

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 / Séances de 35 '

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

Séance 1

Situation 1 et évolutions 1 et 2	Situation 6 : prise de performances (1 fois)
----------------------------------	--

Séance 2

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

Séance 3

Evolution 2 de la situation 2	Situation 3	Situation 6 : prise de performances (1 fois)
-------------------------------	-------------	--

Séance 4

Evolutions 1 et 2 de la situation 3	Situation 4
-------------------------------------	-------------

Séance 5

Evolution 1 de la situation 4	Situation 5 et évolution 1
-------------------------------	----------------------------

Séance 6

Situation 5	Evolution 1 de la situation 6 / Prise de performance (3fois)
-------------	--

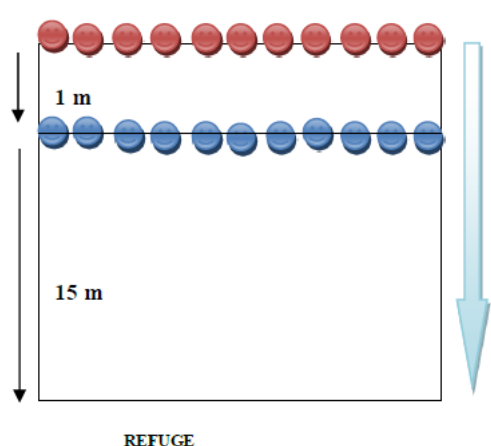
6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1

Lions/ gazelles

Réagir vite au signal sonore de départ

ILLUSTRATION



But :

Lion : - Rattraper sa gazelle dans un espace délimité.

Gazelle :- Ne pas se faire attraper dans l'espace délimité.

Critère de réussite:

Lion : rattraper sa gazelle avant la ligne d'arrivée

Gazelle : ne pas être rattrapée

Organisation:

- Le starter est derrière les coureurs
- Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 jugent un éventuel « faux départ »
- Changer d'adversaire

Règle :

- être positionné derrière la ligne de départ
- Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez »

Modalité d'exécution : - prendre une position favorable à un départ rapide : pieds décalés, jambes fléchies (ou semi-fléchies)

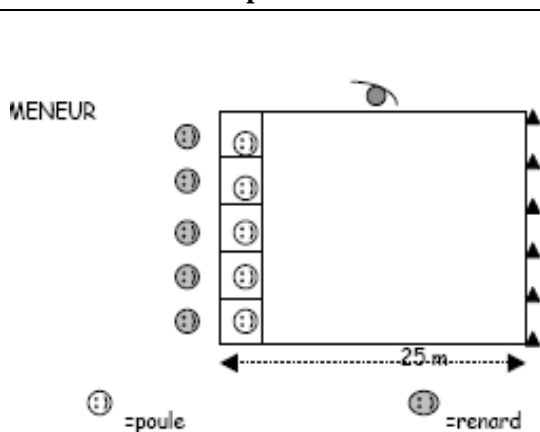
Evolution: 1 Augmenter ou diminuer la distance entre les deux lignes de départ

2 Pour le starter, faire varier « le rythme » des trois signaux (« à vos marques, prêt, partez »)

Situation 2

La poule et le renard

Courir en ligne droite



B : -**Poules** : Atteindre sa maison en passant par sa porte avant d'être rattrapée par le renard.

- **Renards** : Rattraper sa poule avant qu'elle n'atteigne sa maison.

CR : -**Poules** : Atteindre son camp avant d'être rattrapées par le renard.

-**Renards** : Rattraper sa poule avant qu'elle n'atteigne son camp.

OR : -Couloirs de 2m de large

- Le starter est derrière les coureurs
- Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 1 juge l'arrivée (porte franchie) et 1 donne le départ.
- Changer « d'adversaire »

R : - Ne pas entrer en contact avec les coureurs des couloirs adjacents

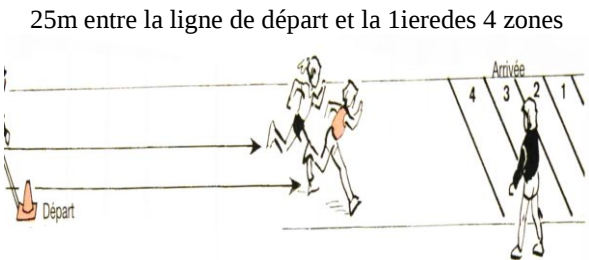
ME : - Courir les bras dans l'axe de course

- Regarder sa porte d'entrée durant toute la course

E : 1 réduire la largeur du couloir (1m)

