitesse et en relais:**

Réagir au signal	Se mettre en action, créer de la vitesse	Maintenir la vitesse	Maintenir son effort au de la de la ligne	Transmettre en mouvement
<p>-alignement des segments dans le sens du déplacement                      -Placer son pied d'appel en avant                      -placer ses bras en opposition par rapport aux jambes                      -accepter le déséquilibre sur le pied avant                      -être attentif pour réagir vite à différents types de signaux</p>	<p>Courir dans l'axe du déplacement                      Courir avec une fréquence d'appuis élevée                      Regarder progressivement vers l'avant                      Etre actif avec ses bras                      On court en étant actif avec ses pieds (pose du pied de plante à pointe)</p>	<p>Fixer le regard au-delà de la ligne d'arrivée                      Courir avec une plus grande amplitude de foulée                      Être actif sur ses pieds (Pose du pied de plante à pointe)                      Utiliser activement ses bras dans l'axe du déplacement</p>	<p>Regarder loin devant</p>	<p><u>Relayé</u> : prendre des repères visuels et donner l'indication au relayeur de démarrer</p> <p><b>Relayeur</b> : se positionner efficacement en zone de transmission pour ne pas gêner le relayé</p>

Phase de découverte :

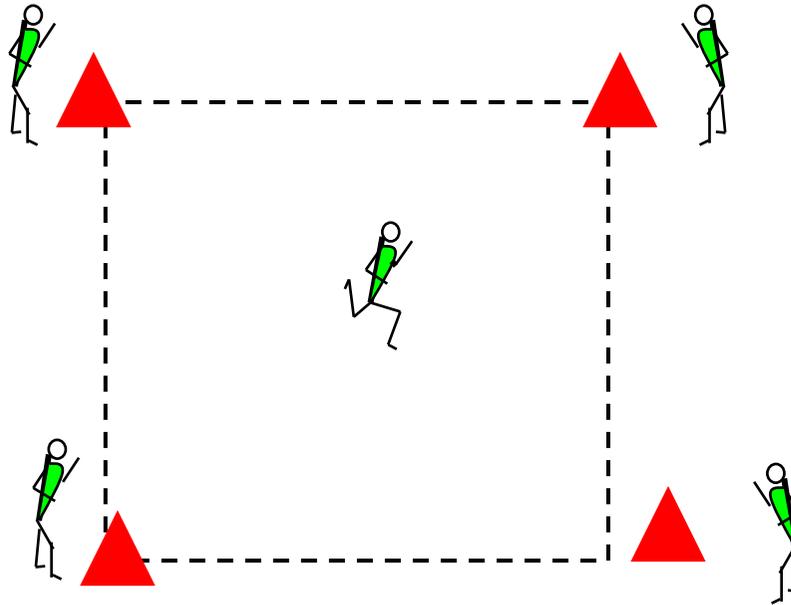
Des jeux pour réagir vite au signal, pour se mobiliser sur une activité de course rapide :

### LES 4 COINS

Jeu d'échauffement aux cycles 2 et 3

Phase de découverte au cycle 2

**Les 4 coins :** c'est un jeu où importe la réaction au signal et la prise d'information . Les joueurs des 4 coins veulent échanger leur place mais redoutent de se la faire prendre par celui qui est au milieu.



Equipes de 5 joueurs  
Espaces délimités et suffisamment écartés les uns des autres

Dispositif

### Déroulement

**But :** Pour celui qui est au milieu :

Prendre une place dans un coin, pour les autres, ne pas la perdre

**Consignes :**

Le maître signale le début et la fin du jeu

Interdiction de rester dans un coin

**Critères de réussite :**

Ne pas être au milieu à la fin du jeu

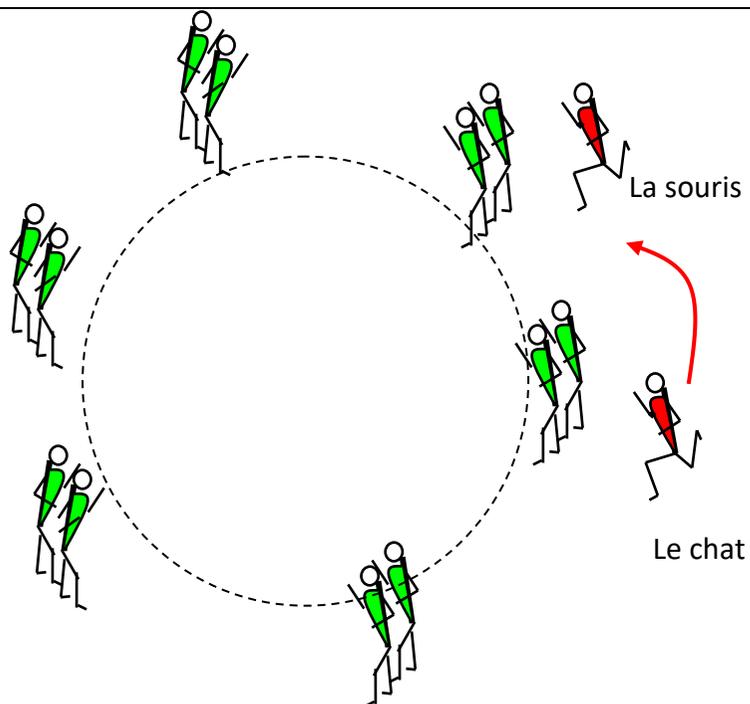
**Variables :**

Simplification : le maître donne le signal de chaque rotation

Complexification : le nombre de plots : 6 plots, 2 joueurs au milieu, 8 plots 3 joueurs au milieu

## J'ACCROCHE / JE DECROCHE

Jeu d'échauffement aux cycles 2 et 3  
Phase de découverte au cycle 2



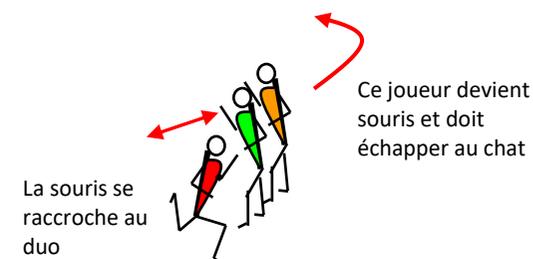
Par demi-classe :

Les élèves se mettent par deux et se tiennent par le bras

Un couple est désigné : l'un est le chat, l'autre est la souris

Le chat va chercher à attraper la souris

La souris peut se raccrocher à un duo pour échapper au chat, celui qui est à l'opposé du duo devient souris



Dispositif :

Déroulement

### But

**Pour le chat :** attraper la souris pour devenir souris à son tour

**Pour la souris :** échapper au chat en s'enfuyant, en essayant de raccrocher un duo

### Consignes :

Signaux de début et de fin du maître  
Interdiction de bousculer de faire tomber

### Critères de réussite

Il n'y en a pas

### Variables :

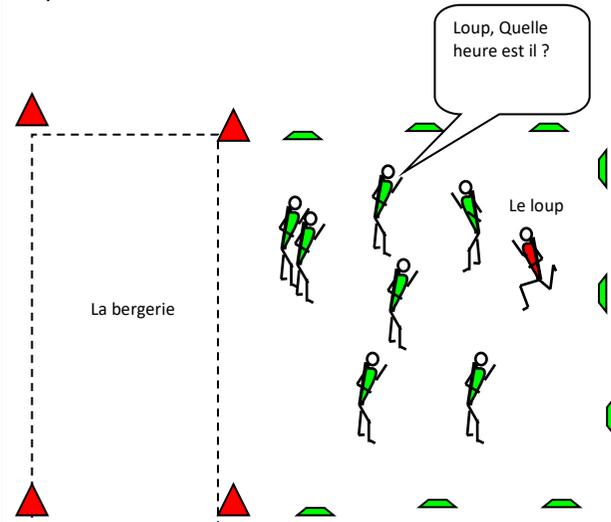
Nombres de chats et de souris

Règles de prise : avec un foulard donné à la souris, la prise du foulard matérialise la réussite du chat

## MINUIT DANS LA BERGERIE

Jeu d'échauffement au cycle 2 et 3

Dispositif :



Par demi-classe :

Les élèves se déplacent sur l'espace de jeu et demandent au loup :  
Quelle heure est il ?

