

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 n°1**

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

**Séance n°2**

|             |             |
|-------------|-------------|
| Situation 1 | Situation 2 |
|-------------|-------------|

**Séance n°3**

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| Situation 2 (sans prise de perf préalable) | Situation 3 | Situation 6 : prise de performances (1 fois) |
|--|-------------|--|

**Séance n°4**

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| Evolutions 1 de la situation 3 | Situation 4 |
|--------------------------------|-------------|

**Séance n°5**

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

**Séance n°6**

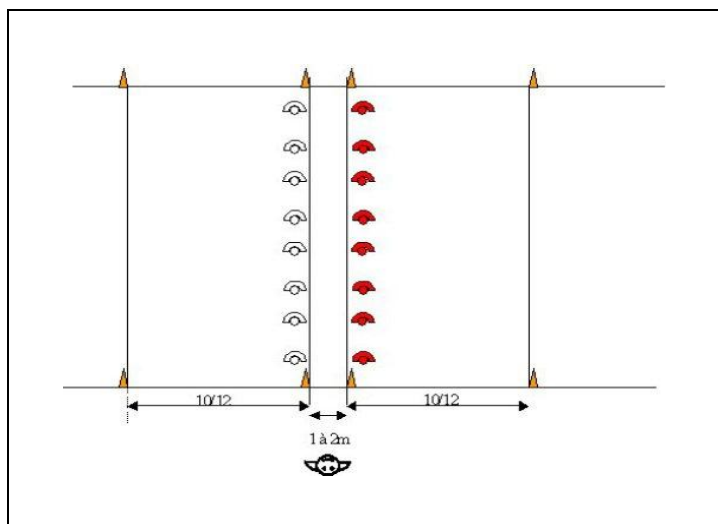
|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Evolution 2 de la situation 5 | Evolution 1 de la situation 6 / Prise de performance (3fois) |
|-------------------------------|--|

**6 situations pour réaliser 6 séances**

**Situation 1**

**Chameau / chamois**

**Réagir vite au signal de départ**

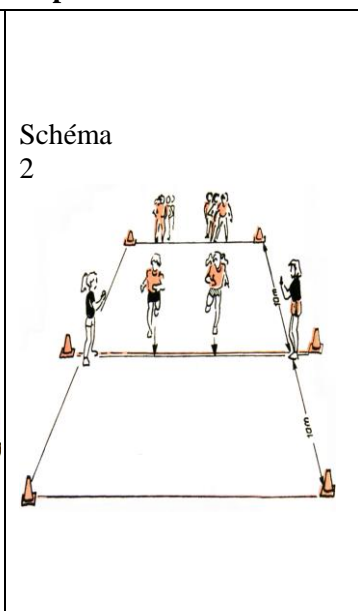
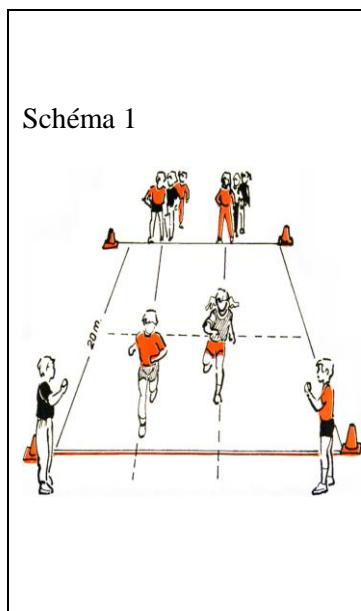


**But : Poursuivant :** Toucher son adversaire avant qu'il n'ait franchi la ligne d'arrivée.  
**Poursuivi :** Franchir la ligne d'arrivée avant d'avoir été touché.  
**Critère de Réussite :** selon les rôles ⇒ rattraper ou ne pas être rattrapé  
**Organisation:-** l'enseignant annonce l'équipe qui « poursuivie »  
 -2 équipes courent (chameaux et Chamois). 2 équipes jugent des « rattrapés »  
 -Rotation des rôles entre les équipes (coureurs et observateurs)  
**Modalité d'exécution :** Etre prêt : position favorable à un départ rapide (pied d'appel)  
**Evolution : 1** Pour deux mêmes équipes qui s'affrontent, changer d'adversaire (changer les binômes)  
**2** Augmenter la distance à parcourir (25m)

