

# PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE A UNE ECHEANCE DONNEE

Activités athlétiques aux cycles 2 et 3  
Les courses avec obstacles

Equipe départementale EPS du Rhône 2016-2017

## **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

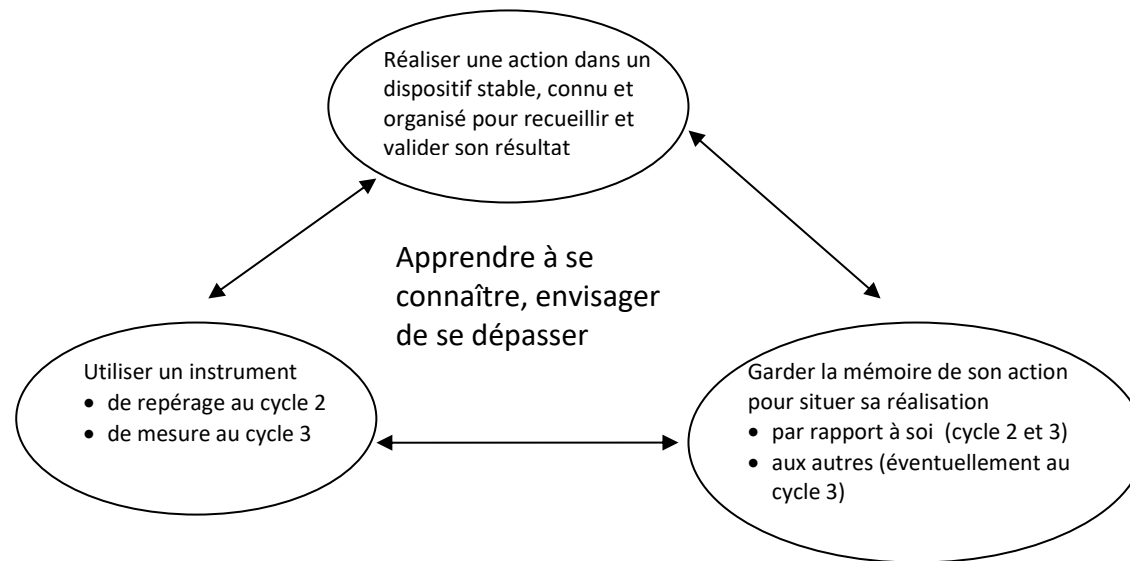
apprentissages des élèves. Pour cela il est important de considérer les rencontres comme des situations de réinvestissement des compétences acquises et non pas la finalité des apprentissages scolaires en EPS.

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.

<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

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

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.

#### 4. 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				

**Avertissement :** le document présente d'abord les situations de référence cycle 2 et cycle 3. On trouvera ensuite un ensemble de situations qui pourront être utilisées en phase de découverte ou en phase de structuration en jouant sur les objectifs d'apprentissage, les variables proposées, les critères de réussite et les manières de faire retenues.

<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
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Prendre conscience des différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) à mobiliser pour agir		<b>Mobiliser ses ressources pour agir de manière efficace et efficiente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enrichir sa motricité</li> <li>Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficiente</li> </ul>	Savoir mobiliser les ressources nécessaires pour agir efficacement
	Adapter sa motricité à des situations variées, inhabituelles			
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Connaitre le but et le résultat de son action	Connaitre le but et le résultat de son action l'améliorer – se mettre en projet	<b>Observer, connaitre, optimiser, stabiliser, apprécier des manières de faire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre par l'action et la répétition pour stabiliser un geste et le rendre plus efficace</li> <li>Apprendre par l'expérimentation, l'observation, la comparaison, l'analyse des résultats de l'action et de celle des autres pour identifier une meilleure efficacité</li> <li>Garder des traces - Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>	<b>Apprécier la conformité de ses actions et de celles des autres avec les projets annoncés</b>  <b>Identifier des progrès</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>	
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Comprendre et respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et les règlements		Comprendre et respecter les règles - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées	
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'engager dans des activités collectives en prenant en compte les différences		<b>Assumer différents rôles,</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...)</li> <li>Travailler en coopération sans discrimination</li> </ul>	Prendre conscience de l'importance de son engagement dans la réussite des projets individuels et collectifs et du plaisir qui en découle
	<b>Prendre sa place et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat</b>  <b>Se doter d'une posture sociale</b> Accepter le résultat, le gain ou non d'une rencontre, les difficultés, la persévérance, la solidarité, l'empathie		<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>	
S'approprier une culture physique sportive et artistique	Comprendre et respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et les règlements		Comprendre et respecter les règles - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées	
	<b>Respecter les règles élémentaires de sécurité</b>  <b>Oser s'engager</b> physiquement et psychologiquement  <b>Contrôler</b> son engagement en gérant ses émotions  <b>Savoir se mettre progressivement en activité</b> – 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>	
S'approprier une culture physique sportive et artistique	Comprendre et respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et les règlements		Comprendre et respecter les règles - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées	
	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parler du milieu dans lequel on évolue avec un vocabulaire précis, expliquer les exigences spécifiques à ce milieu</li> </ul> <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

## 5. Durée des courses de vitesse et temps de récupération

En ce qui concerne les capacités attendues au cycle 3, 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 complète 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) augmentent considérablement. 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 5 à 8 secondes.

## 6. 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	

## 7. Espacements des obstacles

	Distance entre le départ et le premier obstacle	Distance entre deux obstacles
Cycle 2	Entre 6 et 9m	Entre 5m50 et 7m
Cycle 3	Entre 7 et 10m	Entre 6m et 8m

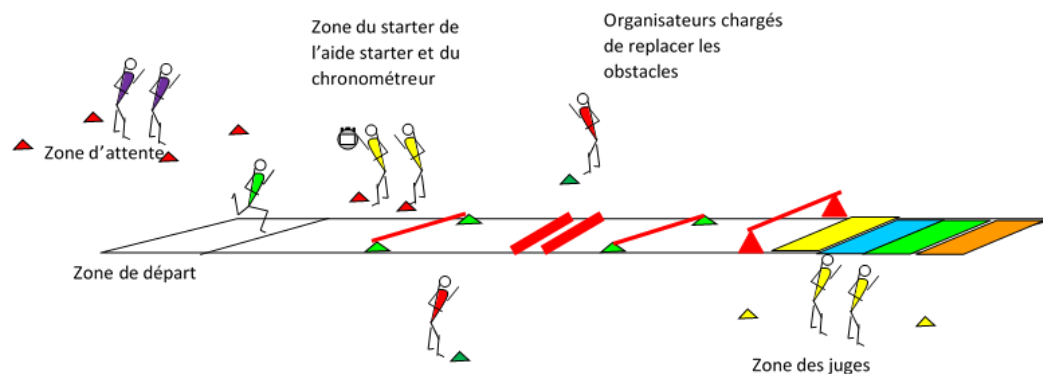
<sup>5</sup>; **Pradet Michel** : « La préparation physique » collection enseignement ed. INSEP 2003 ; **Billat Véronique** « physiologie et méthodologie de l'entraînement : de la théorie à la pratique » Sciences et pratiques du sport 2<sup>nd</sup>e ed. de Boeck 2003 ; **Collectif Insep** : « Energie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



## 9. Organiser une prise de mesure fiable :

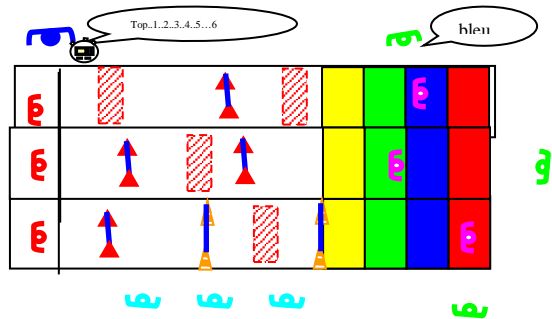
Un des enjeux du champ d'apprentissage est de donner une valeur à la performance réalisée par chacun des élèves et d'en garder la mémoire, d'en conserver une trace. Pour cela, la prise de mesure doit être fiabilisée en définissant précisément les rôles : Les apprentissages liés à cette tenue des rôles doivent être menés dès la phase de découverte. Ils doivent être mis progressivement en place. Ils évoluent du cycle 2 au cycle 3.