Lorsque le loup annonce : « Il est minuit » les agneaux doivent  
regagner la bergerie au plus vite sans se faire attraper par le loup  
Lorsqu'on est attrapé par le loup : on change de statut :

Déroulement

**But**

**Pour le loup :** attraper les agneaux

**Pour les agneaux :** échapper au loup en s'enfuyant, en essayant de regagner la bergerie

**Consignes :**

Signaux de début et de fin du maître

Interdiction de bousculer de faire tomber

**Critères de réussite**

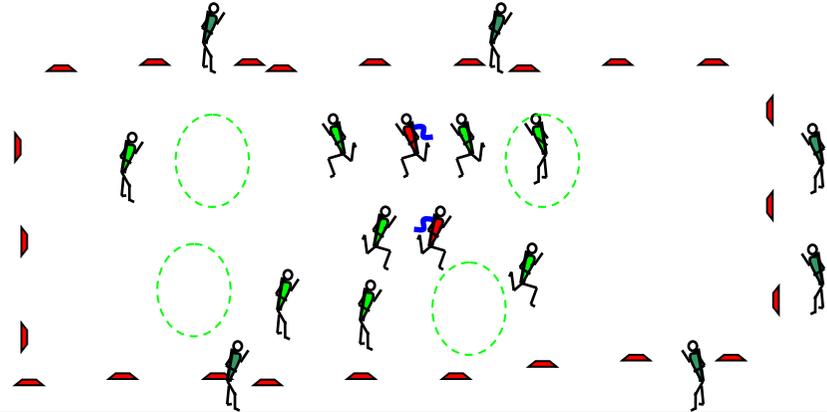
Il n'y en a pas

**Variables sur :**

- le statut des agneaux pris par le loup : pétrifié avec possibilité d'être délivrés par un camarade, deviennent loup à leur tour
- l'espace : nombre de bergeries, changer l'emplacement de la bergerie, mettre une entrée devant la bergerie (porte), varier la taille de(s) l'entrée(s), limiter le nombre d'entrée par bergerie
- le rapport de force : nombre de loups au départ du jeu
- la notion d'équipe : les enfants sont partagés en équipe de couleurs; ils doivent rejoindre la bergerie de leur couleur.
- les règles de prise par le loup : touché, prise d'un foulard, attrapé.
- les contraintes motrices : ils doivent se sauver en sautillant, en sautant à pieds joints, en pas chassés. Le loup peut avoir le même mode de déplacement que les moutons.
- les contraintes de jeu : le loup peut être accroupi ou se déplacer à 4 pattes et se relever pour s'élancer à minuit.

## LA QUEUE DU DIABLE

Dispositif :



Par demi-classe :

10 à 12 lutins

De 1 à 3 diables

Des plots

Des foulards pour faire la queue du (des) diable(s)

**Déroulement :** l'enseignant désigne un ou plusieurs diables, il peut prendre le rôle avec des GS ou des CP. Au signal, les diables commencent à attraper les lutins, les lutins cherchent à prendre la queue des diables.

**But**

**Pour le(s) diables :** pétrifier les lutins

**Pour les lutins:** prendre la queue du loup, délivrer les lutins pétrifiés

**Consignes :**

Signaux de début et de fin du maître  
Interdiction de bousculer de faire tomber.

**Critères de réussite**

-Tous les lutins sont attrapés par les loups et non délivrés.  
-Tous les loups attrapés par les lutins

**Variables sur :**

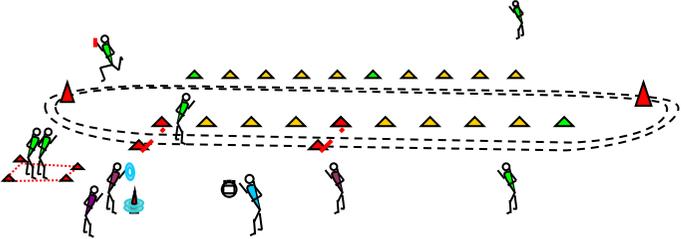
- Le rapport de force : le ratio nombre de loups nombre de lutins

- Les règles de prise et de délivrance des lutins : prise : par une touche du diable, par la prise d'un foulard (plus court et de couleur différente des queues du diable), délivrance : par la restitution du foulard par un camarade lutin, par une touche de la main

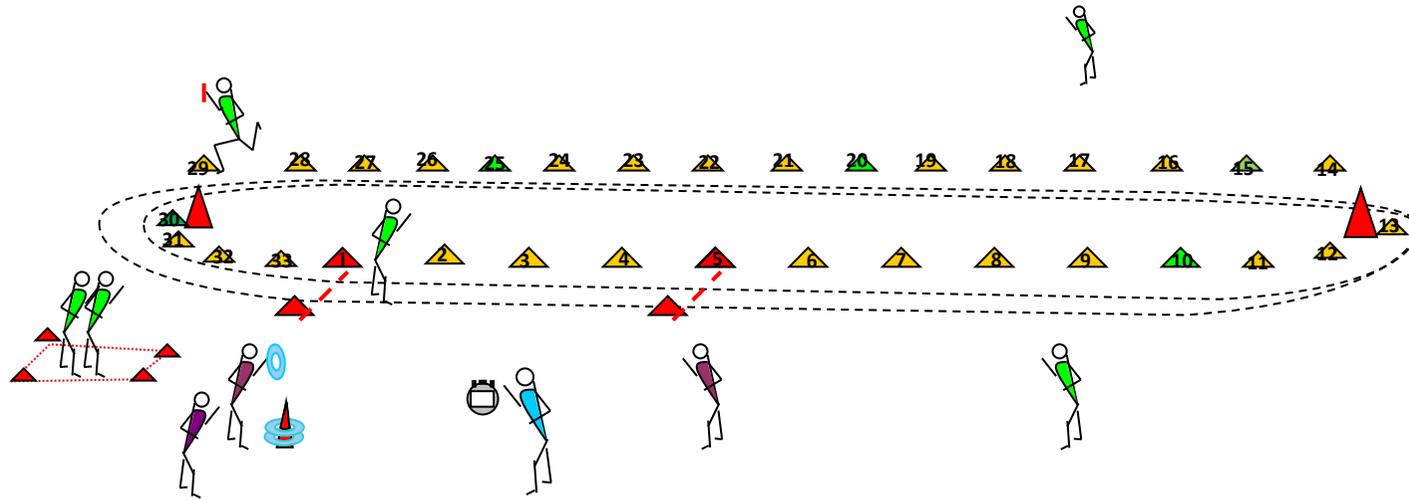
- Les conséquences de la prise : pétrification avec possibilité de délivrance par restitution du foulard ou de la queue. Pour les lutins pris : changement de statut, ils deviennent loup

