

La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation

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

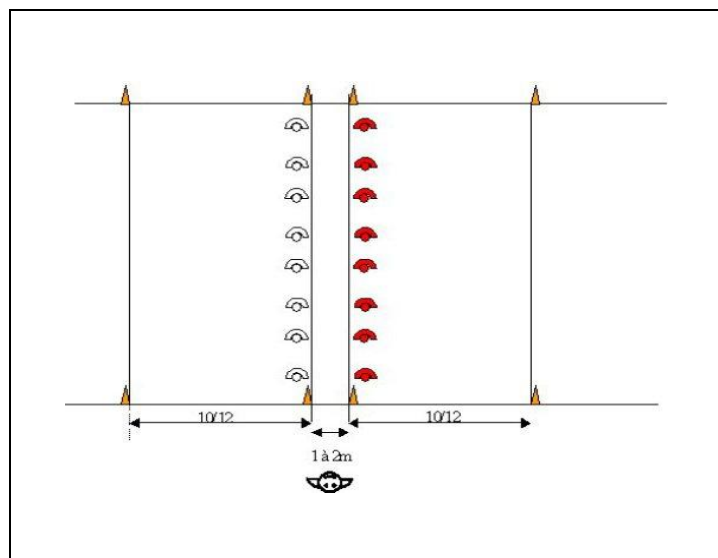
Evolution 2 de la situation 5	Evolution 1 de la situation 6 / Prise de performance (3fois)
-------------------------------	--

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 est « 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)

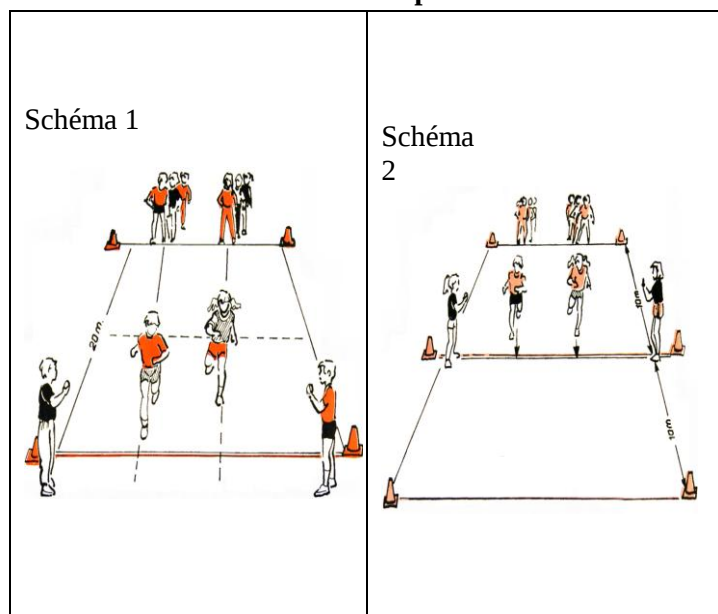
Evolution : 1 Pour deux mêmes équipes qui s'affrontent, changer d'adversaire (changer les binômes)

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) (schéma 1) 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

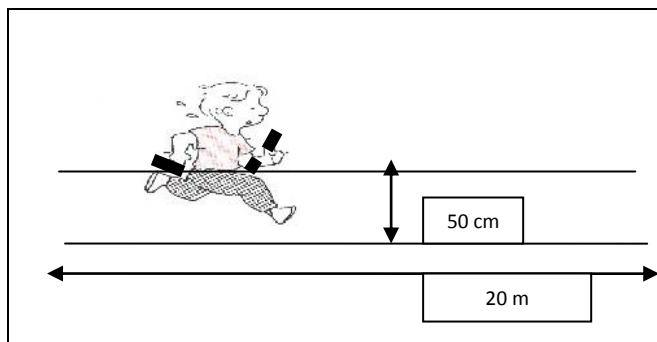
- Changer « d'adversaire » à chaque essai (3 fois)

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

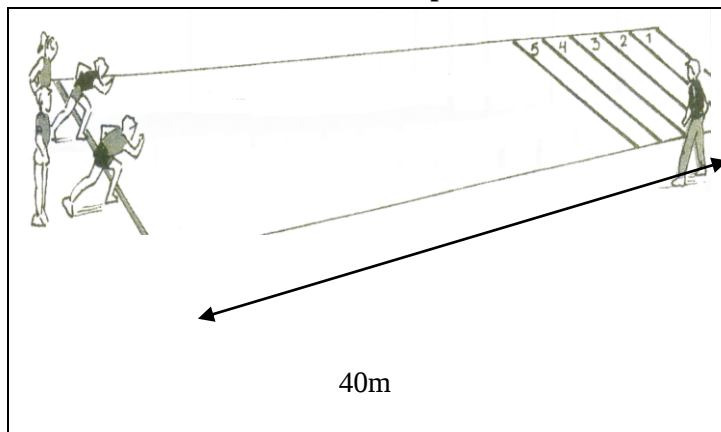
Courir vite et rester « droit »



- 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

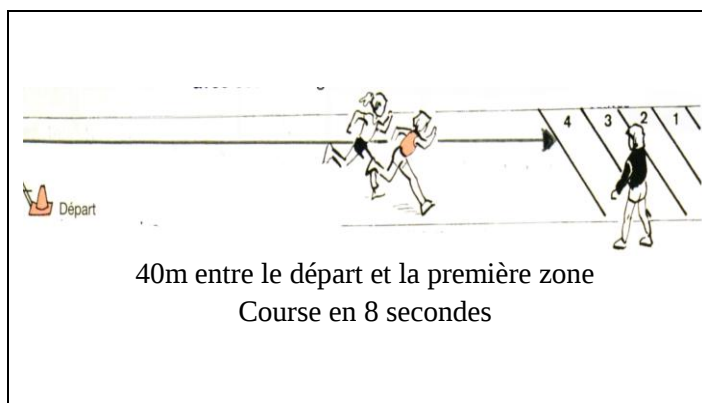
Courir vite et franchir la ligne en premier



- 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

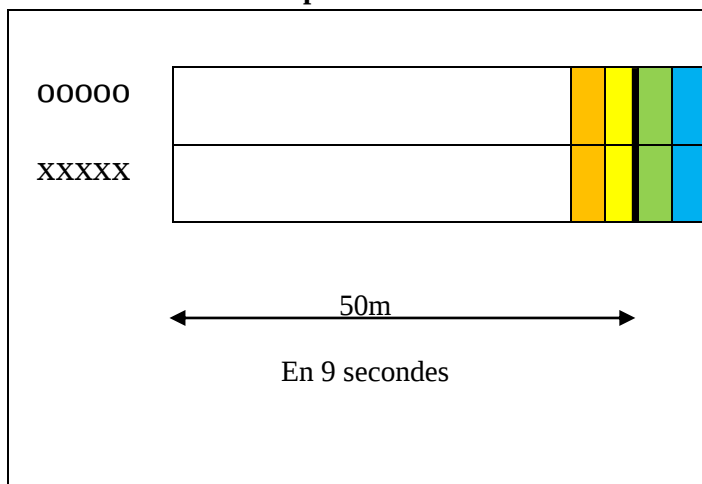
Maintenir sa vitesse



- 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)