

La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séance de 35'

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

Séance n° 1

Prises de performance sur 40 m plat	Situation 1 et évolutions 1 et 2
-------------------------------------	----------------------------------

Séance n° 2

Situation 2	Situation 3 et évolution 1
-------------	----------------------------

Séance n° 3

Evolution 2 de la situation 3	Situation 2
-------------------------------	-------------

Séance n° 4

Situation 4 et évolutions 1, 2 et 3

Séance n° 5

Situation 5 et évolutions 1 et 2

Séance 6

Situation 6 et évolution 1

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 Le plus près du plat

Courir vite

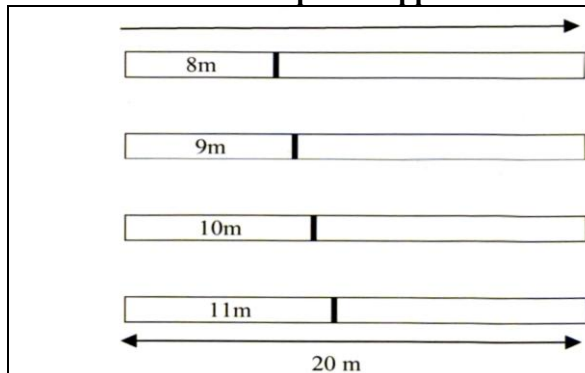
Haies de 30 cm de hauteur 8m 5,5m 5,5m 5,5m 9m 6m 6m 6m 10m 6,5m 6,5m 6,5m 11m 7m 7m 7m 8m 40 m	- Cette situation implique que les élèves connaissent leur performance sur un 40 m plat But : - Courir vite sur 40 m en franchissant les 4 haies. Critère de Réussite : - Se rapprocher au maximum de la performance réalisée sur 40 m plat. Organisation :- 4 couloirs au choix, - haies de 30 cm espacées de 5,5m ; 6m ; 6,5m ; 7 m. (Départ à 8m, 9m, 10 m, 11 m). - Vagues de 4 coureurs. - 1 starter, 4 juges 4 secrétaires avec leurs fiches - Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.. - Comparaison de performances sur 40m plat et 40m haies - Tester tous les couloirs Evolutions : 1- S'entraîner sur le couloir choisi 2- Prise de performance sur un couloir
--	---

Situation 2 La course défi

Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir

8m 5,5m 5,5m 5,5m 9m 6m 6m 6m 10m 6,5m 6,5m 6,5m 11m 7m 7m 7m 8m 40 m	B : - Courir vite R : - Franchir la ligne d'arrivée le premier. OR : - Même dispositif que la situation 1 avec les 4 couloirs - Constituer au départ des vagues homogènes au niveau de la performance mais qui n'ont pas choisi le même couloir - Pas de prise de performance R : - Courir dans le couloir identifié en Situation 1 E : 1 - Chronométrer la performance individuelle - Chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.
--	--

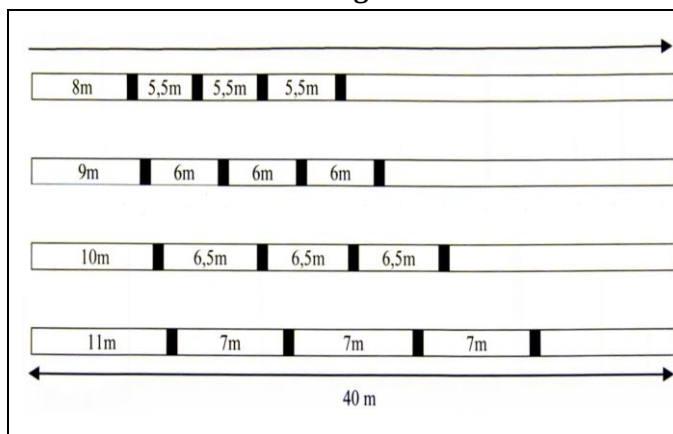
Situation 3 Le pied d'appel



Identifier son pied d'appel et sa jambe d'attaque

B : -Trouver sa jambe d'appel et sa jambe d'attaque
-Trouver le couloir qui permet de trouver son pied d'appel
CR :- Utiliser le pied d'appel pour l'impulsion
OR : 4 couloirs avec un seul obstacle placé selon les couloirs à 8, 9, 10 ou 11m
- Vagues de 4 coureurs ; 1 starter et 4 juges pour contrôler le pied d'impulsion pour franchir l'obstacle
R : -Partir au départ, les pieds décalés avec le pied d'appel en avant
- Les juges s'assurent que le pied au moment de l'impulsion est bien celui qui était devant au départ
E : 1 – Varier la hauteur de l'obstacle
2 – Remplacer l'obstacle par une haie 50 cm de hauteur