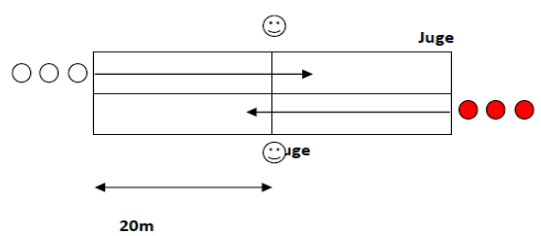
Situation 3 Course de vitesse avec zones

Partir vite et maintenir sa vitesse

 25m entre la ligne de départ et la 1ière des 4 zones	B : - Arriver dans la zone la plus éloignée possible dans le temps imparti CR : -Franchir la ligne la plus éloignée en 6 secondes (zone atteinte) OR : -15 m entre la ligne de départ et la première des zones - Chacune des 6 zones mesurent 2m50 - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 donnent le départ et jugent un éventuel « faux départ » - Le starter est derrière les coureurs - Changer d'adversaire // Au moins 3 essais -Noter la meilleure zone d'arrivée pour chaque élève (fiche) R : - être positionné derrière la ligne de départ - Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez » ME : Regarder la zone à atteindre durant toute la course E : -1 Rencontrer des élèves de même niveau (meilleure zone d'arrivée identiques) -2 Réduire (enlever la première zone) puis la deuxième (en fonction des réussites des élèves)
---	---

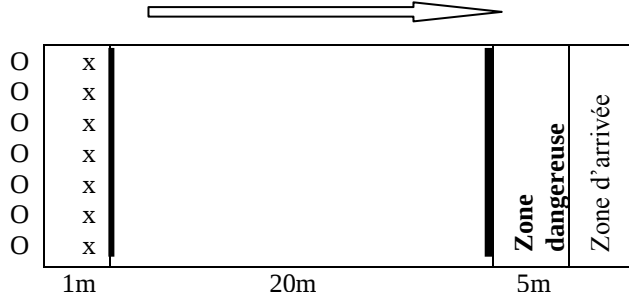
Situation 4 Course à la rencontre

Arriver sans ralentir

ILLUSTRATION La distance à parcourir est de 20 m. Changer d'adversaire à chaque nouvelle course  20m	B : -Courir le plus vite possible CR : -Franchir le premier la ligne d'arrivée (ligne médiane) avant l'adversaire direct R : - être positionné derrière la ligne de départ - Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez » OR : -2 équipes face à face en décalage (pour éviter les collisions) Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 donnent le départ et jugent l'arrivée -Le starter est exceptionnellement sur la ligne médiane -Changer « d'adversaire » ME : -Direction du regard vers l'arrivée E : 1- Augmenter la distance (35m)
---	--

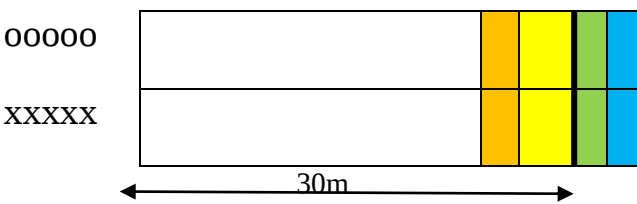
Situation 5 La zone dangereuse

Arriver sans ralentir

 1m 20m 5m Zone dangereuse Zone d'arrivée 20m entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée	B : -Courir le plus vite possible au-delà de la zone d'arrivée avant d'être touché. CR : - Franchir la zone d'arrivée sans être touché R : - être positionné derrière la ligne de départ - Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez » OR : -Le starter est derrière les coureurs - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 donnent le départ et jugent du rattrapage -Changer « d'adversaire » à chaque essai. -Au moins 3 essais ME : -Direction du regard vers l'arrivée E : 1 Diminuer ou agrandir la largeur de la zone dangereuse ou de l'intervalle au départ entre les 0 et les X
--	--

Situation 6 La performance

Réaliser une performance mesurée

 30m En 8 secondes	B : - Courir le plus vite possible en 8 secondes CR : la zone atteinte au coup de sifflet (8 secondes) R : Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez » OR : - Quatre zones de 2m chacune à l'arrivée après les 30m. -Le starter est derrière les coureurs - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 donnent le départ -Au moins 3 essais // Noter les performances ME : -Réagir au signal donné // Courir vite en ligne droite -Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée E : -1 -Se situer au-delà de la ligne d'arrivée en moins de 8 s au coup de sifflet de l'enseignant (au moins 3 fois)
--	--

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

En 8 secondes courir au moins 30 mètres (trois fois)