

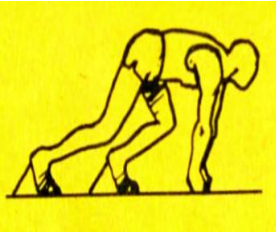
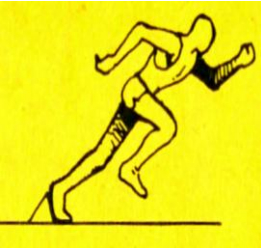
Définition de l'activité Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action courir	Problèmes à résoudre - Identifier les différents espaces athlétiques (lignes de départ et d'arrivée, sens de course et zones de course) - Construire la notion de mesure (temps et espace) pour mesurer ses performances - Coordonner les actions motrices des bras et des jambes pour être plus efficace
Enjeux de formation - Développer sa santé - Connaître son corps pour agir en toute sécurité - Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers) - Vivre et accepter différents rôles (coureur, starter)	Exigences minimales - Espaces et temps matérialisés (départs et arrivées identifiés) - Espaces orientés - Règles explicites de circulation et de sécurité - Systèmes de mesure adaptés à l'âge (critères de réussite ayant du sens)

DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGE

	UA 1 CYCLE 2		UA 2 CYCLE 3	
Sit.	Compétences	Situations	Compétences	Situations
	A l'issue de la maternelle Courir au moins 15 m en 5 secondes (au moins 3 fois)		A l'issue du cycle 2 Courir 40 mètres en moins de 8 secondes	
1	<i>Réagir vite au signal de départ</i>	Lions - Gazelles	<i>Réagir vite au signal de départ</i>	Chameaux / Chamois
2	<i>Courir en ligne droite</i>	La poule et le renard	<i>Au départ, utiliser une position efficace et courir vite</i>	Un bon départ
3	<i>Partir vite et maintenir sa vitesse</i>	La course de vitesse avec zones	<i>Courir en ligne droite</i>	Courir avec des bâtons
4	<i>Arriver sans ralentir</i>	Course à la rencontre	<i>Maintenir sa vitesse</i>	La course aux points
5	<i>Arriver sans ralentir</i>	La zone dangereuse	<i>Maintenir sa vitesse</i>	Course avec zones
6	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	La performance	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	La performance
Capable de	Courir 40 mètres en un maximum de 8 secondes		Courir 50 mètres en un maximum de 9 secondes	

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

• Lieu : stade, cours d'école, gymnase • Matériel : un sifflet, une vingtaine de plots, deux chronomètres, des fiches pour noter des résultats • Organisation de la classe en 4 équipes avec rotation des rôles ○ deux courent simultanément tous ensemble ou s'affrontent successivement en « un contre un » ou en « deux contre deux » ○ une juge ○ une donne les départ à tour de rôle au sein de son équipe ○	• Sécurité : après la course, retour des coureurs par l'extérieur de la piste • Répétitions : ○ plusieurs par situations et par évolutions ○ affronter des adversaires différents à chaque essai (de la même équipe adverse ou des deux autres équipes) ○ possibilité d'affronter des adversaires de niveaux identique en référence aux « zones d'arrivée »
--	---

LE STARTER (derrière les coureurs)					
« A vos marques »	« Prêt »	« Partez »	« A vos marques »	« Prêt »	« Partez »
					
LE COUREUR					
POSITION DE DÉPART (pied d'appel devant)			POSITION DE DÉPART (pied d'appel devant)		
					

TERMINOLOGIE UTILISEE POUR LES SITUATIONS

B : but, ce qu'il faut faire	CR : critère de réussite, gain	OR : organisation	R : règles càd droits et devoirs	E : évolutions
ME : Modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu)				