### Exemple d'organisation des rôles en course avec obstacles cycle 3

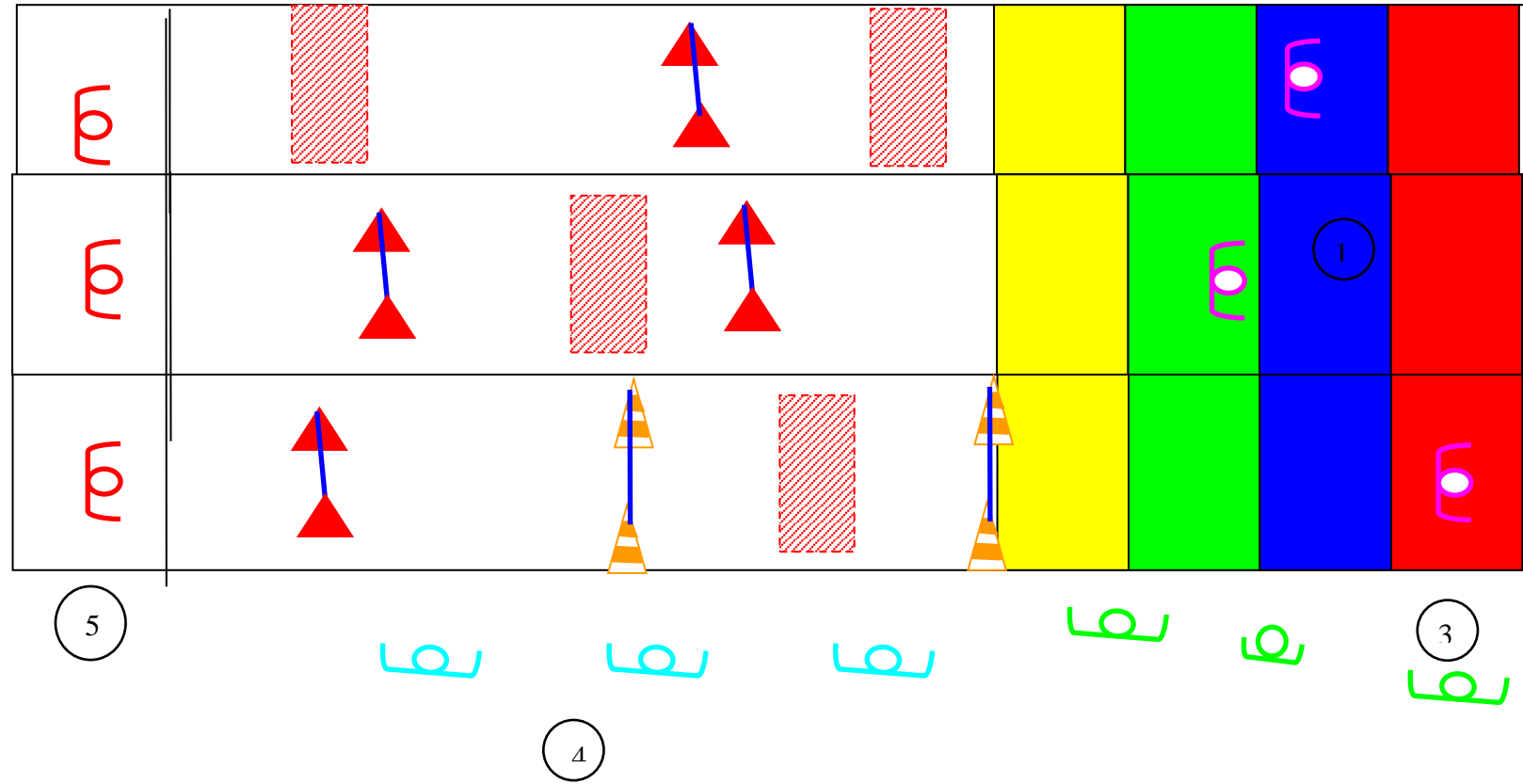
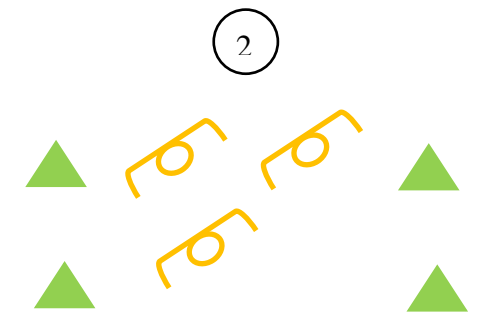
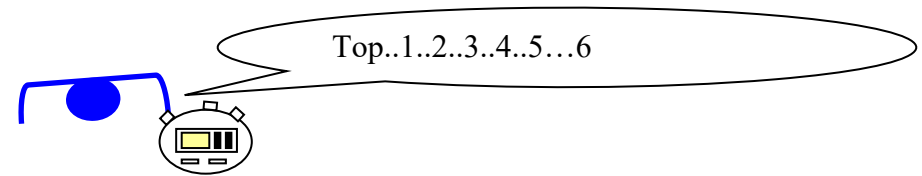