- L'espace de jeu : plus grand, favorise les lutins, plus petit favorise les loups. Possibilité de mettre des zones refuge où les lutins ne peuvent être pris. Ils ne peuvent qu'y rester 10 secondes

## Situation de référence au cycle 2

TACHE				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p><b>Objectif de la séance :</b> S'engager collectivement dans des jeux de relais. Tenir des rôles différents pour s'assurer de la connaissance du résultat.</p> <p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : Course de vitesse : Réagir au signal, se mettre en action , courir droit, ne pas ralentir avant la fin de course. <i>Relais</i> : enchaîner une course et une transmission sans perdre le témoin.</p> <p><u>connaissances</u> : Connaître sa performance. Connaître les règles du jeu de relais. Connaître les règles de fonctionnement connaître les différents rôles</p> <p><u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de la performance de l'équipe. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (starter, chronométreur, juge de zone, observateur)</p>				
			<p><b>Sa place dans le module :</b> <b>REFERENCE</b></p> <p><i>En classe</i></p>	
<p>Réaliser la meilleure performance possible en équipe de 4 à 6 élèves sur 40 secondes</p>	<p>Matériel par dispositif : 6 plots, chasubles, 1 chrono ou sablier, 1 témoin, 1 sifflet 10 cônes</p>  <p>2 à 3 espaces de travail en parallèle de 20 à 30m            Une zone de transmission délimitée de 8 à 10m de long en début de ligne droite la ligne droite est balisée tous les deux mètres 8 équipes de 3 à 4 élèves            Les équipes sont constituées de 3 binômes stables</p>	<p>la performance réalisée en nombre de tours et de balises</p> <p>la transmission du témoin dans la zone</p>	<p>Le témoin est transmis sans tomber</p>	<p><u>Expression orale</u> :            présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale :            Description par élèves :            - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut on définir précisément le rôle de chacun.  <u>Production d'écrit</u> :            description collective du dispositif fiche de poste :            starter , chronométreur, juge de zone            But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite.</p> <p><u>Gestion de données</u> :            analyses des performances en relais en comparaison aux performance en vitesse , mesure des progrès  <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>

## Course en relais Cycle 2



## La course de relais

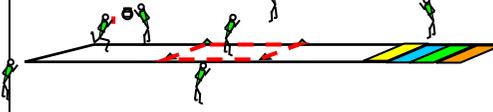
Couleur de l'équipe :

NOM des équipiers :.....

.....  
 .....  
 .....

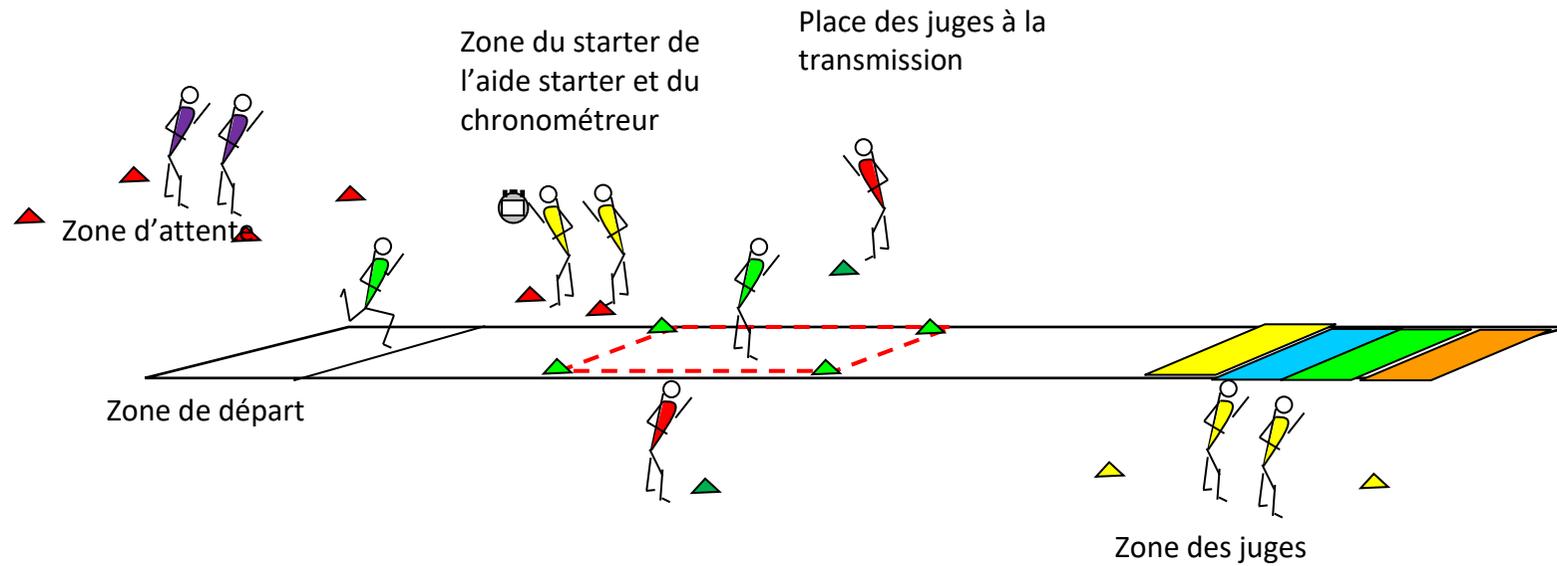
	Situation de référence								
	1 <sup>er</sup> essai		2 <sup>ème</sup> essai		3 <sup>ème</sup> essai		4 <sup>ème</sup> essai		Performance que l'on fait le plus souvent
	Nombre de tours	Nombre de balises							
performance									

### Situation de référence au cycle 3

<b>Objectif de la séance : S'engager collectivement dans des jeux de relais. Tenir des rôles différents pour s'assurer de la connaissance du résultat.</b>				
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) : <u>capacités</u> : <i>Course de vitesse</i> : Réagir au signal, se mettre en action, maintenir sa vitesse, ne pas ralentir avant la fin de course. <i>Relais</i> : enchaîner une course et une transmission sans perdre le témoin. Transmettre le témoin sans qu'il ne s'arrête <u>connaissances</u> : Connaître sa performance, connaître sa position dans la zone de transmission. Connaître les règles du jeu de relais. Connaître les règles de fonctionnement connaître les différents rôles <u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (starter, chronométrateur, juge de zone, observateur)				<b>Sa place dans le module : REFERENCE</b>  <i>En classe</i>
TACHE				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
Réaliser à deux la meilleure performance possible sur 12 secondes	<p>Matériel : 30 plots, chasubles, 5 chronos Bandes caoutchoutées, 5 témoins</p>  <p>4 à 5 espaces de travail en parallèle de 40 à 50m            Une zone de transmission délimitée de 15 à 20m de long au milieu du parcours            Les zones d'arrivée sont situées entre 48 et 56m tous les deux mètres            5 équipes de 6 élèves            Les équipes sont constituées de 3 binômes stables, affinitaires</p>	la performance réalisée :  la transmission du témoin dans la zone	Avant de recevoir le témoin, le relayeur est déjà en mouvement.	<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale :            Description par élèves :            - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ?            Peut on définir précisément le rôle de chacun.  <u>Production d'écrit</u> : fiche de poste : starter , chronométrateur, juge de zone            But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite.</p> <p><u>Gestion de données</u> : analyses des performances en relais en comparaison aux performance en vitesse , mesure des progrès  <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>

# Course de relais

## *Situation de référence cycle 3*



NOM des équipiers :

- { A.....
- { B.....
- { C.....
- { D.....
- { E.....
- { F.....

