

# La course de vitesse à l'école primaire

- Que travailler en course de vitesse
- Les instructions officielles
- L'évaluation
- Des exemples de situations d'apprentissage
- Trame pour une unité d'apprentissage

# Les différentes phases en course de vitesse

- La course de vitesse pose des problèmes aux enfants de
  - Réaction au signal
  - Position de départ
  - Mise en action
  - Maintien de la vitesse
  - Travail de la foulée de course
  - Finition de la course

# Les instructions officielles en course de vitesse en maternelle

- Compétence spécifique : - adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés
- Compétence de fin de cycle : par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...)

# Les Instructions officielles à l'école élémentaire au cycle 2

## Compétence spécifique : réaliser une performance

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

### Cours préparatoire

#### Courir vite

- Courir vite sur une vingtaine de mètres.
- Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.
- Maintenir une trajectoire rectiligne.

### Cours élémentaire première année

#### Courir vite

- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

➤ **compétence de fin de cycle : partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.**

# Les Instructions officielles à l'école élémentaire au cycle 3

## Compétence spécifique : réaliser une performance mesurée

CE2

CM1

CM2

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaliser ou battre son propre record. Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.

### Courses de vitesse

Réagir vite au signal de départ.  
- Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course).  
- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.

### Courses de vitesse

- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.  
- Utiliser une position adaptée pour le départ.  
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

### Courses de vitesse

- Courir vite sur 40 mètres.  
- Se propulser plus efficacement au départ.

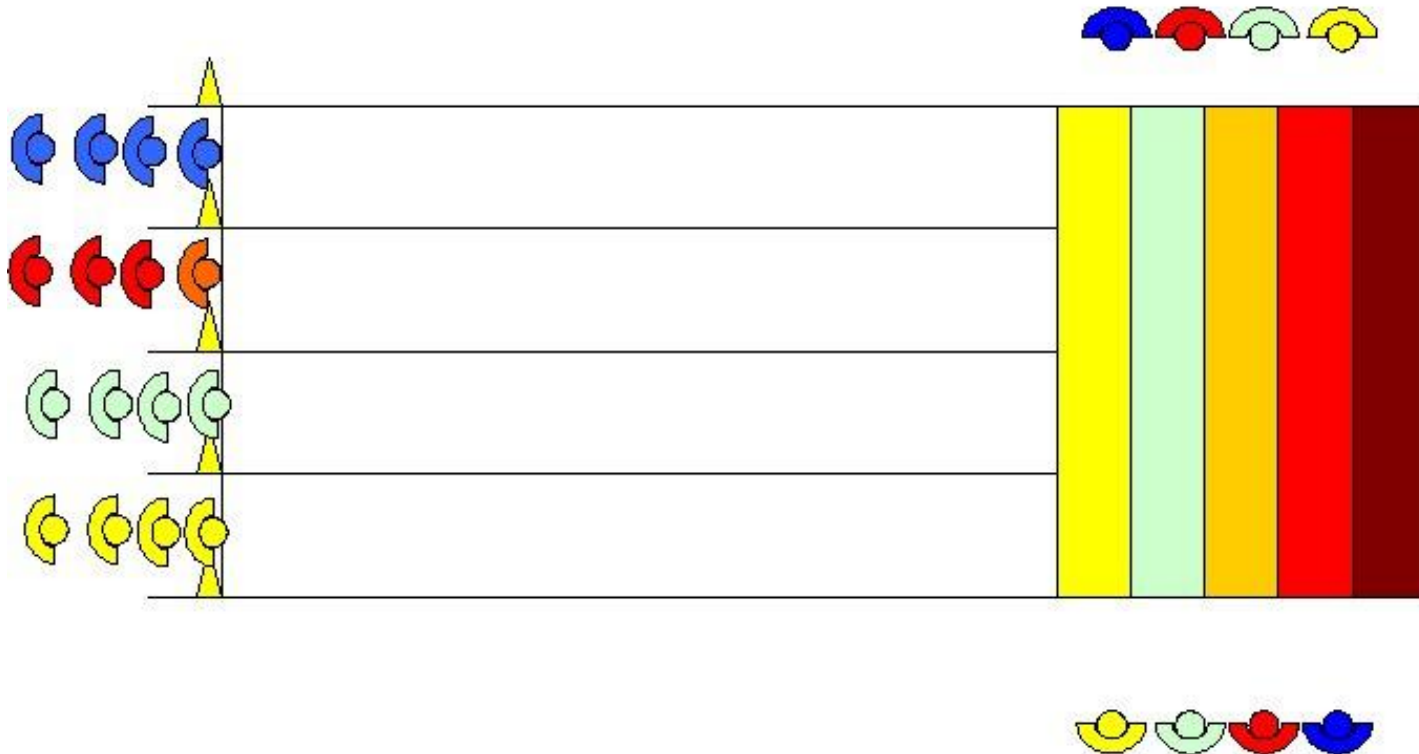
➤ **Compétence de fin de cycle : Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.**