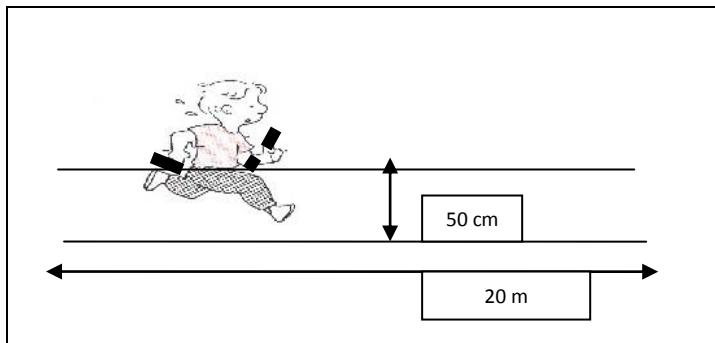
**Situation 2**

**Un bon départ**

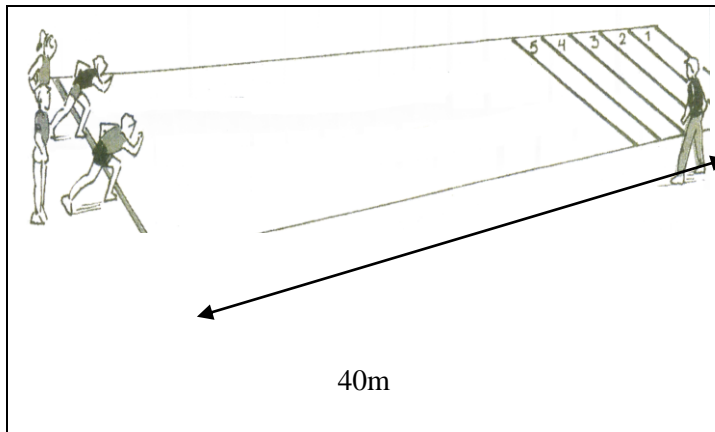
**Utiliser une position efficace pour un départ rapide**



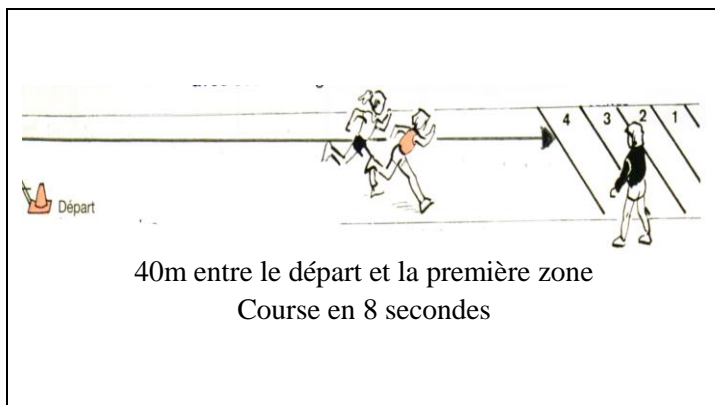
**Réaliser une prise de performance sur 20 m de course** (tableau de relevé des perf des élèves) nécessaire à la construction des repères du dispositif suivant :  
**B :** prendre un départ le plus rapide possible afin de réaliser une performance la plus proche du temps des 20 m divisé par deux.  
**CR :** - Franchir la ligne des 10 m dans un temps minimum.  
**OR :** - une ligne d'arrivée à 10 m (schéma 2)  
 - Une fiche pour noter les temps réalisés par chaque élève  
 - Deux chronomètres  
 - Le starter est derrière les coureurs  
 - 4 équipes. Alternativement, 2 équipes courent, 1 donne les départs, 1 chronomètre et note les résultats de chacun  
 - Changer « d'adversaire » à chaque essai (3 fois)  
**ME :** - Utiliser une position efficace de départ : semi-fléchie, pied arrière bloqué par un camarade (schéma), buste en avant, bras mobilisés et regard vers l'avant (ligne d'arrivée)