	Situation de référence				
	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>ème</sup> essai	3 <sup>ème</sup> essai	4 <sup>ème</sup> essai	Performance que l'on fait le plus souvent
A puis B					
B puis A					
C puis D					
D puis C					
E puis F					
F puis E					

Marques :

	Distance de la première marque à partir du départ	Distance de la deuxième marque à partir du départ
A puis B		
B puis A		
C puis D		
D puis C		
E puis F		
F puis E		

**Phase de structuration** : des jeux à proposer en alternance avec la mise en place de la situation de référence

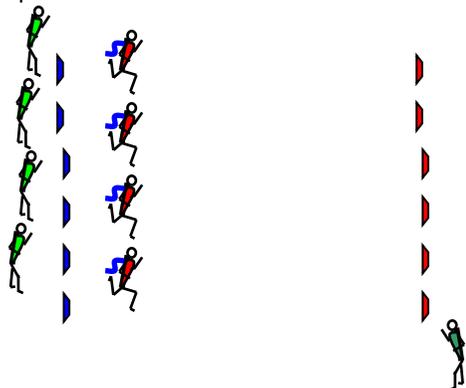
### LES LIONS ET LES GAZELLES

Jeu d'échauffement au cycle 3

Phase de découverte au cycle 2

Phase de structuration : mieux réagir au signal aux cycles 2 et 3

Dispositif :



Par demi-classe :

10 à 15 lions

10 à 15 gazelles

Des plots

Des foulards pour les gazelles pour matérialiser la réussite

**Déroulement** : Au signal du maitre les Lions poursuivent les gazelles. Ils cherchent à attraper la queue de la gazelle. La gazelle cherche à dépasser la ligne sans se faire attraper

**But**

**Pour les Lions** : attraper les foulards des gazelles

**Pour les gazelles** : échapper aux lions

**Consignes** :

Signaux de début et de fin du maitre

Interdiction de bousculer de faire tomber.

**Critères de réussite**

Identique au but

**Variables sur** :

- la longueur du terrain

- l'espace entre les lions et les gazelles

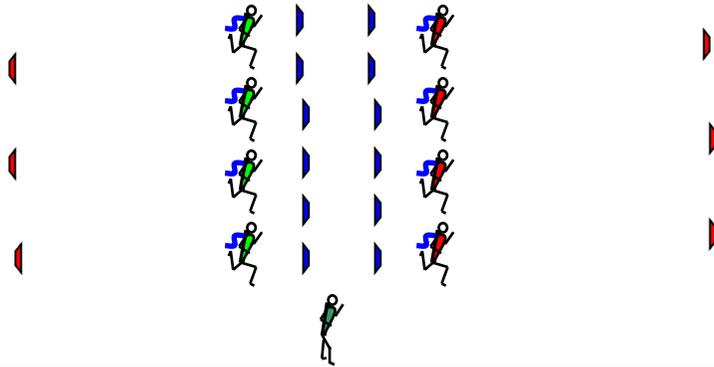
## CHAMEAUX ET CHAMOIS

Jeu d'échauffement au cycle 3

Phase de découverte au cycle 2

Phase de structuration : mieux réagir au signal aux cycles 2 et 3

Dispositif :



Par classe

10 à 15 chameaux

10 à 15 chamois

Des plots

Des foulards pour matérialiser la réussite

**Déroulement :** l'enseignant raconte une histoire. Chaque fois qu'il prononce le nom d'une équipe (chameau ou chamois), elle poursuit l'autre équipe jusqu'à son camp

**But**

Rattraper un membre de l'équipe adverse

Echapper à l'équipe adverse

**Consigne :**

Interdiction de bousculer de faire tomber.

**Critères de réussite**

Identique au but

**Variables sur :**

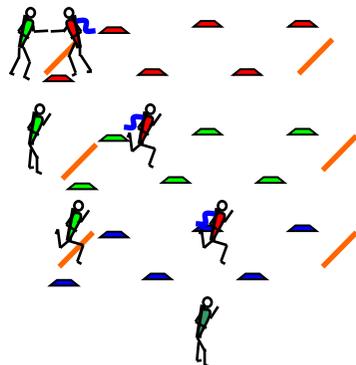
- la longueur du terrain

La zone séparant les deux camps (2 à 3m)

## LES TROIS TAPES

Jeu d'échauffement au cycle 3  
 Phase de découverte au cycle 2  
 Phase de structuration : mieux réagir au signal aux cycles 2 et 3  
 Créer de la vitesse aux cycles 2 et 3

Dispositif :



Par binôme  
 Des plots  
 Des foulards

**Déroulement :** les élèves sont en binôme, l'un à un foulard à la ceinture ou à l'épaule, il vient défier son adversaire en venant lui taper trois fois dans la main, Après la troisième tape, il essaye d'échapper à son adversaire en restant dans son couloir

**But**

Rattraper son adversaire et lui prendre son foulard  
 Echapper à son adversaire

**Consignes :**

Interdiction de bousculer de faire tomber.

**Critères de réussite**

Identique au but

**Variables sur :**

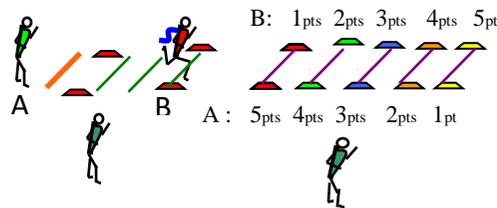
- la longueur du terrain
- la largeur du couloir

## LA COURSE AUX POINTS

Phase de structuration : mieux réagir au signal aux cycles 2 et 3  
 Créer de la vitesse aux cycles 2 et 3  
 Maintenir la vitesse au cycle 3

**Dispositif :**

Le dispositif est un couloir d'une trentaine de mètres de long.  
 Le coureur B se place sur l'une des marques de départ situées à 1,2 ou 3m devant la ligne de départ de A. entre 20 et 30m on dispose 5 zones d'une largeur de 2m.



Par binome de niveau  
 Des plots  
 Des bandes caoutchouc  
 Des foulards

**Déroulement :** les élèves sont en binôme, B à un foulard à la ceinture ou à l'épaule, il se place, sur une des lignes de départ située entre 1 et 3m devant celle du coureur A. Au signal du starter les coureurs démarrent. L'observateur regarde la zone dans laquelle le coureur B à été rattrapé. En fonction de la zone, on attribue à l'un et à l'autre entre 1 et 5 points. 2 essais consécutifs, puis échange des rôles

**But**

Rattraper son adversaire et lui prendre son foulard  
 Echapper à son adversaire

**Consignes :**

Interdiction de bousculer de faire tomber.