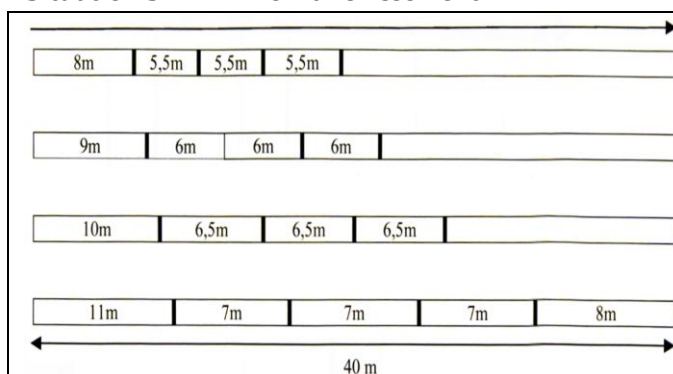
Situation 4 La Régularité



Construire un rythme régulier de course

B : -Courir le plus vite possible
CR : -Conserver le même nombre d'appuis dans les zones.
OR : - Même dispositif que pour les situations 1 et 2 mais remplacer les haies par 4 zones tracées ou matérialisées (rivière imaginaire) espacées de 5,5 m, 6 m, 6,5 m 7 m.
- 4 juges pour vérifier le nombre d'appuis.
R : -Rechercher le couloir qui permet d'avoir le même nombre d'appui dans les zones
ME : -Courir avec le même nombre de foulées dans l'intervalle.
E : 1 – S'entraîner dans son couloir pour travailler la régularité
2 - Course défi pour courir vite et garder la régularité
3 - Augmenter la hauteur des haies jusqu'à 50 cm

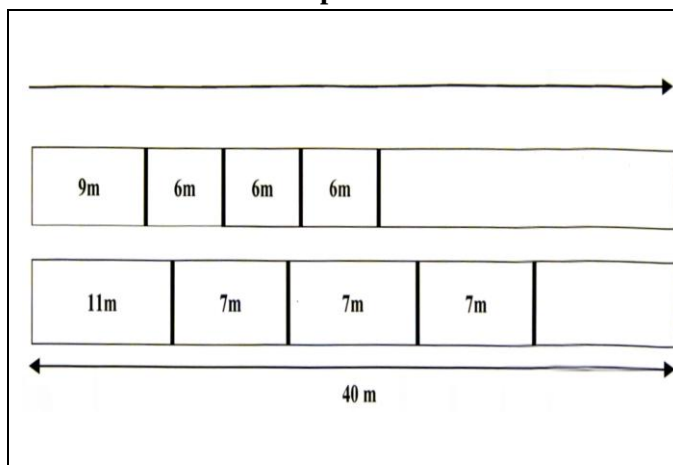
Situation 5 Le franchissement



Franchir sans sauter

B : Courir sans sauter
CR : Courir et franchir avec le même rythme dans les intervalles, sans ralentissement.
OR : - Même dispositif que pour les situations 1 et 2
R : -Utiliser le couloir qui permet d'avoir le même nombre d'appuis dans les zones.
ME : -Courir avec le même nombre de foulées dans l'intervalle.
-Après la haie, la jambe de réception est ni tendue (corps en arrière) ni trop fléchie
E : 1- Augmenter la hauteur des haies jusqu'à 50cm
2- Course défi pour courir vite et garder la régularité

Situation 6 La performance



Optimiser ses ressources

B : -Courir et franchir le plus vite possible les 4 haies sur 40m
CR :- Arriver en moins de 1à secondes
- Choisir le couloir qui permet les meilleures performances
OR : - Deux couloirs, 4 haies de 50 cm, plots pour le départ et l'arrivée.
-2 équipes de coureurs, une par ligne.
-Au moins 3 essais
-Un élève siffle à 10 secondes
-Un élève donne le départ : à vos marques (bras horizontaux), prêt (bras en V), partez (frapper des mains au dessus de la tête).
- 2 juges qui évaluent si la ligne a été franchie en moins de 1à sec
-2 secrétaires. Chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note.
E : 1- Chronométrer la performance individuelle

A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE, LA MAJORITÉ DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE

- **Franchir 4 haies sur une distance de 40 m en moins de 10 s trois fois de suite**