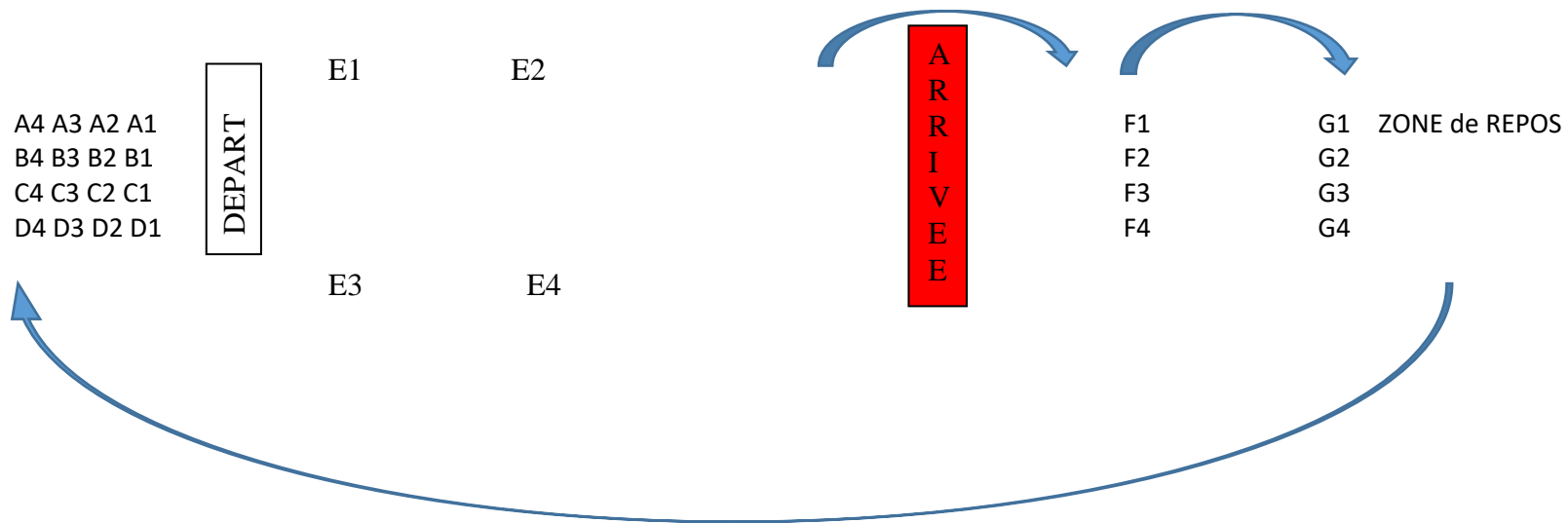
Cycle	rôle	Ce que l'élève doit faire	Ce que l'élève doit apprendre
2, 3	coureur	Respecter les ordres du starter Rester dans son couloir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendre l'ordre du starter « à vos marques » pour entrer dans la zone de départ</li> <li>- Se mettre en position de départ 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>
2,3	organisateurs	Relever et replacer les obstacles à leur emplacement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître la place des obstacles</li> <li>- Rester attentif et les relever à l'issue d'une course si nécessaire</li> </ul>

<p><b>Objectif de la séance :</b> Connaître sa performance en course sur des parcours avec obstacles d'une durée de 6 secondes. Tenir des rôles différents pour s'assurer de la connaissance du résultat.</p> <p>Objectif d'apprentissage pour l'élève  <u>Capacités :</u> Course de vitesse : Réagir au signal, se mettre en action, courir droit, ne pas ralentir avant la fin de course.          Course avec obstacles : courir sans s'arrêter malgré les obstacles.  <u>Connaissances :</u> Connaître sa performance. Connaître les règles de fonctionnement connaître les différents rôles  <u>Attitudes :</u> accepter et respecter les règles. Avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles : juge à l'arrivée, observateur, responsable de parcours)</p>				
				<p><b>Sa place dans le module :</b>  <b>REFERENCE ET BILAN</b></p>
				<p><i>En classe</i></p>
TACHE				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Courir le plus vite possible pendant 6 secondes malgré les obstacles</p>	<p>la classe est organisée en groupes de 3 à 4 élèves.                  On installe deux dispositifs en parallèle de 3 à 4 couloirs  <u>Situation de référence :</u> Les élèves s'essayent sur les différents parcours  <u>Matériel :</u> pour deux dispositifs de 3 couloirs :                  Distance départ premier obstacle : entre 7m et 9m                  Distance entre deux obstacles : minimum 7m                  16 plots, 8 tapis type GV, 8 cônes, 12 lattes, 40 « chapeaux chinois », 1 chronomètre, 1 tablette, 1 feuille par groupe.                  Gousses ou crayons.                  Deux possibilités d'organisation :                  -deux dispositifs identiques en parallèle avec 5 équipes de 3 élèves qui tournent à chaque course sur les différents rôles :                  gp1 : coureurs, gp2 : repos ; gp3 : juges à l'arrivée ; gp4 : responsable de parcours ; gp 5 : groupe en attente.                  -un dispositif obstacle et un dispositif vitesse en parallèle</p>	<p>La zone d'arrivée après 6 secondes de cours</p>	<p>Courir sans s'arrêter</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 avec obstacles Cycle 2**  
*Situation de référence cycle 2*





Les équipes sont constituées de 4 coureurs. (A1, A2, A3, A4...)

Les équipes ABCD sont dans la zone de départ et se préparent.

L'équipe E est répartie sur le parcours pour remettre en place les obstacles après les courses

Les équipes F et G sont juges de zone et secrétaires.

L'équipe H est en zone de repos

Une rotation est effectuée toutes les deux courses

# Course avec obstacle de 6 secondes

*Situation de référence cycle 2*

Coureurs	Situation de référence									
	1 <sup>er</sup> essai		2 <sup>ème</sup> essai		3 <sup>ème</sup> essai		4 <sup>ème</sup> essai		En classe	
	Parcours 1, 2 ou 3	Zone atteinte	Parcours 1, 2 ou 3	Zone atteinte	Parcours 1, 2 ou 3	Zone atteinte	Parcours 1, 2 ou 3	Zone atteinte	Parcours préfére	Zone atteinte

FICHE REFERENCE

NOM :

ESSAI 1 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 2 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 3 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 4 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

Retour en classe :

Parcours préféré : 1 2 3

FICHE REFERENCE

NOM :

ESSAI 1 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 2 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 3 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 4 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

Retour en classe :

Parcours préféré : 1 2 3

# FICHE BILAN

NOM :

PARCOURS :    1    2    3

ESSAI 1    

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 2    

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 3    

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 4    

B	R	J	V
---	---	---	---

# FICHE BILAN

NOM :