**Critères de réussite**

Identique au but

**Variables sur :**

- distance de départ entre les 2 coureurs
- distance à la première zone
- la largeur du couloir

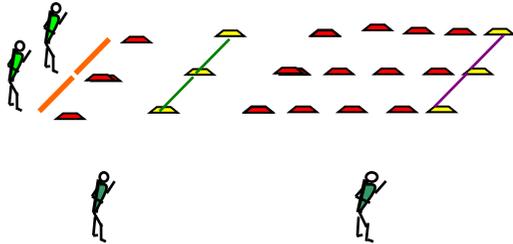
## Course aux points

### GAGNER A 10M , GAGNER A 30M

Phase de structuration : Créer de la vitesse au cycle 3  
Maintenir la vitesse au cycle 3

Dispositif :

Le dispositif est constitué de deux couloirs d'une trentaine de mètres de long.



Par binome de niveau

Des plots

Des bandes caoutchouc

Des foulards

**Déroulement** : les élèves sont en binôme, Au signal du starter les coureurs démarrent. Le premier observateur observe le vainqueur aux 10m le second observateur observe le vainqueur à 30m

**But**

Se mettre rapidement en action pour gagner à 10m  
Maintenir sa vitesse pour gagner à 30m

**Consignes :**

Rester dans son couloir

**Critères de réussite**

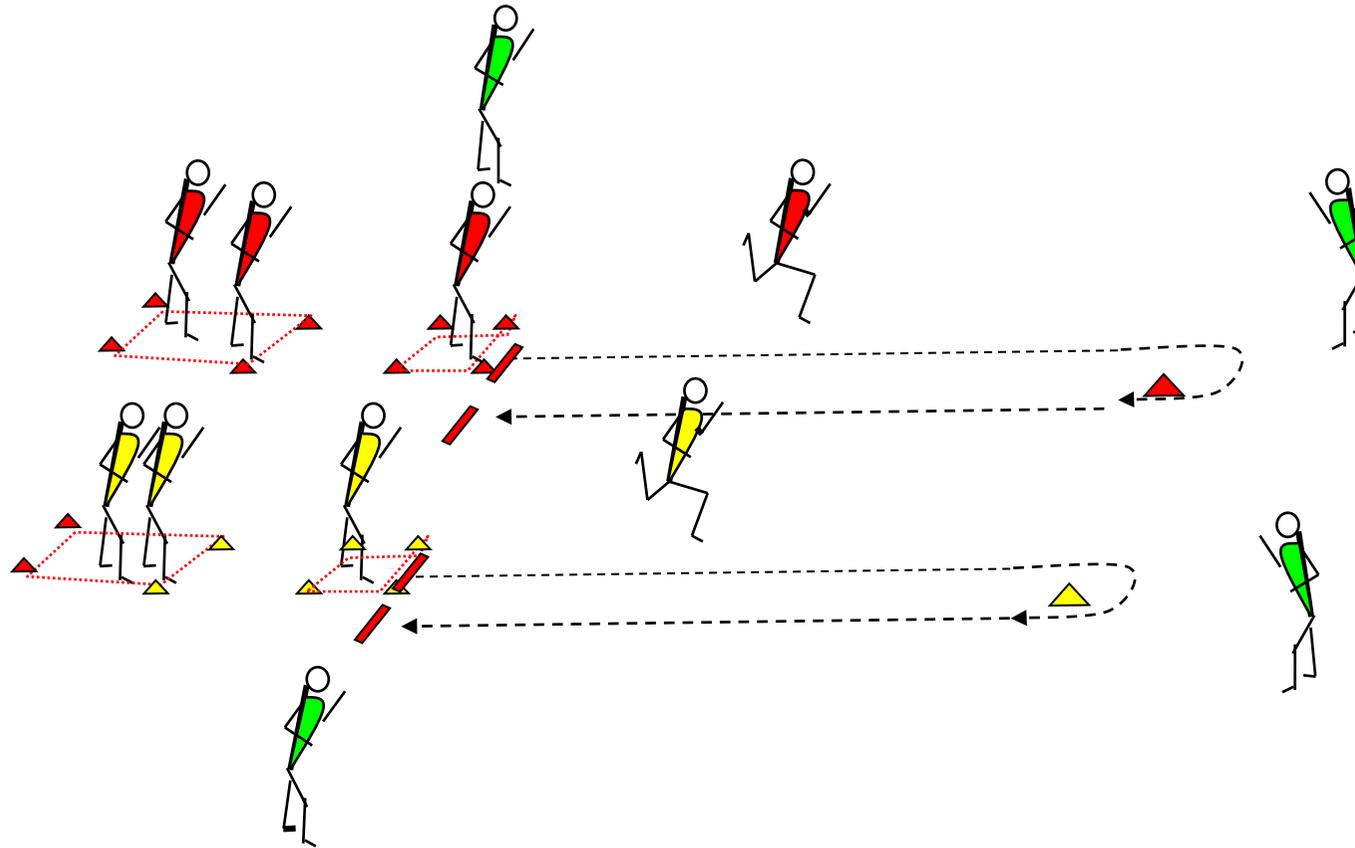
Gagner à 10m  
gagner à 30m

**Variables sur :**

## Relais : des jeux pour jouer en relais

<b>RELAJ EN ALLER RETOUR</b>		
Phase de structuration cycle 2 Phase de découverte Cycle 3 : Objectif d'apprentissage pour l'élève : <u>Capacités</u> : Réagir au signal, se mettre en action, transmettre un témoin de relais. <u>Connaissances</u> : les règles de sécurité et de fonctionnement. <u>Attitudes</u> : Accepter les règles, les respecter. Tenir différents rôles.		
L'enseignant donne le départ général des deux espaces de travail (un seul est représenté ici) Matériel : une trentaine de plots, des chasubles, sifflet 2 espaces de travail avec deux couloirs chacun Durée : 30 à 40 minutes	Par équipes de 6 Des plots Des bandes caoutchouc	
<b>But</b> <b>Pour les équipes</b> : terminer le relais avant les autres équipes  <b>Pour chaque élève</b> : courir le plus vite possible et transmettre le relais	<b>Consignes</b> : respecter les couloirs allers et retours	<b>Critères de réussite</b> <b>Pour les équipes</b> : Terminer le relais sans faire tomber le témoin terminer avant les autres équipes
<b>Variation sur : l'organisation humaine du relais</b> : le relayeur fait un aller retour, l'équipe est répartie à chaque extrémité du parcours, chaque coureur ne fait qu'un parcours (aller ou retour) <b>L'espace : distance parcourue par le relayeur</b> (durée maximale 7 secondes de course), en aller retour , virage autour d'un plot, ou virage moins serré		
<b>Liens avec les autres disciplines :</b> <b>Avant dans la classe :</b> - <u>Constitution des équipes</u> : par l'enseignant - <u>présentation de la tâche sous forme d'affiche</u> commentée par les élèves : -que font les rouges ?, que font les verts ? que font les jaunes ? rôles. But, organisation spatiale , humaine et temporelle, critères de réussite		

# Le relais en aller-retour



## RELAIS BASQUE

Phase de structuration cycle 2

Phase de découverte cycle 3 :

Objectif d'apprentissage pour l'élève :

Capacités : Réagir au signal, se mettre en action, transmettre un témoin de relais. Connaissances : les règles de sécurité et de fonctionnement. Attitudes : Accepter les règles, les respecter.