# L'évaluation

Il est possible d'évaluer la performance :

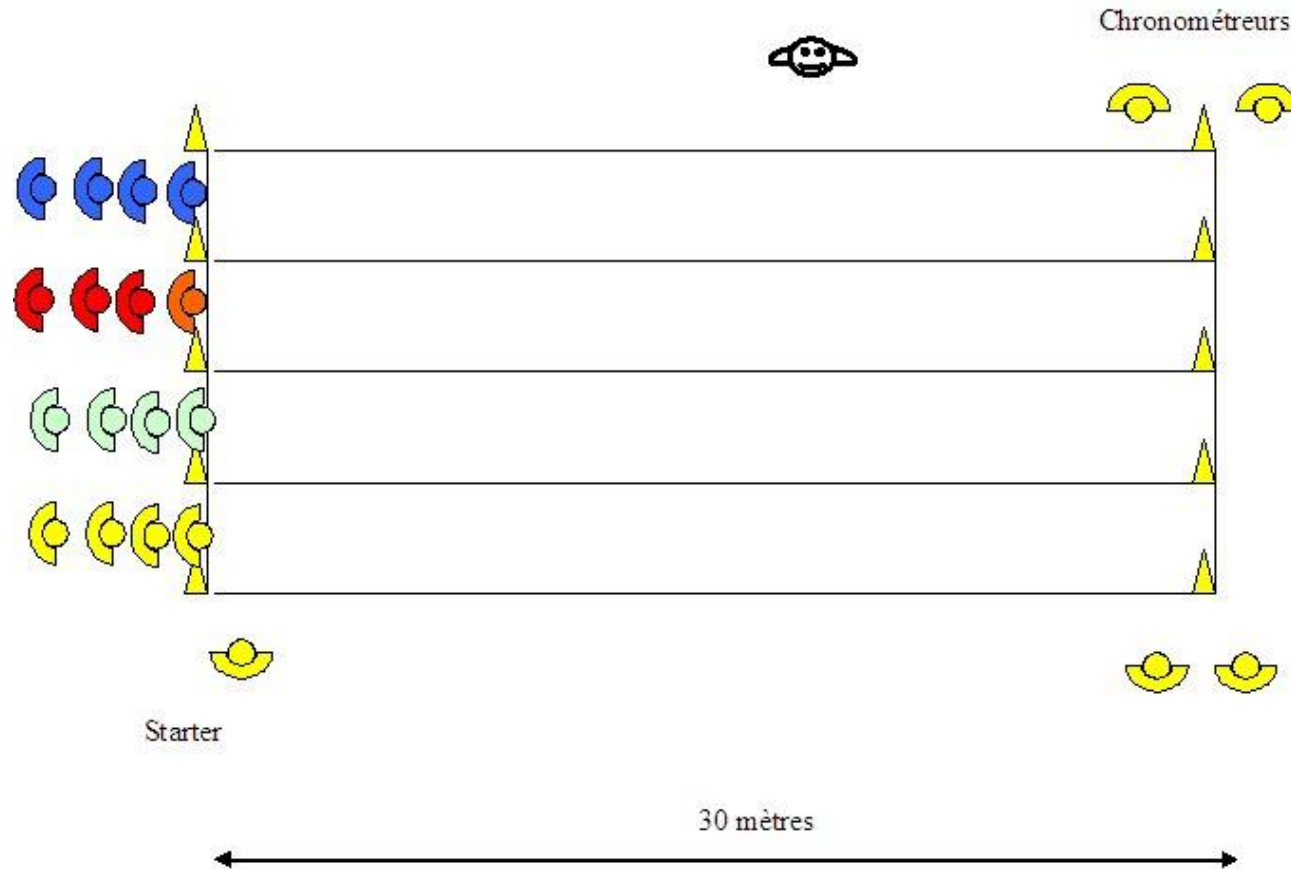
- Par des distances parcourues pendant un temps donné
- Par des course de 30, 40, 50m en fonction des cycles
- Par le calcul de la vitesse moyenne
- Par les niveaux d'habiletés en course de vitesse pendant la hase de maintien de la vitesse