PARCOURS :    1    2    3

ESSAI 1    

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 2    

B	R	J	V
---	---	---	---

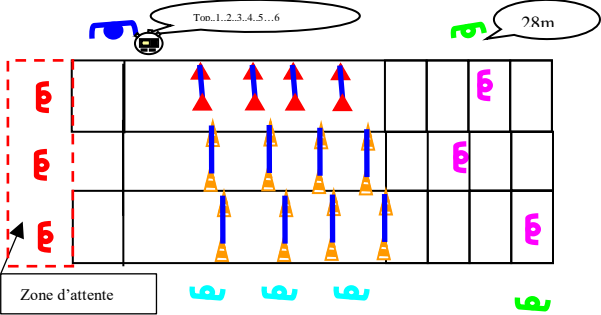
ESSAI 3    

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 4    

B	R	J	V
---	---	---	---

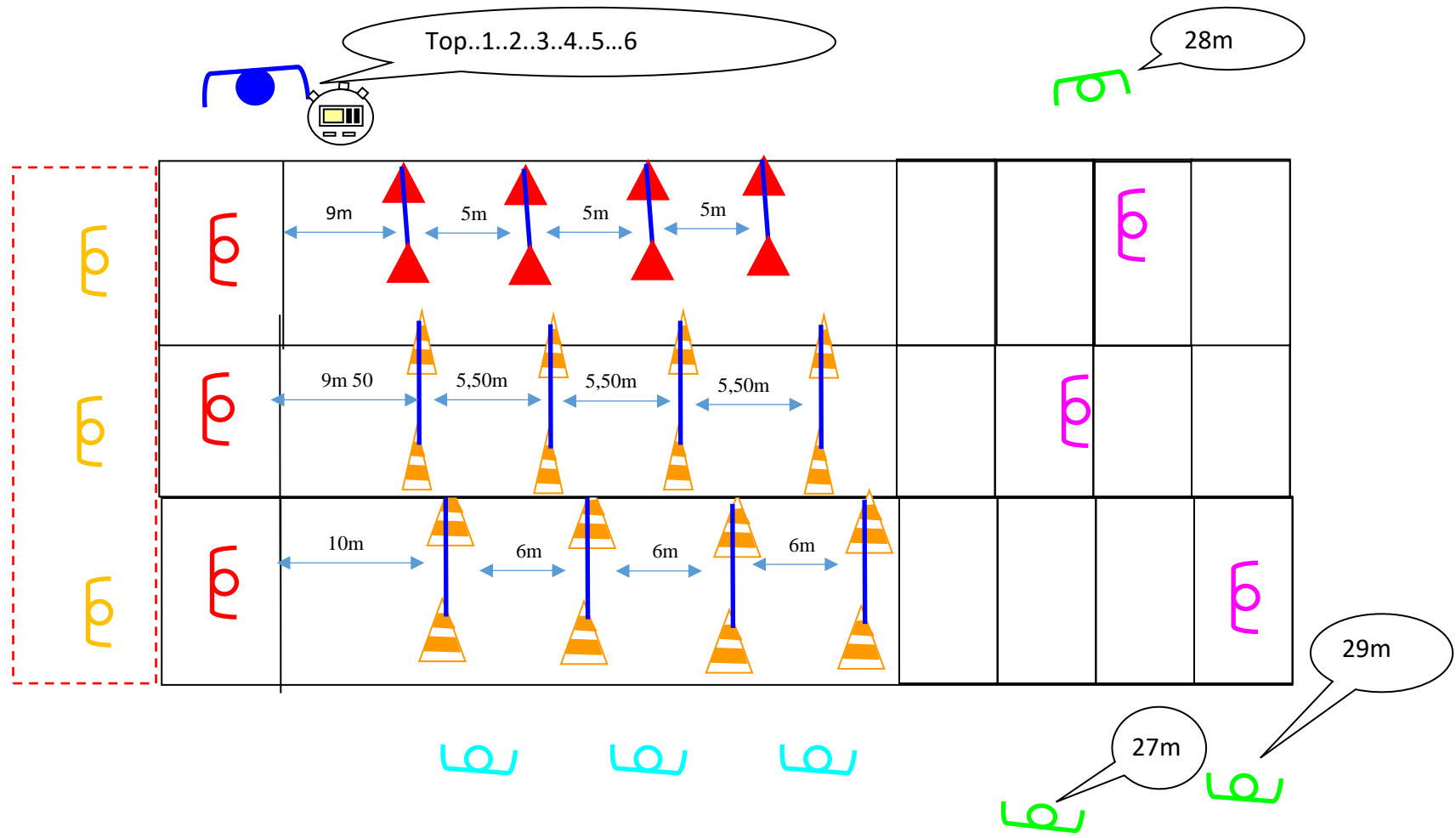
### Situation de référence course avec obstacles cycle 3

<b>Objectif de la séance de référence</b> -tester les différents parcours -constater le parcours le plus adapté à ses ressources. -Connaitre sa performance sur une course de 6 secondes en franchissant 3 obstacles espacés régulièrement.		<b>Objectif de la séance de bilan</b> Connaitre le parcours le plus adapté à ses ressources Mesurer ses progrès sur une course de 6 secondes avec obstacles : mesurer l'écart avec la distance parcourue en course de vitesse							
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>capacités</u> : Course avec obstacles : réagir au signal, se mettre en action, courir droit, ne pas ralentir avant la fin de course. Courir et franchir en ralentissant le moins possible au franchissement des obstacles</li> </ul> choisir le parcours permettant d'obtenir le plus faible écart entre la course de vitesse et la course avec obstacles <u>connaissances</u> : Connaitre sa performance, repérer et utiliser son pied d'appel. Connaitre le parcours adapté à ses ressources. Savoir qu'il faut obtenir le plus faible écart entre la course de vitesse et la course avec obstacles <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, chronométreur, juge de zone, observateur).					TACHE				
<b>BUT</b>		<b>Dispositif humain et matériel</b>		<b>Critère de réussite</b>	<b>Manières de faire</b>	<b>Liens avec les autres disciplines</b>			
Courir le vite possible sur le parcours choisi pendant 6 secondes en franchissant les obstacles.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 parcours avec des obstacles bas ( 30 à 40 cm) distants de 5,5m, 6 ou 6,5m :</li> </ul> 		La zone atteinte en 6 secondes L'écart entre la distance parcourue sur les 6 secondes plat et les 6 secondes avec obstacle	Franchir sans ralentir	<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.  <u>Gestion de données</u> : analyses des performances en relais en comparaison aux performances en vitesse, mesure des progrès <u>mesures</u> : apprendre à chronométrer			
la classe est organisée en groupes de 3 à 4 élèves. On installe deux dispositifs en parallèle de 3 à 4 couloirs <u>Situation de référence</u> : Les élèves s'essayent sur les différents parcours <u>Matériel</u> : pour deux dispositifs de 3 couloirs : 16 plots,, 8 cônes, 12 lattes, 40 « chapeaux chinois », 1 chronomètre, 1 tablette, 1 stylo Couloir 1 : distance 1ere haie 9m, intervalle inter-haies :5m Couloir 2 : distance 1ere haie 9,5m, intervalle inter-haies :5,5m Couloir 3 : distance 1ere haie 10m, intervalle inter-haies :6m Fonctionnement par vagues. On gagne du temps si les élèves ont des chasubles de couleur : on associe un rôle à une couleur : Roses : courent, Verts : jugent l'arrivée, Bleus : relèvent les lattes, responsables du parcours, Rouges: et oranges récupèrent activement et attendent leur tour chaque groupe passe dans tous les rôles, les équipes font leurs 4 essais d'affilée									



# Course avec obstacles

## *Situation de référence cycle 3*



# Course avec obstacle de 6 secondes

*Situation de référence cycle 3*

Coureurs	Situation de référence												En classe		
	1 <sup>er</sup> essai			2 <sup>ème</sup> essai			3 <sup>ème</sup> essai			4 <sup>ème</sup> essai			Parcours préféré	Distance Parcourue stabilisée	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies stabilisé
	parcours	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	parcours	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	parcours	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	parcours	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies			
Nom :															
Perf 6sec plat :															
Nom :															
Perf 6sec plat :															
Nom :															
Perf 6sec plat :															
Nom :															
Perf 6sec plat :															

## Situations d'apprentissage :

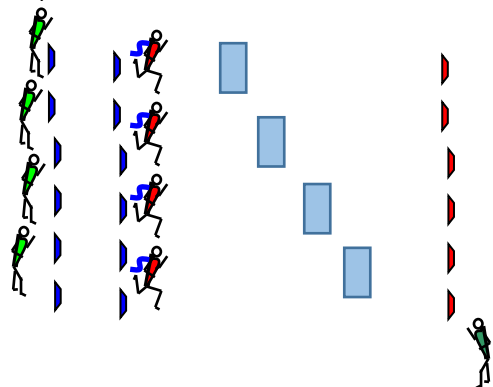
### LES LIONS ET LES GAZELLES AVEC OBSTACLES

