

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' à 40'

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

Séance n° 1

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

Séance n° 2

Situation 3 et évolutions 1 et 2

Séance n° 3

Situation 4 et évolution 1, 2 et 3

Séance n° 4

Situation 4 et évolutions 2 et 3

Séance n° 5

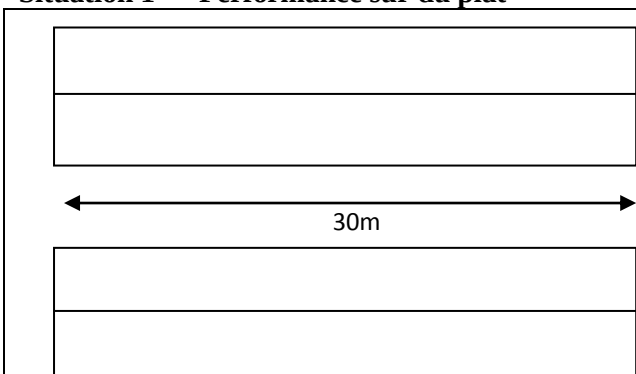
Situation 1	Situation 5 et évolution 1
-------------	----------------------------

Séance 6

Situation 1	Situation 6 (évaluation)
-------------	--------------------------

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 Performance sur du plat



Courir vite sur 30 m plat

But : -Courir le plus vite possible sur 30m

Critère de Réussite : -Réaliser la meilleure performance possible

Organisation : - 2 fois 2 couloirs de 30m

- Vague de 4 coureurs.

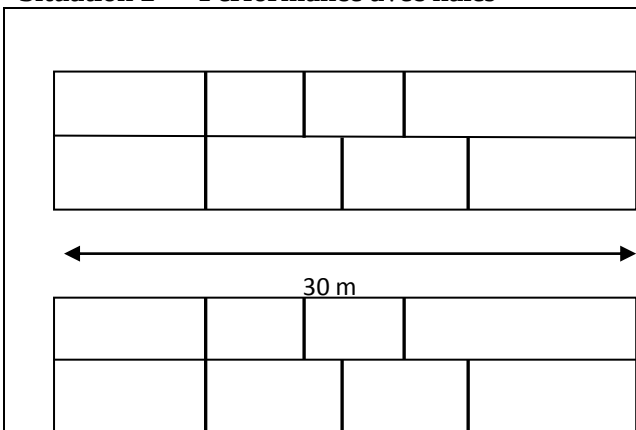
- Un starter, 4 juges 4 secrétaires.

R : -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.

-Changer les binômes de coureurs

Modalité d'exécution : -Aucune

Situation 2 Performance avec haies



Courir vite en franchissant des obstacles

B: -Trouver le couloir dans lequel chacun réalise sa meilleure performance.

CR : -Sur 30 m haies, se rapprocher au maximum de sa performance réalisée sur 30 m plat.

OR: - 2 fois 2 couloirs

- Dans chaque couloir, 1^{ère} haie à 8 m du départ, puis dans un couloir placer les autres haies à 6 m, et dans l'autre couloir à 7 m

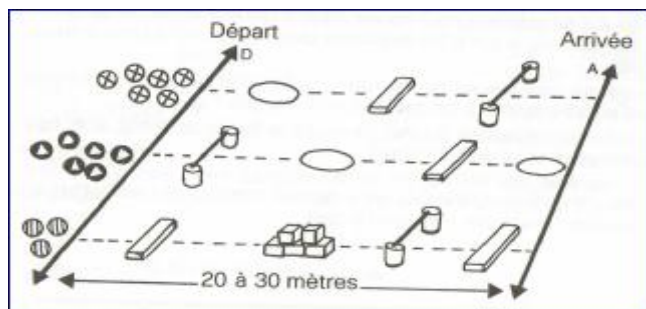
- Vagues de 4 coureurs.

- Un starter, 4 juges, 4 secrétaires.

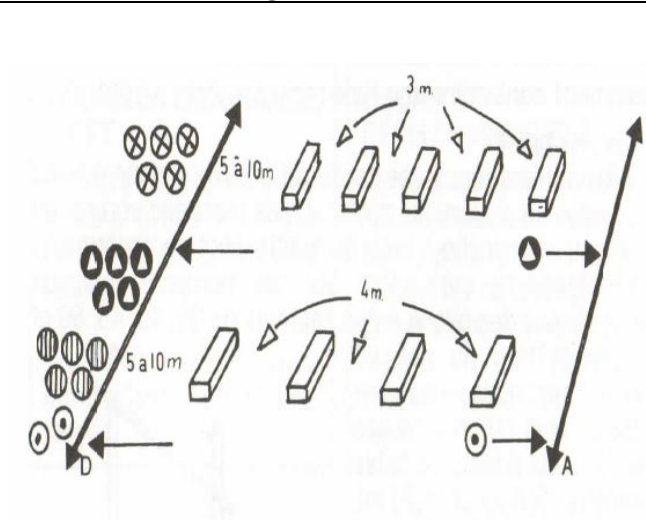
R : -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.