Evaluation de la distance parcourue  
dans un temps donnée : parvenir à la  
zone de couleur la plus éloignée

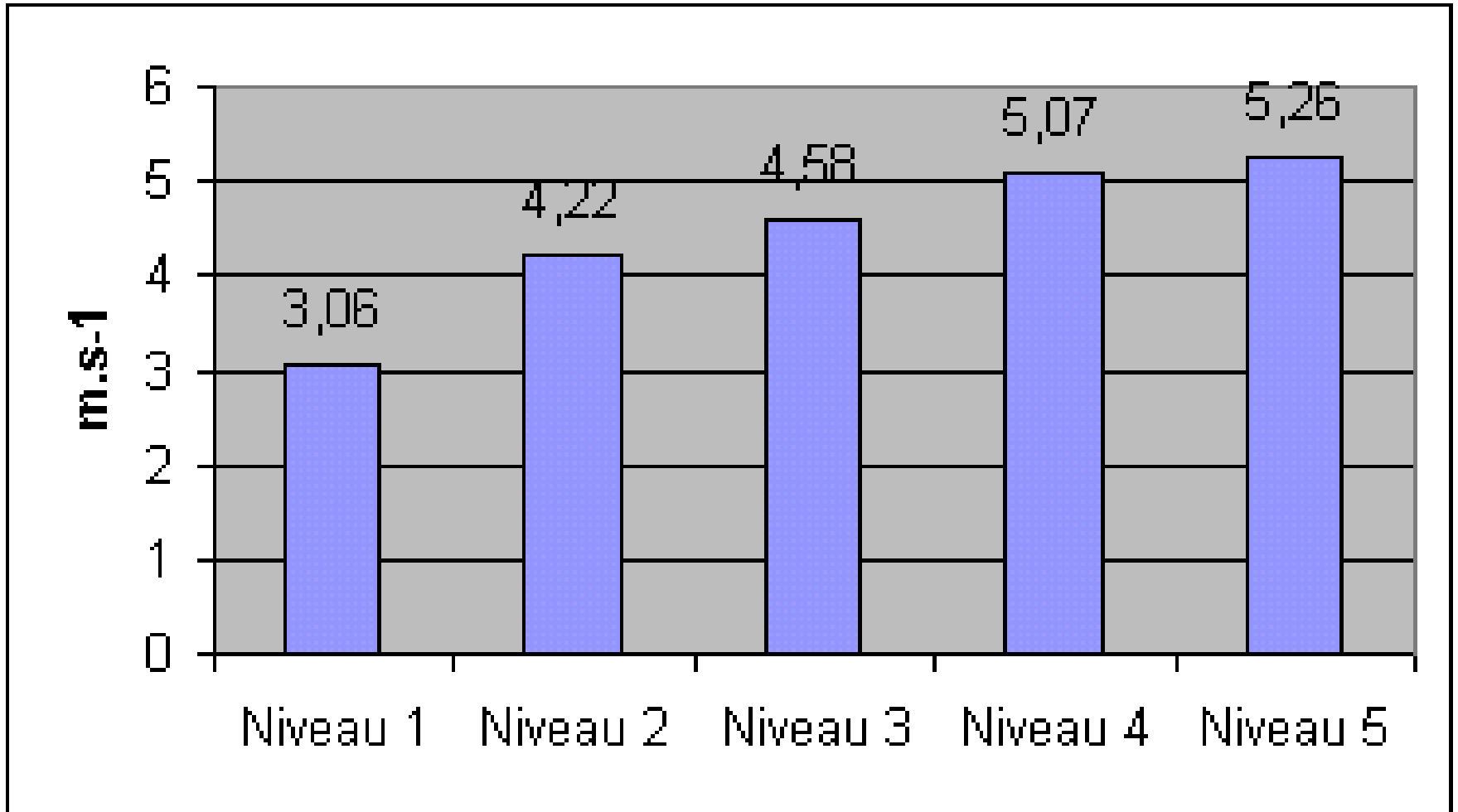




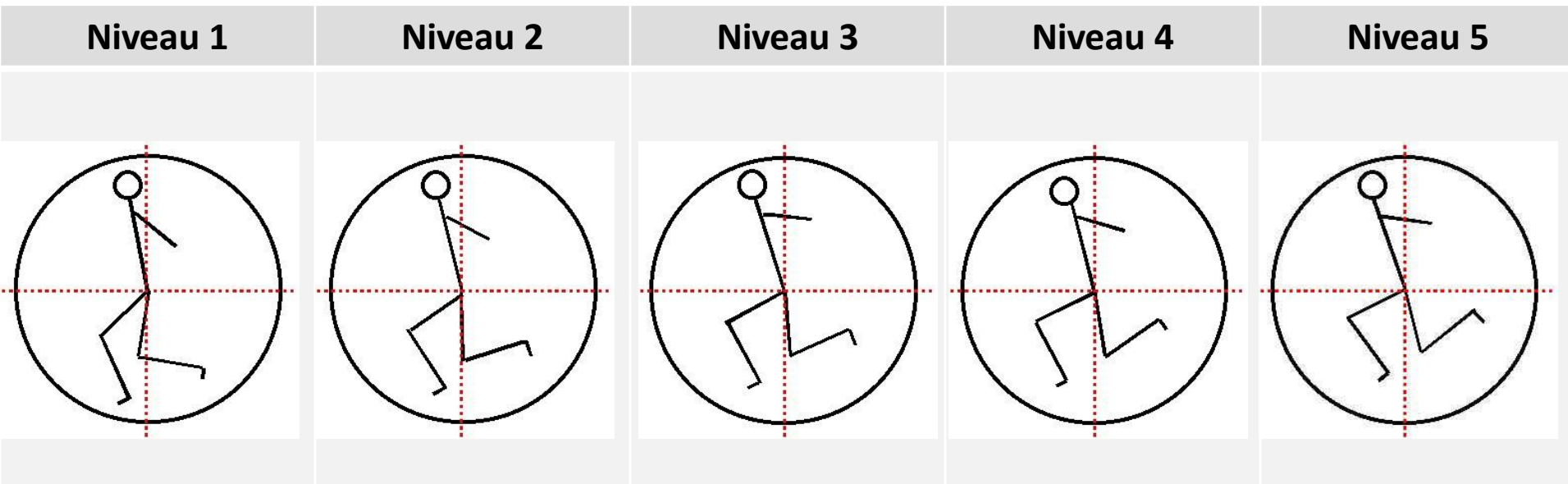
# Evaluation du temps de course sur une distance : temps sur une course de 30 m



# Évaluation par un calcul de la vitesse moyenne :



# Evaluation par les niveaux d'habileté en course de vitesse



On observe en particulier la hauteur de remontée de la cheville de la jambe libre et l'inclinaison du tronc