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

Une zone horizontale à franchir (tracé à la craie, marques en caoutchouc...) de 60 cm à 70 cm de large

**Déroulement :** Au signal du maître 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

**Pour tous :** franchir la rivière

**Consignes :**

Signaux de début et de fin du maître

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

- la place de la rivière (placée au début, au milieu, à la fin du parcours)

- le nombre de rivières (de une à trois)

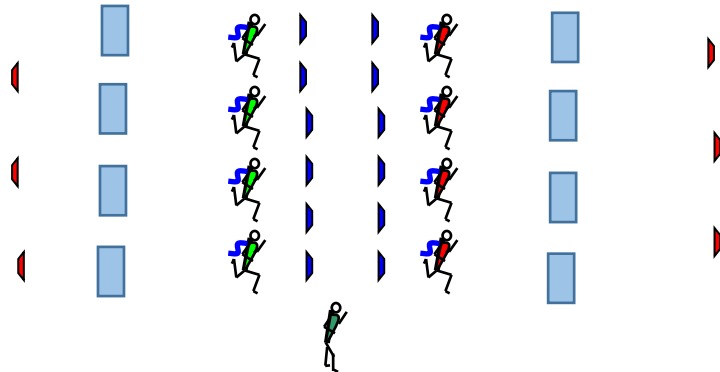
## CHAMEAUX ET CHAMOIS ET LA RIVIERE AUX CROCODILES

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

Des marques caoutchouc espacées de 40 à 60 cm représentant la rivière aux crocodiles à franchir

**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 :**

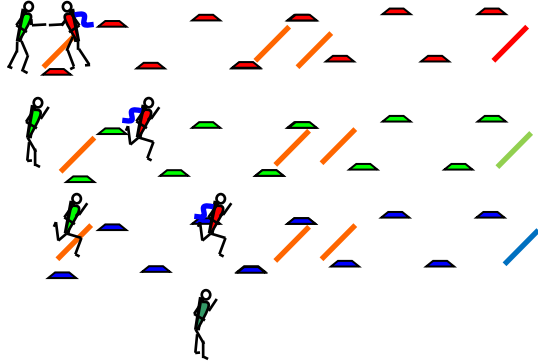
- la longueur du terrain

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

## LES TROIS TAPES ET LA RIVIERE

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  
 Des marques caoutchouc espacées de 50 cm environ pour marquer une rivière à franchir

**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.

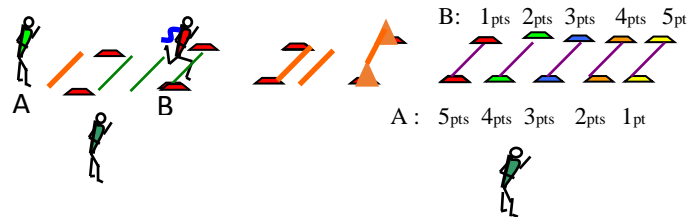
**Critères de réussite**  
 Identique au but

**Variables sur :**  
 - la longueur du terrain  
 - la largeur du couloir  
 - la largeur de la rivière , maximum 70 cm

## 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 binôme de niveau  
 Des plots  
 Des bandes caoutchouc pour matérialiser une rivière de 70 cm de largeur maximum  
 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

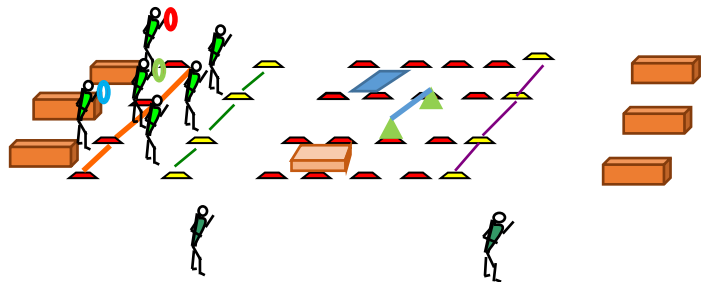
## Déménageurs avec obstacles

Phase de structuration : enchaîner course et franchissement (cycle 2)

Phase de découverte : enchaîner course et franchissement (cycle 3)

Dispositif :

Le dispositif est constitué de 4 à 5 couloirs d'une trentaine de mètres de long.



Les élèves sont répartis en équipes sur les parcours par l'enseignant

Des plots + lattes

Des bandes caoutchouc

Elément bas de plinth ou de caisse posé dans le sens de la largeur

Une réserve d'objets de manière à permettre au moins trois passages par coureur

une caisse pour déposer les objets

**Déroulement :** l'enseignant donne le signal des départs successifs au coureur (1), les organisateurs (2) donnent un objet par coureur qui doit le transporter dans la caisse opposée en franchissant les obstacles horizontaux ou en posant un appui sur la caisse. Les coureurs reviennent par l'extérieur du dispositif, ils passent à la file, les organisateurs deviennent coureurs

**But :** transporter les objets dans la caisse opposée en franchissant les obstacles

**Consignes :** Au premier signal, les organisateurs donnent un objet au coureur, qui le transporte le plus vite possible dans la caisse en franchissant les obstacles. L'organisateur rentre dans la zone de départ, son suivant devient organisateur.