**Situation 3****Courir avec des bâtons*****Courir vite et rester « droit »***

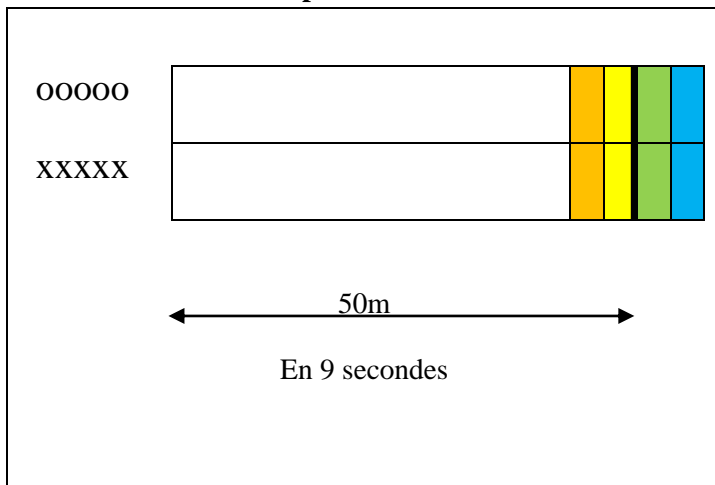
- B** : - Courir vite et droit sur 20m  
**CR** : -Ne pas mettre les pieds sur les lignes du couloir  
 -Ne pas croiser les bâtons en courant  
**OR** : -20 m entre le départ et l'arrivée  
 - Le starter est derrière les coureurs  
 - 4 équipes. Alternativement, 2 équipes courent, 1 donne les départs, 1 juge des 2 critères de réussite  
 - Plusieurs passages (au moins 4)  
**ME** : Utiliser ses bras dans l'axe de course, garder le buste et le regard orientés vers la ligne d'arrivée.  
**E** : -1 Diminuer la largeur du couloir

**Situation 4****La course aux points*****Courir vite et franchir la ligne en premier***

- B** : Courir le plus vite possible pour marquer le plus de points.  
**CR** : - Arriver en tête pour marquer un point pour son équipe  
 - Etre l'équipe qui a marquée le plus de points  
**OR** : - 40 m entre le départ et l'arrivée  
 - Le starter est derrière les coureurs  
 - 4 équipes. Alternativement, 2 équipes courent, 1 donne les départs, 1 juge à l'arrivée (en tête=1 point)  
 - Plusieurs passages en changeant d'adversaire  
 - Une fiche pour noter les points des équipes  
**ME** : -Position de départ  
**ÉV** : -1 5 zones de 1m chacune avant la ligne d'arrivée  
 Comptage des points : autant de points que de nombre de zones entre le premier au moment du franchissement de la ligne d'arrivée et le second

**Situation 5****Course avec zones*****Maintenir sa vitesse***

- B** : - Courir le plus vite possible  
**CR** : - Franchir la ligne la plus éloignée en 8 secondes  
**OR** : - 40 m entre la ligne de départ et la première des zones  
 - Chaque zone mesure 2m  
 - Le starter est derrière les coureurs  
 - 4 équipes. Alternativement, 2 équipes courent et 1 donne les départs, 1 juge la zone d'arrivée au coup de sifflet des 8 secondes  
 - Changer « d'adversaire » à chaque essai.  
 - Noter la meilleure zone d'arrivée pour chaque élève (fiche)  
**ME** : - Etre prêt et partir rapidement au signal  
 -Etre dans une « bonne position de départ » (cf Présentation)  
**E** : -1 Rencontrer les deux autres équipes  
 -2 Rencontrer des élèves de même niveau

**Situation 6****La performance*****Réaliser une performance mesurée en distance et en temps***

- B** : -Courir le plus vite possible sur 50 m  
**CR** : Atteindre la zone la plus éloignée possible  
**OR** : - Quatre zones de 2m chacune  
 -Le starter est derrière les coureurs  
 -4 équipes. Alternativement, 2 équipes courent et 1 notent les performances et 1 s'occupe des départs  
 -Au moins 3 essais  
 -Noter les performances  
**ME** : -Réagir au signal donné  
 -Avoir une position de départ efficace  
 -Courir vite en ligne droite  
 -Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée  
 -Donner le départ selon les règles  
**E** : -1 -Se situer au-delà de la ligne d'arrivée en moins de 9s 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 9 secondes courir au moins 50 mètres (3 fois)**