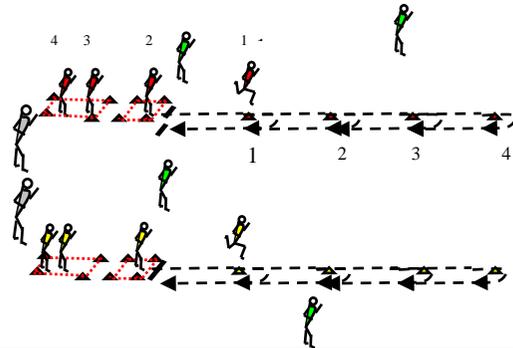
Tenir différents rôles

L'enseignant donne le départ général des deux espaces de travail (un seul est représenté ici)

Matériel : une trentaine de plots, des chasubles, sifflet

2 espaces de travail avec deux couloirs chacun

Durée : 30 à 40 minutes



Par équipes de 4 à 6 relayeurs

Des plots

Des bandes caoutchouc

Des foulards

Le premier relayeur revient après le premier plot, le deuxième relayeur après le deuxième plot, le troisième relayeur après le troisième plot, le quatrième relayeur après le quatrième plot.

**But :**

**Pour l'équipe**

Réaliser le parcours le plus rapidement possible.

- Pour battre les adversaires
- Pour réaliser une meilleure performance

**Consignes :**

Respecter les couloirs aller et retour, les zones d'attente et de départ

**Critères de réussite :**

- terminer le relais sans faire tomber le témoin
- terminer avant les autres équipes

**Variables sur :**

- Le nombre de relayeurs

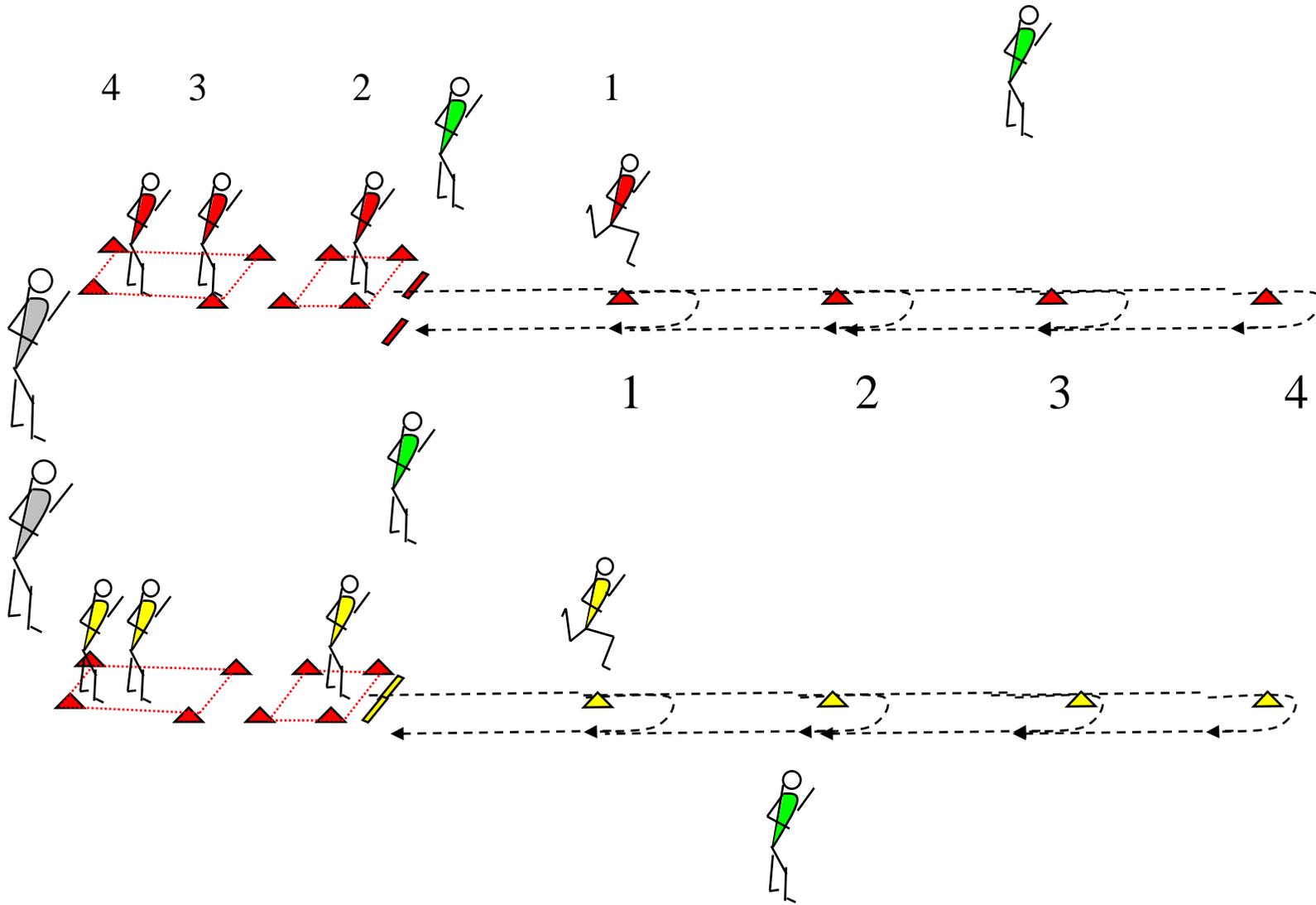
- le nombre de passages : le relais se déroule sur une rotation : 1/2/3/4, sur deux rotations : 1/2/3/4/1/2/3/4 sur une rotation en aller retour : 1/2/3/4/3/2/1

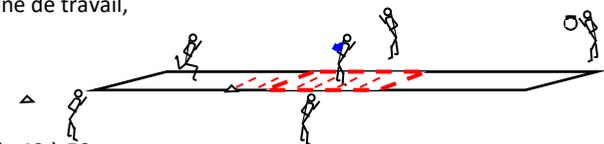
-la longueur de l'espace entre deux plots : 1<sup>er</sup> plot à 10m, puis espacement de 5, 7, 10m, espacement irrégulier des plots : 1<sup>er</sup> plot à 10m puis un plot à 15m, un suivant à 25m, le dernier à 30m par exemple. Placer le plot n°4 et laisser l'équipe décider la place des 3 autres. Être vigilant sur les durées de courses et donc à l'espacement des plots. Éviter qu'un aller retour dure plus de 8 à 10 secondes.

**Complexification** : l'enseignant définit un nombre de plots à passer par l'équipe (au moins 16). Tous les élèves courent au moins une fois. Ils doivent s'organiser pour se répartir le nombre de plots que chacun doit passer pour remplir le contrat. Le nombre maximal de plot à franchir par passage est de 4 du fait du dispositif.