**Critères de réussite**

La première équipe qui a transporté tous ses objets a gagné

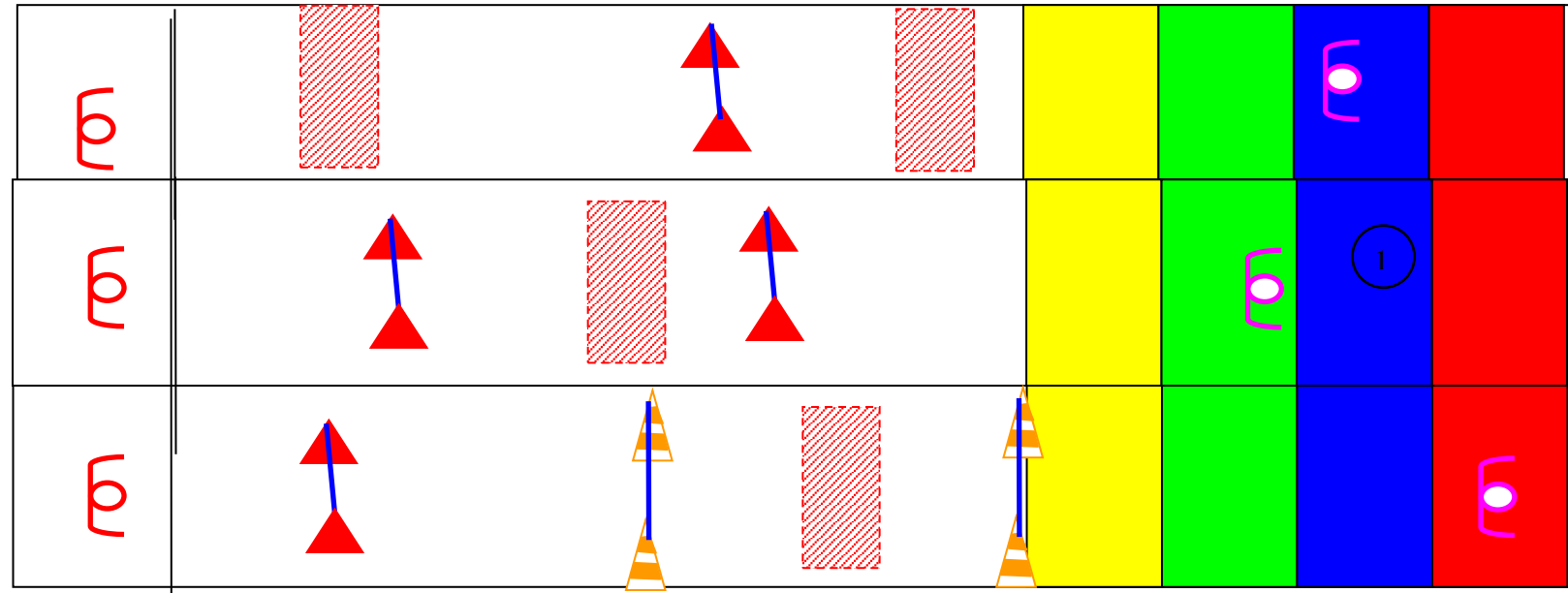
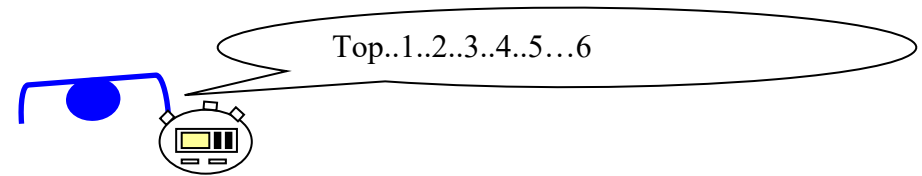
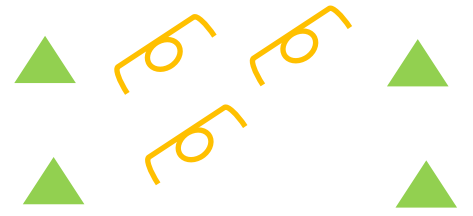
**Variables sur :** le nombre d'obstacles : 1 par parcours au cycle 2, 2 à 3 obstacles au cycle 3.

la nature des obstacles : horizontaux ou en léger contrehaut avec une reprise d'appui (caisse) au cycle 2, ou très bas (maxi 30 cm), jusqu'à 45cm au cycle 3

# Course avec obstacles Cycle 2

## *Situation de référence et de bilan cycle 2*

2



5

5

5

5

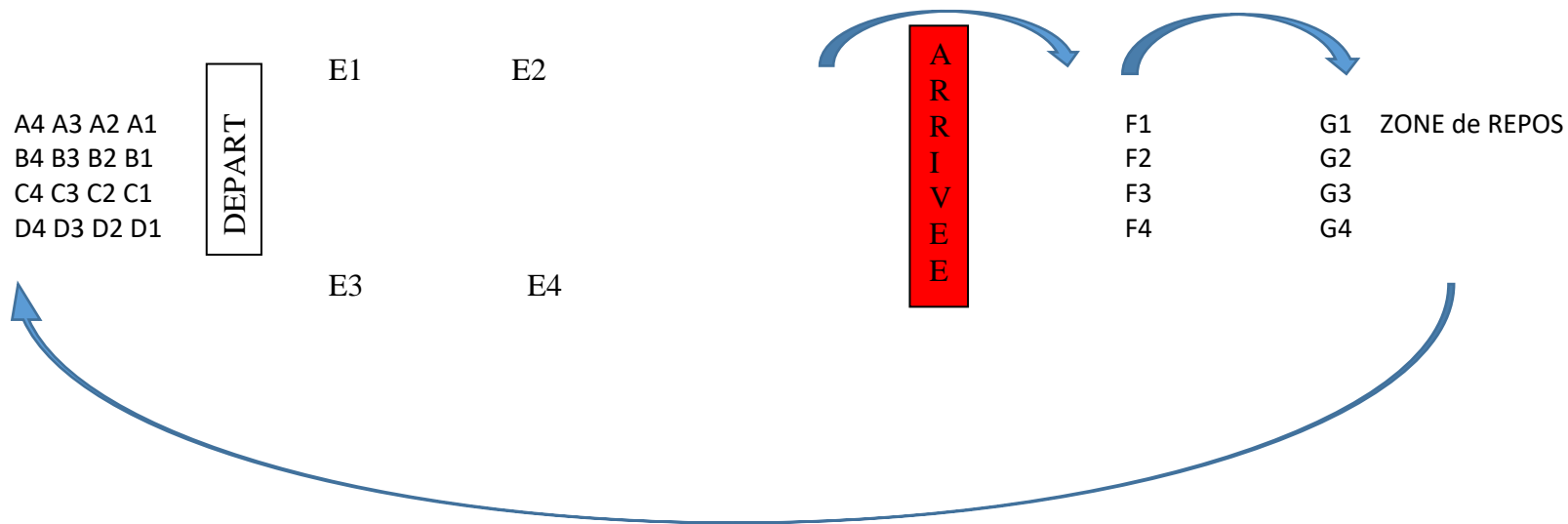
5

5

3

4





Les équipes sont constituées de 4 coureurs. (A1, A2, A3, A4...)

Les équipes ABCD sont dans la zone de départ et se préparent.

L'équipe E est répartie sur le parcours pour remettre en place les obstacles après les courses

Les équipes F et G sont juges de zone et secrétaires.

L'équipe H est en zone de repos

Une rotation est effectuée toutes les deux courses

# Course avec obstacle de 6 secondes

*Situation de référence cycle 2*

Coureurs	Situation de référence									
	1 <sup>er</sup> essai		2 <sup>ème</sup> essai		3 <sup>ème</sup> essai		4 <sup>ème</sup> essai		En classe	
	Parcours 1, 2 ou 3	Zone atteinte	Parcours 1, 2 ou 3	Zone atteinte	Parcours 1, 2 ou 3	Zone atteinte	Parcours 1, 2 ou 3	Zone atteinte	Parcours préfére	Zone atteinte

# Course avec obstacle de 6 secondes

*Situation de bilan cycle 2*

	Situation de bilan					
Coureurs	Parcours choisi	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>ème</sup> essai	3 <sup>ème</sup> essai	4 <sup>ème</sup> essai	Performance que l'on réalise le plus souvent

Pour relever la zone atteinte, coller une gommette ou colorier la case

FICHE REFERENCE

NOM :

ESSAI 1 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 2 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 3 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 4 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

Retour en classe :

Parcours préféré : 1 2 3

FICHE REFERENCE

NOM :

ESSAI 1 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 2 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 3 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 4 PARCOURS : 1 2 3

B	R	J	V
---	---	---	---

Retour en classe :

Parcours préféré : 1 2 3

# FICHE BILAN

NOM :

PARCOURS : 1 2 3

ESSAI 1 

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 2 

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 3 

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 4 

B	R	J	V
---	---	---	---

# FICHE BILAN

NOM :