# Kinogrammes

Niveau 1



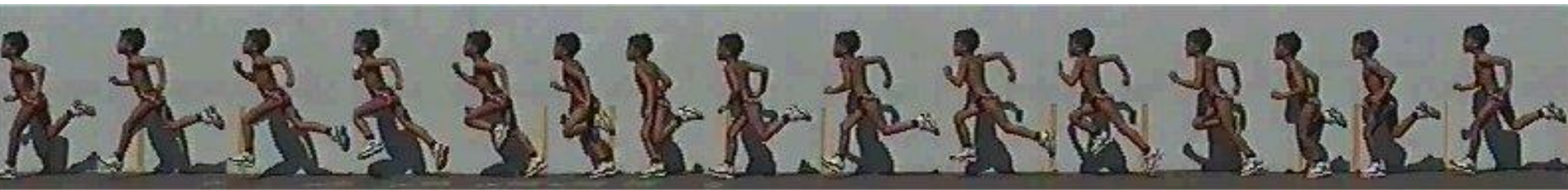
Niveau 2



Niveau 3



Niveau 4



Niveau 5



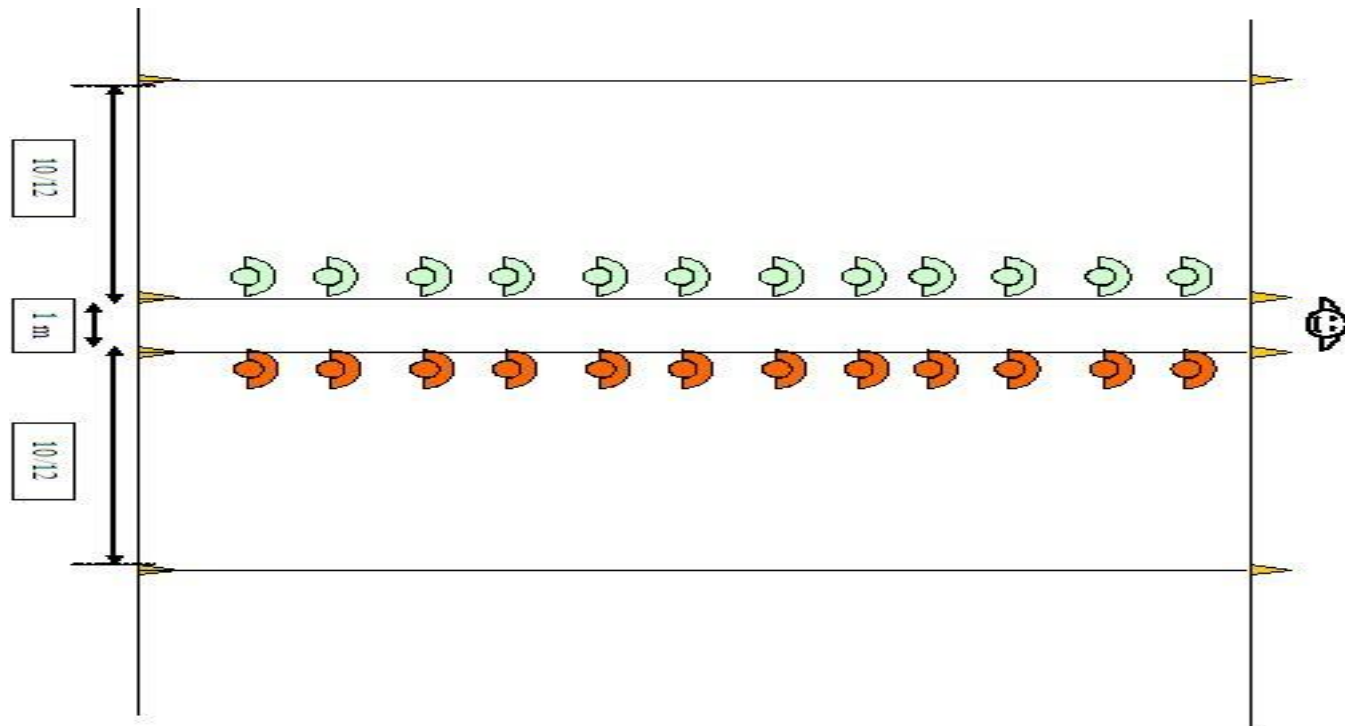
# Travail de la réaction au signal et de la mise en action

