

Courir à la maternelle:

□ Démarche :

Demander à l'élève de courir ne suffit pas.

Cet apprentissage commence en PS et se poursuit tout au long la maternelle.

⇒ Programmation de modules d'apprentissage suffisamment longs (≈ 10 séances), chaque année.

Un enfant d'âge maternelle ne court en vitesse que sur **4 à 6** secondes.

La cOURSE longue commence à partir d'une minute de course.

Entre ces deux durées l'effort demandé ne correspond pas aux possibilités des enfants.

⇒ Mettre en place des situations fonctionnelles variées dans lesquelles la tâche proposée à l'élève crée des conditions propices au développement de ses compétences à s'adapter et à produire une performance (en vitesse, en distance ou en durée).

Courir à la maternelle:

❑ Ces situations variées devront être mises en place le plus souvent possible à l'extérieur (cour) et hors de l'école (square...) pour pouvoir réaliser :

Des actions en adaptation :

- ❑ à la différenciation des sols : sable, herbe, terre....
- ❑ à l'inclinaison : pente plus ou moins raide, longue en montée ou en descente
- ❑ à l'utilisation d'obstacles naturels (en forêt, bois, square) ou présent dans la cour (muret, bordure en ciment, arbres...)
- ❑ au climat : adaptation de la durée de la séance, de l'intensité de l'action et de la tenue vestimentaire en fonction du temps (l'effort physiologique provoqué par la course est plus pénible par temps chaud)
- ❑ aux repères d'orientation

Courir à la maternelle:

Ces situations variées pour pouvoir réaliser :

Des actions que l'on peut mesurer : jouer sur :

- ☐ le rythme du déplacement
- ☐ la vitesse
- ☐ l'allongement des distances
- ☐ l'allongement du temps de course

Courir à la maternelle:

Ces situations variées pour pouvoir réaliser :

Des actions permettant aux élèves de tenir différents rôles :

- poursuivant,
- partenaires,
- initiateurs,
- « juge »,
- maître du temps
- ...

Ces situations utilisent des jeux à courir de différents types :

- 1.jeux pour courir en s'adaptant : • courses en terrains variés • courses avec obstacles • courses en s'orientant
- 2.jeux pour courir vite : • jeux de poursuite et d'évitement (jeu de chat et ses dérivés, épervier,...) • course au temps (ne pas dépasser 4 à 6" en MS et GS)
- 3.jeux pour courir longtemps (terrain devant être balisé pour matérialiser la distance parcourue) : • jeux des petits papiers. • ...

TRAME DE VARIANCE

Corps	Espace	Temps	Matériel	les autres enfants
Au départ : <u>≠positions du corps :</u> ✓ Debout ✓ Assis ✓ Accroupis ✓ De dos... Pendant la course : <u>≠ positions des bras :</u> ✓ Bras tendus ✓ Bras en avant ✓ Bras en arrière <u>≠modes de déplacements</u> ✓ Pas chassés ✓ Course arrière ✓ Cloche pied ✓ + de pas (pas de nain) ✓ - de pas (pas de géant)	▪ Course droite (couloir). ▪ Course en slalom. • <u>Utiliser ≠ types de sols :</u> • pelouse, • sable, • bitume, • tapis, • ... ▪ Avec des obstacles. ▪ En montée. ▪ En descente. ▪ Dans l'école. ▪ Hors de l'école .	Au départ : <u>Varier le signal de départ</u> ✓ Auditif ✓ Visuel ✓ Tactile <u>Varier la position du starter</u> <u>Varier le temps de course</u> ✓ De 2 à 6'' <u>Au delà de 6'' ,</u> ce n'est plus de la vitesse pour les enfants de maternelle. <u>Entre 6'' et 1' :</u> l'effort demandé ne correspond pas aux possibilités des enfants de cet âge. <u>Varier les rythmes de course :</u> ✓ Plus vite/plus lent ✓ Plus longtemps	<u>Signalisation au sol :</u> ✓ Couloirs de moins en moins larges <u>Obstacles :</u> <u>Hauteur</u> ✓ Régulière ✓ Irrégulière <u>Ecartement</u> ✓ Régulier ✓ Irrégulier <u>Nombre</u> ✓ A faire varier <u>Position</u> ✓ Alignés ✓ Décalés <u>Transport d'objets</u>	• Poursuivre • Rattraper • Eviter • Dépasser • Suivre (s'adapter à un rythme) • A plusieurs • Avec Handicap • Sans Handicap • ...

Courir à la maternelle:

REMARQUES :

Les jeux proposés ne sont que des exemples illustrant chaque type de tâche.

De nombreux autres jeux peuvent être inventés ou choisis dans des recueils **en sachant que la répétition est un facteur important.**

Chaque jeu doit être répété plusieurs fois dans la même séance :

1. en changeant les rôles à chaque fois dans les jeux de poursuite
2. en changeant les adversaires dans les jeux de **1** contre **1**
3. en organisant ou suscitant des défis : tout jeu peut être un défi si les enfants choisissent leur adversaire (ex : Les trois tapes)
4. en se donnant un contrat (dépassement de soi ou des autres)
5. en permettant des temps de jeu assez longs pour les jeux en dispersion.