PARCOURS : 1 2 3

ESSAI 1 

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSAI 2 

B	R	J	V
---	---	---	---

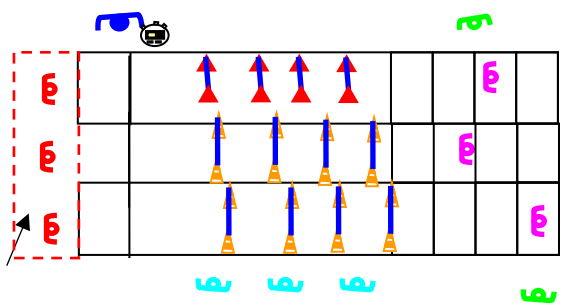
ESSAI 3 

B	R	J	V
---	---	---	---

ESSA 

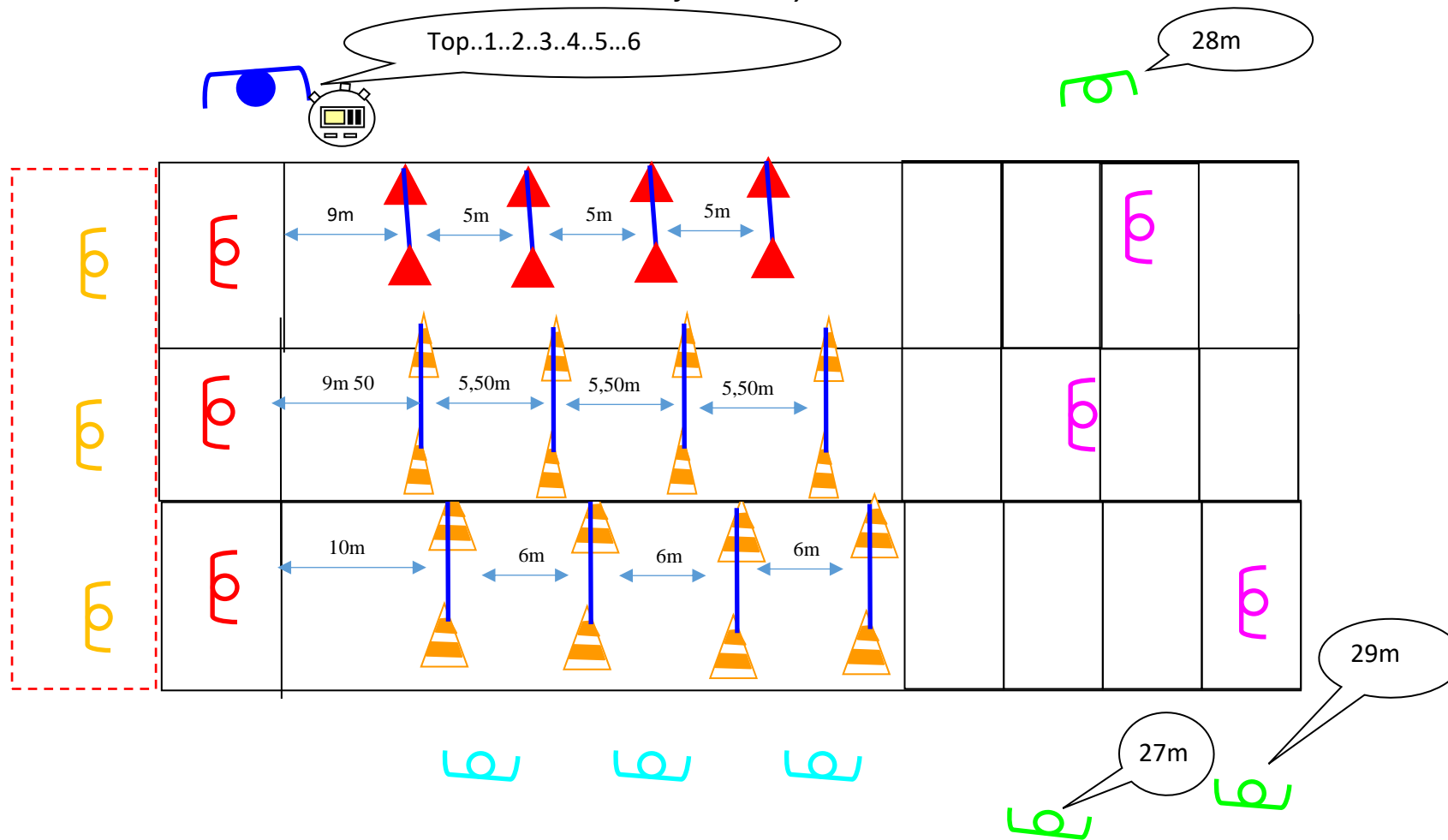
B	R	J	V
---	---	---	---

### Situation de bilan : course avec obstacles cycle 3

TACHE				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critères de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p><b>Objectif de la séance de bilan</b>            Connaître le parcours le plus adapté à ses ressources            Mesurer ses progrès sur une course de 6 secondes avec obstacles : mesurer l'écart avec la distance parcourue en course de vitesse</p> <p><b>Objectif d'apprentissage pour l'élève</b> (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>Capacités</u> : Course avec obstacles : réagir au signal, se mettre en action, courir droit, ne pas ralentir avant la fin de course. Courir et franchir en ralentissant le moins possible au franchissement des obstacles. Choisir le parcours permettant d'obtenir le plus faible écart entre la course de vitesse et la course avec obstacles</p> <p><u>Connaissances</u> : Connaître sa performance, repérer et utiliser son pied d'appel. Connaître le parcours adapté à ses ressources.</p> <p>Savoir qu'il faut obtenir d'obtenir le plus faible écart entre la course de vitesse et la course avec obstacles</p> <p><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).</p>				
<p>Courir le vite possible sur le parcours choisi pendant 6 secondes en franchissant les obstacles.</p>	 <p>• 3 parcours avec des obstacles bas ( 30 à 40 cm) distants de 5,5m, 6 ou 6,5m :</p> <p>la classe est organisée en groupes de 3 à 4 élèves. On installe deux dispositifs en parallèle de 3 à 4 couloirs</p> <p><u>Situation de bilan</u> : les élèves choisissent en classe le parcours sur lequel ils souhaitent être évalués</p> <p><u>Matériel</u> : pour deux dispositifs de 3 couloirs :            16 plots,, 8 cônes, 12 lattes, 40 « chapeaux chinois », 1 chronomètre, 1 tablette, 1 stylo</p> <p><u>Couloir 1</u> : distance 1ere haie 9m, intervalle inter-haies :5m  <u>Couloir 2</u> : distance 1ere haie 9,5m, intervalle inter-haies :5,5m  <u>Couloir 3</u> : distance 1ere haie 10m, intervalle inter-haies :6m</p> <p>Fonctionnement par vagues. On gagne du temps si les élèves ont des chasubles de couleur : on associe un rôle à une couleur : Roses : courent, Verts : jugent l'arrivée, Bleus : relèvent les lattes, responsables du parcours, Rouges et oranges: récupèrent activement et attendent leur tour. Chaque groupe passe dans tous les rôles, les équipes font leurs 4 essais d'affilée</p>	<p>La zone atteinte en 6 secondes            L'écart entre la distance parcourue sur les 6 secondes plat et les 6 secondes avec obstacle</p>	<p>Franchir sans ralentir</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> : 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 performances en vitesse, mesure des progrès</p> <p><u>mesures</u>: apprendre à chronométrier</p>

