

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Pour aller plus loin : transformer, évaluer, s'informer

Transformer – Des contenus à enseigner et des repères de progressivité

## Ce qu'il y a à apprendre dans le champ d'apprentissage 1 La course de vitesse

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	APPRENTISSAGES VISÉS	CE QU'IL Y A À APPRENDRE REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ SUR DEUX MODULES D'APPRENTISSAGE DANS L'ACTIVITÉ COURSE DE VITESSE			
		MODULE 1 : DES JEUX DE VITESSE POUR RÉAGIR VITE AU DÉPART, ATTRAPER OU ÉCHAPPER À UN POURSUIVANT		MODULE 2 : DES COURSES DE VITESSE POUR RÉALISER LA MEILLEURE PERFORMANCE SUR UNE DISTANCE COURTE OU LA PLUS GRANDE DISTANCE SUR UN TEMPS COURT	
		CONTENUS	INDICATEURS DE RÉUSSITE	CONTENUS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.	Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser l'action motrice : courir vite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adopter une position de départ efficace pour créer de la vitesse au début de la course : partir avec les pieds décalés derrière la ligne, le buste légèrement incliné vers l'avant, fléchir les jambes comme un ressort ;</li> <li>courir vite grâce à une fréquence de foulée importante au départ.</li> </ul>	L'élève rattrape rapidement un partenaire ou à l'inverse échappe à un poursuivant grâce à une position de départ efficace.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir vite en adoptant une attitude de course équilibrée : buste droit, regard vers l'avant, utilisation des bras ;</li> <li>courir vite grâce à des poses d'appuis au sol dynamiques (ne pas dérouler le pied au sol = perte de vitesse) ;</li> <li>courir vite en restant dans son espace de course aménagé ou dans son couloir de course, sans gêner ou blesser ses autres camarades ;</li> <li>courir vite sans ralentir jusqu'au but à atteindre : passer le plus de plots possibles sur une durée de 5 à 7'' ou courir vite sans ralentir avant la ligne d'arrivée (une distance courte de 20 mètres).</li> </ul>	L'élève court vite sans ralentir jusqu'au but à atteindre : rattraper, ne pas se faire rattraper, atteindre un maximum de plots sur une durée courte, passer la ligne d'arrivée ou réaliser une distance dans le temps le plus bref.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	APPRENTISSAGES VISÉS	CE QU'IL Y A À APPRENDRE REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ SUR DEUX MODULES D'APPRENTISSAGE DANS L'ACTIVITÉ COURSE DE VITESSE			
		MODULE 1 : DES JEUX DE VITESSE POUR RÉAGIR VITE AU DÉPART, ATTRAPER OU ÉCHAPPER À UN POURSUIVANT		MODULE 2 : DES COURSES DE VITESSE POUR RÉALISER LA MEILLEURE PERFORMANCE SUR UNE DISTANCE COURTE OU LA PLUS GRANDE DISTANCE SUR UN TEMPS COURT	
		CONTENUS	INDICATEURS DE RÉUSSITE	CONTENUS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
Savoir différencier : courir vite et courir longtemps.	Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réagir vite à un signal extérieur (visuel, sonore, tactile) ;</li> <li>se concentrer sur le signal de départ ;</li> <li>identifier l'espace de course : ligne de départ, d'arrivée, la distance de course pour rattraper ou à l'inverse échapper à un poursuivant (exemple du jeu les lions et les gazelles).</li> </ul>	L'élève réagit très vite à un signal extérieur pour attraper ou échapper à un poursuivant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer les repères extérieurs d'une course de vitesse sur une distance: ligne de départ, le signal extérieur, la ligne d'arrivée, son couloir de course, la distance de 20 mètres (à adapter au regard des ressources des élèves) et la performance réalisée ;</li> <li>intégrer les repères extérieurs d'une course de vitesse sur un temps court : durée entre 5 et 7'' (à adapter au regard des ressources des élèves), la ligne et le signal de départ, le couloir de course et la distance réalisée matérialisée par des plots (la performance est traduite par un nombre de plots dépassés sur les 5 ou 7'' de course).</li> </ul>	L'élève a intégré les repères pour différencier une course de vitesse sur une distance ou un temps très court.
Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.	Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager dans des défis avec ses camarades pour les rattraper ou leur échapper (les situations ludiques avec un but de performance concret sollicitant l'imaginaire des élèves les engagent à courir vite) ;</li> <li>se dépasser sur un temps bref ou une distance très courte pour remporter un jeu de vitesse ;</li> <li>se concentrer au départ pour partir très vite.</li> </ul>	L'élève s'engage au maximum pour remporter les jeux de vitesse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir au maximum de sa vitesse pour réaliser la meilleure performance possible sur une distance ou une durée de course très courte ;</li> <li>connaître ses performances pour chercher à les dépasser.</li> </ul>	L'élève conserve sa vitesse sur la distance ou le temps pour réaliser la meilleure performance possible et battre ses records.
Remplir quelques rôles spécifiques.	Respecter les règles de sécurités édictées par le professeur. Apprendre et assumer des rôles et des statuts différents (coureur, juge, chronométreur, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Donner le départ des courses ;</li> <li>ne pas gêner les autres dans la course : respecter les règles du jeu et de sécurité ;</li> <li>noter les résultats.</li> </ul>	L'élève respecte les règles du jeu et de sécurité. Il donne des départs dans le respect des règles.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être juge au départ ou à l'arrivée ;</li> <li>donner un départ et juger les faux départs ;</li> <li>chronométrer un coureur ;</li> <li>respecter son couloir de course pour ne pas gêner et blesser les camarades des couloirs voisins ;</li> <li>savoir observer son équipe ou son camarade par rapport aux critères de réussite et de réalisation donnés par l'enseignant.</li> </ul>	L'élève est un starter et un chronométreur efficace.