Courir à la maternelle:

LA COURSE DE LA PETITE À LA GRANDE SECTION :

Pour permettre aux élèves de **GS** de courir à partir d'un **contrat de trois minutes**,

⇒ mettre en œuvre des apprentissages autour de la course dès la PS,
en sachant que les objectifs poursuivis ne seront pas les mêmes , mais que les **compétences se construiront progressivement**.

pour arriver en GS à une **maîtrise plus assurée du déplacement**, une **adaptation affirmée** et une **meilleure connaissance de ses possibilités** permettant à l'élève d'établir un **contrat de durée** et de le respecter.

En PS : **1** module de course d'adaptation au 3^{ème} trimestre,

en MS : **2** modules de course dont **1** « courir longtemps »

En GS : **2** modules de course dont **1** « courir longtemps ».

D'autres modules autour des activités de types athlétiques seront programmés .

Ces activités, comme toutes celles mises en œuvre en EPS, ne sont pas déconnectées de l'ensemble des apprentissages, elles peuvent contribuer à l'ensemble des apprentissages pour peu que les liens avec les autres domaines d'action aient été prévus.

Comme toutes les activités physiques, la course et particulièrement la course longue contribuent au maintien et à l'éducation à la **santé**, par la meilleure connaissance et le développement de ses capacités physiques, l'observation et l'explication des effets de la course sur l'organisme (essoufflement, rougeur, transpiration, accélération du rythme cardiaque...).

Programmation

	PETITE SECTION	MOYENNE SECTION	GRANDE SECTION
COMPETENCES SPECIFIQUES EPS	Compétence 2 <u>adapter ses déplacements à différents types d'environnements :</u> ➤ différencier course et marche ➤ adapter le déplacement en fonction du revêtement du sol (macadam, terre herbe, sable.....) et du relief (en montée, en descente, sol irrégulier...)	Compétence 2 <u>adapter ses déplacements à différents types d'environnements :</u> ➤ courir quelque soit le revêtement et le relief du sol. Compétence 1 <u>réaliser une action que l'on peut mesurer :</u> ➤ courir de 1 à 3 minutes sans arrêt. ➤ Mesurer la distance parcourue dans le temps de course.	Compétence 1 <u>réaliser une performance que l'on peut mesurer:</u> ➤ courir de 3 à 9 minutes sans arrêt. courir régulièrement. sans essoufflement excessif (trouver son propre rythme). ➤ mesurer sa performance: allonger la distance de course sur un temps donné. ➤ annoncer et réaliser un contrat de performance. Compétence 2 <u>adapter ses déplacements à différents types d'environnements</u> ➤ maintenir sa performance sur un parcours accidenté.
COMPETENCES TRANSVERSALES ET CONNAISSANCES	<u>Compétences transversales</u> ➤ S'engager dans l'action <u>Connaissances sur soi</u> ➤ Identifier et nommer ses types de déplacements en fonction du terrain <u>Connaissances sur l'activité</u>	<u>Compétences transversales</u> ➤ Elaborer un projet d'action <u>Connaissances sur soi</u> ➤ Constater son temps de course ➤ Faire un lien entre son temps de course et la distance parcourue <u>Connaissances sur l'activité</u> ➤ Comprendre qu'il faut partir doucement pour courir longtemps	<u>Compétences transversales</u> ➤ s'engager dans l'action ➤ élaborer un projet d'action <u>Connaissances sur soi</u> ➤ définir son contrat et le respecter ➤ appartenance au groupe : s'inscrire dans un projet commun <u>Connaissances sur l'activité</u> ➤ identifier et apprécier les effets de l'activité : courir vite, courir longtemps.
LIENS AVEC LES AUTRES DOMAINES D'ACTIVITES	DECOUVRIR LE MONDE <u>Agir sur un espace et un temps donné</u> ➤ découvrir des espaces ➤ décrire et comparer des sensations tactiles ➤ se repérer dans l'espace <u>Approche des quantités et des nombres</u> <u>Codage de quantité</u>	DECOUVRIR LE MONDE <u>Agir sur un espace et un temps donné</u> ➤ découvrir des espaces ➤ décrire et comparer des sensations tactiles ➤ coder un déplacement ➤ utiliser les mesures de grandeur (jusqu'à, vers, plus loin que, moins loin que...) <u>Approche des quantités et des nombres</u> ➤ comptage des tours par les objets les représentant (bouchons, tickets, anneaux...) <u>Codage de quantité :</u> ➤ frise numérique	DECOUVRIR LE MONDE <u>Agir sur un espace et un temps structuré</u> ➤ mesure du temps: le temps qui passe: matérialisation par le sablier ➤ mesure de grandeur: nombre de tour; taille du tour. ➤ Rapport temps / espace: projet d'action contrat <u>Approche des quantités et des nombres</u> ➤ comptage des tours par les objets les représentant (bouchons, tickets, anneaux...) ➤ correspondance terme à terme. ➤ Numération ordinale et cardinale : position et quantité. <u>Codage de quantité</u> ➤ construction et utilisation du tableau à double entrée.