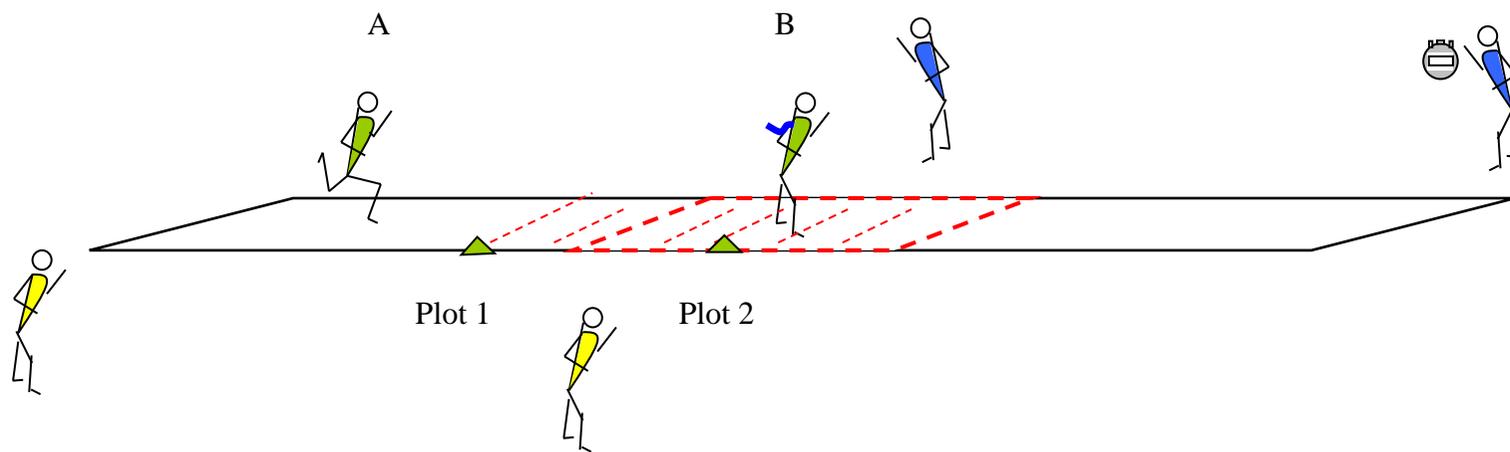
Exemple : contrat : 16 plots. Elève 1 : 2 plots/ élève 2 : 4plots/ élève 3 : 3plots/ élèves 4 :3 plots/ Elève 1 : 2 plots/ élève 2 : 2plots

# Le relais basque

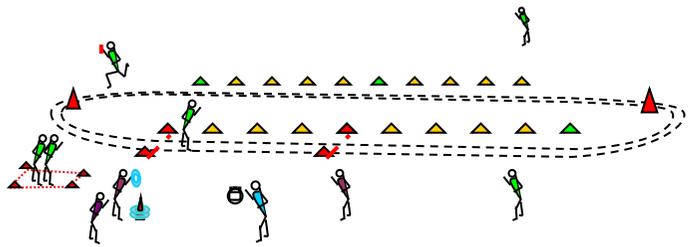


structuration cycle 3		Course de relais : rattraper le foulard	
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève:  <b>Capacités :</b> relayé (A): enchaîner une course et la prise du foulard sans s'arrêter. Relayeur (B): être capable de démarrer au passage du relayé sur une marque convenue  <b>Connaissances :</b> Connaître la performance du binôme.            B : connaître sa position dans la zone de transmission, connaître sa marque de démarrage (le deuxième plot)            Pour tous : Connaître les règles de fonctionnement connaître les différents rôles.  <b>Attitudes :</b> accepter et respecter les règles. Accepter d'expérimenter différentes marques, accepter de répéter pour stabiliser une les marques trouvées. Accepter et tenir les différents rôles relayeur, relayé, starter, chronométrateur, juge de zone, observateur)</p>			
Tâche			
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire
<p><b>Trouver la place du plot 1 pour transmettre en mouvement de manière efficace. (A à pleine vitesse et B lancé)</b></p> <p><b>Relayé :</b> à pleine vitesse, attraper le foulard accroché dans le dos du relayeur, dans la zone de transmission sans le gêner dans sa course</p> <p><b>Relayeur :</b> démarrer à fond, dès que le relayé passe sur la marque prévue</p>	<p>1 foulard, 8 plots par zone de travail,</p>  <p>5 espaces en parallèle de 40 à 50m            L'entrée de zone de transmission est fixée à 10 m du départ.            Une zone transmission aménagée avec des repères de 15 à 20m de long au milieu du parcours            Le plot 2 est fixe il est proche de l'entrée de la zone de transmission            Le foulard est accroché dans le dos du relayeur            5 équipes de 6 élèves            B se place au niveau du plot 2. Lorsque A passe au niveau du plot 1 à pleine vitesse, B démarre le plus vite possible.</p>	<p>le relayé attrape le foulard avant la limite de la zone</p>	<p>prise de marque permettant au relayeur de démarrer au passage du relayé sur la marque convenue</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se faire prendre son foulard en courant.</li> <li>- de limiter les prises d'information visuelles</li> </ul>
<p><b>Variables :</b>  <b>La taille de la zone de transmission :</b> plus la zone est étendue, plus c'est facile  <b>Distance de mise en action :</b> doit être suffisante pour que le relayé soit à pleine vitesse (une dizaine de mètre)  <b>Nature de l'objet à rattraper :</b> un foulard long est plus facile, on peut ensuite complexifier en remplaçant le foulard par un témoin (situation classique de transmission)</p>			
<p><b>Liens avec les autres disciplines :</b>  <u>Expression orale :</u> présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale. Description par élèves : que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun.  <u>Production d'écrit :</u> fiche de poste : starter, chronométrateur, juge de zone, But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite. Règles de l'action efficace pour transmettre le témoin  <u>Gestion de données :</u> analyses des performances en relais en comparaison aux performances en vitesse, mesure des progrès  <u>mesures:</u> calculs de vitesse, en m.sec, en Km/h</p>			