# Course avec obstacle de 6 secondes

Situation de référence cycle 3



Coureurs	Situation de référence												En classe		
	1 <sup>er</sup> essai			2 <sup>ème</sup> essai			3 <sup>ème</sup> essai			4 <sup>ème</sup> essai			Parcours préféré	Distance Parcourue stabilisée	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies stabilisé
	parcours	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	parcours	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	parcours	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	parcours	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies			
Nom :															
Perf 6sec plat :															
Nom :															
Perf 6sec plat :															
Nom :															
Perf 6sec plat :															
Nom :															
Perf 6sec plat :															



# Course avec obstacle de 6 secondes

*Situation de bilan cycle 3*

Coureurs :  Choix du parcours	Situation de bilan										
	1 <sup>er</sup> essai		2 <sup>ème</sup> essai		3 <sup>ème</sup> essai		4 <sup>ème</sup> essai		En classe		
	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	parcours Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	parcours Distance parcourue	Ecart entre 6 sec plat 6 sec haies	Distance Parcourue stabilisée	Ecart stabilisé entre 6 sec plat 6 sec haies	Progrès ? -parcours ? -Performance ? -écart entre le plat et les haies ?
Nom :											
Perf 6sec plat :											
Nom :											
Perf 6sec plat :											
Nom :											
Perf 6sec plat :											
Nom :											
Perf 6sec plat :											
Nom :											
Perf 6sec plat :											

## Principes d'action

En course de vitesse :

Réagir au signal	Se mettre en action, créer de la vitesse	Maintenir la vitesse	Maintenir son effort au de la de la ligne
<ul style="list-style-type: none"><li>-alignement des segments dans le sens du déplacement</li><li>-Placer son pied d'appel devant</li><li>-placer ses bras en opposition par rapport aux jambes</li><li>-accepter le déséquilibre vers l'avant</li><li>-être attentif pour réagir vite à différents types de signaux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Courir dans l'axe du déplacement</li><li>Courir avec une fréquence d'appuis élevée</li><li>Regarder progressivement vers l'avant</li><li>Etre actif avec ses bras</li><li>On court en étant actif avec ses pieds ( pose du pied de plante à pointe)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fixer le regard au-delà de la ligne d'arrivée</li><li>Courir avec une plus grande amplitude de foulée</li><li>Être actif sur ses pieds ( pose du pied de plante à pointe)</li><li>Utiliser activement ses bras dans l'axe du déplacement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Regarder loin devant</li></ul>

En course avec obstacles:

Problèmes rencontrés par les élèves :

Type de problèmes	Comportement de l'élève	Progrès à faire	Situation pour aider à progresser
Vaincre la peur de franchir un obstacle en courant	Il piétine et se redresse devant l'obstacle. Il regarde l'obstacle jusqu'au dernier moment. il produit une impulsion trop proche de l'obstacle et s'élève verticalement avec peu de vitesse.	vaincre la peur de tomber, d'accrocher les obstacles : l'élève ne s'arrête plus avant l'obstacle, Il arrive au bout du parcours	Proposer des parcours avec un seul obstacle , horizontal, puis vertical bas , à différentes distances du départ (9m, 9m 50, 10m, 10m50 11m, 11m50, 12m) Multiplier les parcours avec deux, trois quatre obstacles de nature différente (horizontaux étroits et plus larges) et espacés différemment, les franchir à sa vitesse.
Franchir en courant	-impulsion trop proche de l'obstacle et élévation verticale. -poussée incomplète lors de l'impulsion. corps redressé, buste droit.	Améliorer le mode de franchissement Jambe d'appel passe en esquive basse et la jambe libre passe perpendiculairement à l'obstacle	Sur des obstacles bas (20,40 cm) contraindre par un aménagement du milieu à une attaque éloignée de la haie et reprise rapide de l'appui après celle-ci. Sur un obstacle, puis deux, puis trois, un peu plus haut (40, 50 cm) placés sur le côté proposer aux élèves un franchissement où -seule la jambe libre franchit l'obstacle Seule la jambe d'appel revient en esquive

Continuer à courir après l'obstacle	<p>blocage à la reprise de contact sol et écrasement.</p> <p>-regarde la zone de reprise d'appui</p>	<p>Rester grand après l'obstacle</p> <p>Ne pas percevoir de ralentissement.</p> <p>Régularité des impacts au sol, dynamisme à la réception du franchissement</p>	<p>Sur un dispositif avec un obstacle bas à 9, 10 ou 11m du départ, avec un marquage au sol comme précédemment, l'élève arrive vite sur l'obstacle pour le franchir il continue à courir vite sur une dizaine de mètres Un observateur regarde si le coureur ralentit après l'obstacle ou pas.</p> <p>Dispositif avec trois obstacles bas sur un seul intervalle (5m, 5m50 ou 6m)</p>
-------------------------------------	--	--	---

Principes d'action à construire par les élèves :

Continuer à courir		
franchir	Rester équilibré	Maintenir la vitesse
<p><b>Ne pas élever son centre de gravité :</b></p> <p>-Prendre son appel loin de l'obstacle</p> <p>-reprendre son appui le plus rapidement possible derrière l'obstacle</p>	<p>-opposition bras jambe sur l'obstacle</p> <p>-regard porté vers l'avant et pas sur l'obstacle</p>	<p>Chercher à rester grand derrière l'obstacle</p> <p>-bras actifs dans l'axe du déplacement</p> <p>Regard fixé au-delà de la ligne d'arrivée</p> <p>Courir avec une fréquence élevée, rechercher un rythme de course</p> <p>Être actif sur ses pieds (pose du pied de plante à pointe)</p>

## Quels obstacles proposer à franchir par les élèves :

### Obstacles horizontaux :

Traces à la craie de 50 cm de large en cycle 2 à 1m en cycle 3

Lattes espacées de 50 cm en cycle 2 à 1 m en cycle 3

Bandes de caoutchouc espacées de 50 cm en cycle 2 et de 1m en cycle 3

Tapis type GV dans le sens de la largeur et du côté adhérent.

### Obstacles verticaux :

Latte posée sur un cône type chapeau chinois (environ 10 cm de hauteur)

Latte posée sur un petit cône de chantier (environ 20 cm)

Jardinières rectangulaires en plastique, retournées (environ 15cm)

Petits cartons étroits (hauteur inférieure à 25 cm, largeur 20 cm=

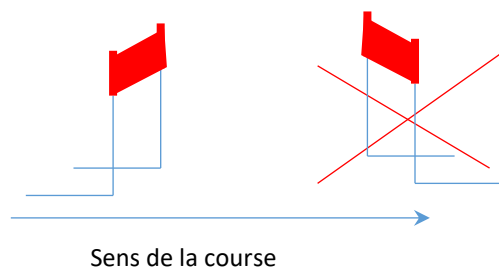
Latte posée sur un cône de chantier type autoroute (hauteur 25 cm)

Obstacles en mousse type GES

### Obstacles déconseillés :

Tous types de haies d'athlétisme dont la hauteur dépasse 25 cm en cycle 2 et 40 cm en cycle 3

Attention à leur placement :



### Obstacles interdits :

Tous les obstacles qui se renversent mal ou pas, lourds, dans lesquels les élèves peuvent s'entraver

Tous les obstacles pouvant amener l'élève à glisser : cerceaux, cordes, tapis non adaptés