R: Tester les deux couloirs

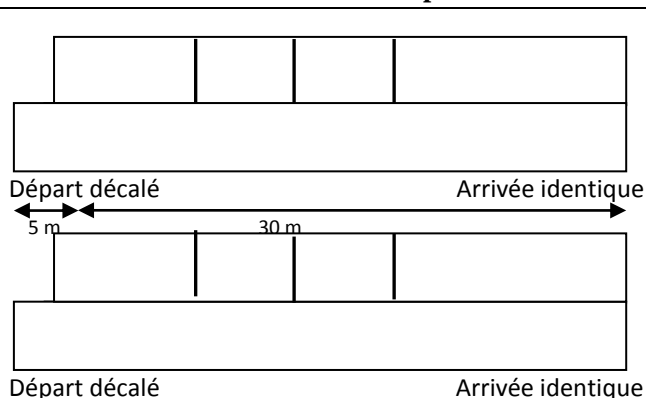
Evolution : 1 Remplacer les haies par des obstacles plus bas

Situation 3**Course défi****Courir vite en franchissant des obstacles variés**

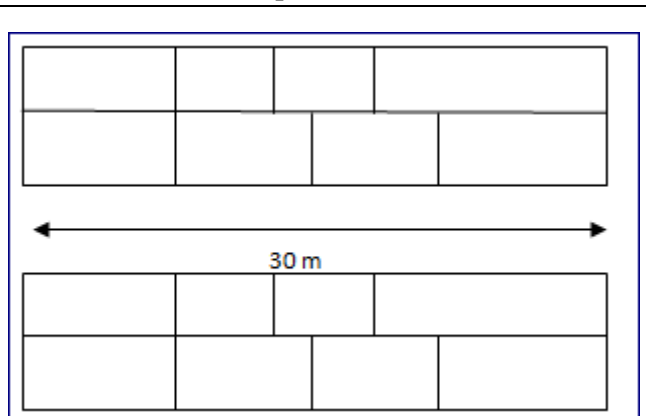
- B** : -Courir le plus vite possible pour arriver le premier.
CR : -Franchir la ligne d'arrivée le premier.
OR : - 3 équipes ; 1 starter (l'enseignant, puis un élève), 2 juges pour l'arrivée.
 - 3 couloirs ; Obstacles variés, plots pour le départ /arrivée, coupelles pour les couloirs.
R : -Pas de prise de performance, classement à l'arrivée
 -Tester tous les couloirs
E : 1. Varier les obstacles et leur ordre
 2. Varier les intervalles : croissants, décroissants, réguliers, quelconques.

Situation 4 La régularité**Franchir des obstacles régulièrement espacés avec un nombre régulier d'appuis**

- B** : -Courir en conservant le même nombre d'appuis entre les obstacles.
CR : -Avoir le même nombre d'appuis entre chaque obstacle (réaliser 3 fois sur 5 passages)
OR : -4 équipes
 - 2 parcours parallèles de 30 m (4 obstacles distancés de 4 m et 5 obstacles distancés de 3 m) Départ à 5 ou 10 m du premier obstacle.
 - Vagues de 4 coureurs ; 1 starter, 4 juges 4 secrétaires.
 - Vagues de 4 ; les équipes testent les 2 parcours
R : Tester plusieurs fois les deux couloirs.
E : 1. Augmenter de 50 cm les intervalles de chacun des parcours pour changer le nombre d'appuis (ex. courir avec 5 appuis, puis 4 appuis, puis 6 appuis)
 2. Multiplier les passages afin d'amener les élèves à réduire le nombre d'appuis entre chaque obstacle pour un intervalle donné (augmenter la longueur de la foulée)
 3. Remplacer l'obstacle par une haie de 30 cm de hauteur

Situation 5 Course à handicap**Optimiser la vitesse de course acquise**

- B** : -Ne pas se faire rattraper par le coureur qui court dans le couloir sans haie
CR : -Etre le premier
OR : - 2 fois 2 couloirs : 1 couloir avec les haies et un couloir sans haie mais plus long de 5 m (handicap)
 - Vagues de 4 coureurs.
 - Un starter, 4 juges
R : -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur.
 -Sans changer de binôme, changer de rôle pour comparer.
E : 1. Répéter les courses en changeant les binômes.

Situation 6 La performance**Optimiser ses ressources**

- B** : -Courir le plus vite possible en franchissant toutes les haies
CR : -Avoir franchi la ligne au coup de sifflet de l'enseignant donné 8 s après le signal de départ 3 fois de suite.
OR : - 2 fois 2 couloirs
 - Dans chaque couloir, 1^{ère} haie à 8 m du départ, puis dans un couloir placer les autres haies à 6 m, et dans l'autre couloir à 7 m
 - Vagues de 4 coureurs.
 - Un starter, 4 juges, 4 secrétaires.
R : -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.
 -Répéter les courses pour tenter d'améliorer sa performance dans le couloir choisi

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

- **Franchir 3 haies sur une distance de 30 m en moins de 8 s au moins trois fois de suite**