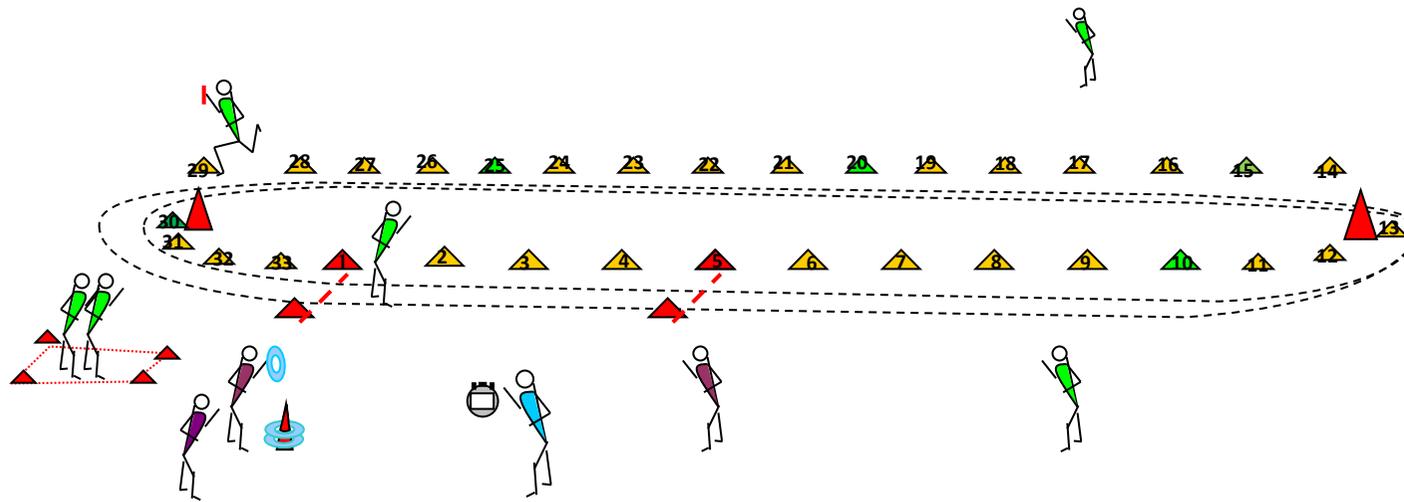
# Rattraper le foulard



**Situation de bilan au cycle 2**

<p><b>Objectif de la séance :</b> S'engager collectivement dans des jeux de relais. Tenir des rôles différents pour s'assurer de la connaissance du résultat.</p>				
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : <i>Course de vitesse</i> : Réagir au signal, se mettre en action , courir droit, ne pas ralentir avant la fin de course. <i>Relais</i> : enchaîner une course et une transmission sans perdre le témoin.</p> <p><u>connaissances</u> : Connaître sa performance. Connaître les règles du jeu de relais. Connaître les règles de fonctionnement connaître les différents rôles</p> <p><u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de la performance de l'équipe. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (starter, chronométrateur, juge de zone, observateur)</p>				<p><b>Sa place dans le module :</b> <b>REFERENCE</b></p> <p><i>En classe</i></p>
<p><b>TACHE</b></p>				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Réaliser la meilleure performance possible en équipe de 4 à 6 élèves sur 40 secondes</p>	<p>Matériel par dispositif :6 plots, chasubles, 1 chrono ou sablier, 1 témoin, 1 sifflet 10 cônes</p>  <p>2 à 3 espaces de travail en parallèle de 20 à 30m                  Une zone de transmission délimitée de 8 à 10m de long en début de ligne droite la ligne droite est balisée tous les deux mètres 8 équipes de 3 à 4 élèves                  Les équipes sont constituées de 3 binômes stables</p>	<p>la performance réalisée en nombre de tours et de balises</p> <p>la transmission du témoin dans la zone</p>	<p>Le témoin est transmis sans tomber</p>	<p><u>Expression orale</u> :                  présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale :                  Description par élèves :                  - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut on définir précisément le rôle de chacun.</p> <p><u>Production d'écrit</u> :                  description collective du dispositif fiche de poste :                  starter , chronométrateur, juge de zone                  But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite.</p> <p><u>Gestion de données</u> :                  analyses des performances en relais en comparaison aux performance en vitesse , mesure des progrès</p> <p><u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>

## Course en relais Cycle 2



## La course de relais

Couleur de l'équipe :

NOM des équipiers :.....

.....

.....

.....

	Situation de référence									Situation de bilan								
	1 <sup>er</sup> essai		2 <sup>ème</sup> essai		3 <sup>ème</sup> essai		4 <sup>ème</sup> essai		Performance que l'on fait le plus souvent	1 <sup>er</sup> essai		2 <sup>ème</sup> essai		3 <sup>ème</sup> essai		4 <sup>ème</sup> essai		Performance que l'on fait le plus souvent
	Nombre de tours	Nombre de balises		Nombre de tours	Nombre de balises	Nombre de tours	Nombre de balises	Nombre de tours	Nombre de balises	Nombre de tours	Nombre de balises							
performance																		

### Situation de bilan course de Relais cycle 3

**Objectif de la séance :** S'engager collectivement dans des jeux de relais. Tenir des rôles différents pour s'assurer de la connaissance du résultat.

Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :

Capacités : Course de vitesse : Réagir au signal, se mettre en action, courir droit, ne pas ralentir avant la fin de course. Relais : enchaîner une course et une transmission sans perdre le témoin. Transmettre le témoin sans qu'il ne s'arrête

Connaissances : Connaître sa performance, connaître sa position dans la zone de transmission. Connaître les règles du jeu de relais. Connaître les règles de fonctionnement connaître les différents rôles

Attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (starter, chronométreur, juge de zone, observateur)

**Sa place dans le module :**  
**BILAN**

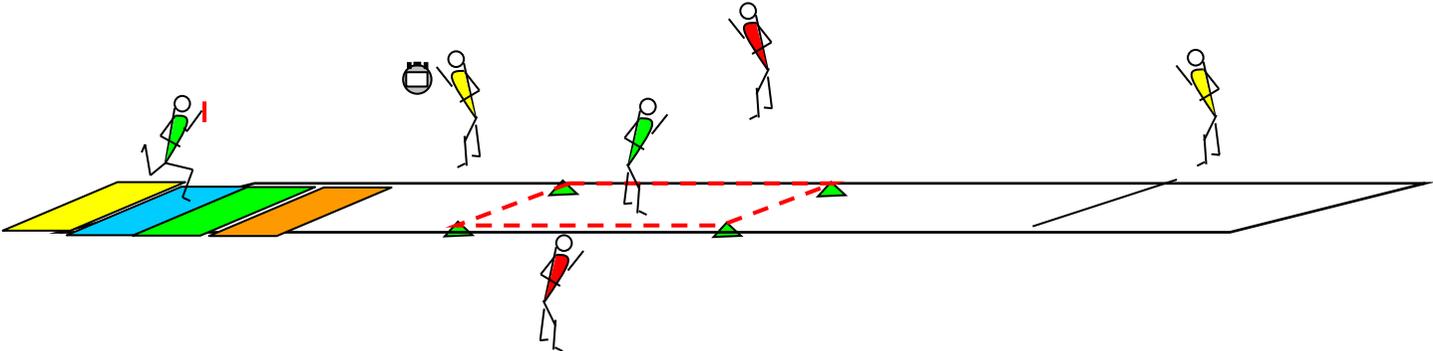
*En classe*

#### TACHE

BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Réaliser à deux la meilleure performance possible sur 12 secondes</p>	<p>Matériel : 30 plots, chasubles, 5 chronos Bandes caoutchoutées, 5 témoins</p>  <p>4 à 5 espaces de travail en parallèle de 40 à 50m Une zone de transmission délimitée de 15 à 20m de long au milieu du parcours Les zones de départs sont situées entre 48 et 56m tous les deux mètres 5 équipes de 6 élèves Les équipes sont constituées de 3 binômes stables affinitaires</p>	<p>La réussite du projet: choix de la zone la plus difficile où l'on est sûr de passer la ligne en 12 secondes</p> <p>la transmission du témoin dans la zone</p>	<p>Avant de recevoir le témoin, le relayeur est déjà en mouvement.</p>	<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun. <u>Production d'écrit</u> : fiche de poste : starter, chronométreur, juge de zone But, organisation spatiale, humaine et temporelle, critères de réussite.</p> <p><u>Gestion de données</u> : analyses des performances en relais en comparaison aux performance en vitesse, mesure des progrès <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>

**Course de relais cycle 3**

*Situation de bilan*



NOM des équipiers :

**La course de relais**

- { A.....
- { B.....
- { C.....
- { D.....
- { E.....
- { F.....

	Situation de bilan					
	Performance que l'on fait le plus souvent	Notre choix de zone de départ	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>ème</sup> essai	3 <sup>ème</sup> essai	4 <sup>ème</sup> essai
A puis B						
B puis A						
C puis D						
D puis C						
E puis F						
F puis E						

Marques :

	Distance de la première marque à partir du départ	Distance de la deuxième marque à partir du départ
A puis B		
B puis A		
C puis D		
D puis C		
E puis F		
F puis E		