Le travail de la réaction au signal et de la mise en action peuvent se faire :

- par des jeux : Chameau chamois, le béret, les 3 tapes, les barres...
- par des exercices : réagir à un signal sonore, réagir à un signal visuel, course avec handicap...
- Par des prises de performance s sur 10 ou 15 m
- Par un travail sur les foulées de départ ' nombre amplitude, fréquence

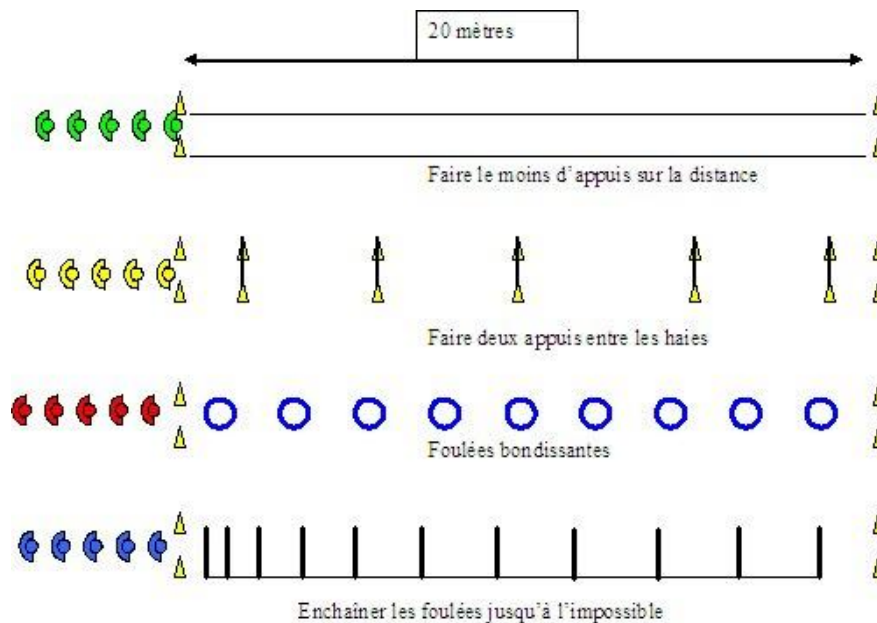
# Exemple de jeu : chameau chamois

- Les enfants sont en fait par binômes séparés par une zone neutre de 1m à 2 m de large et doivent s'enfuir ou poursuivre en fonction du mot dit par le maître chameau, ou chamois dans une histoire.



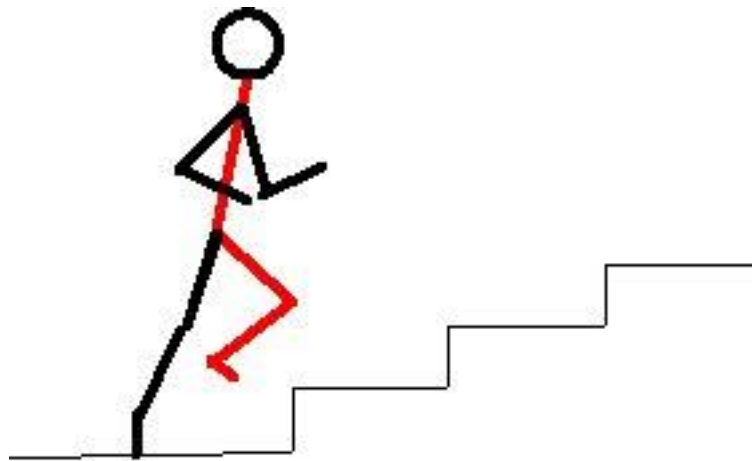
# Travail du maintien de la vitesse

- Il peut se faire par :
  - une recherche entre amplitude et fréquence

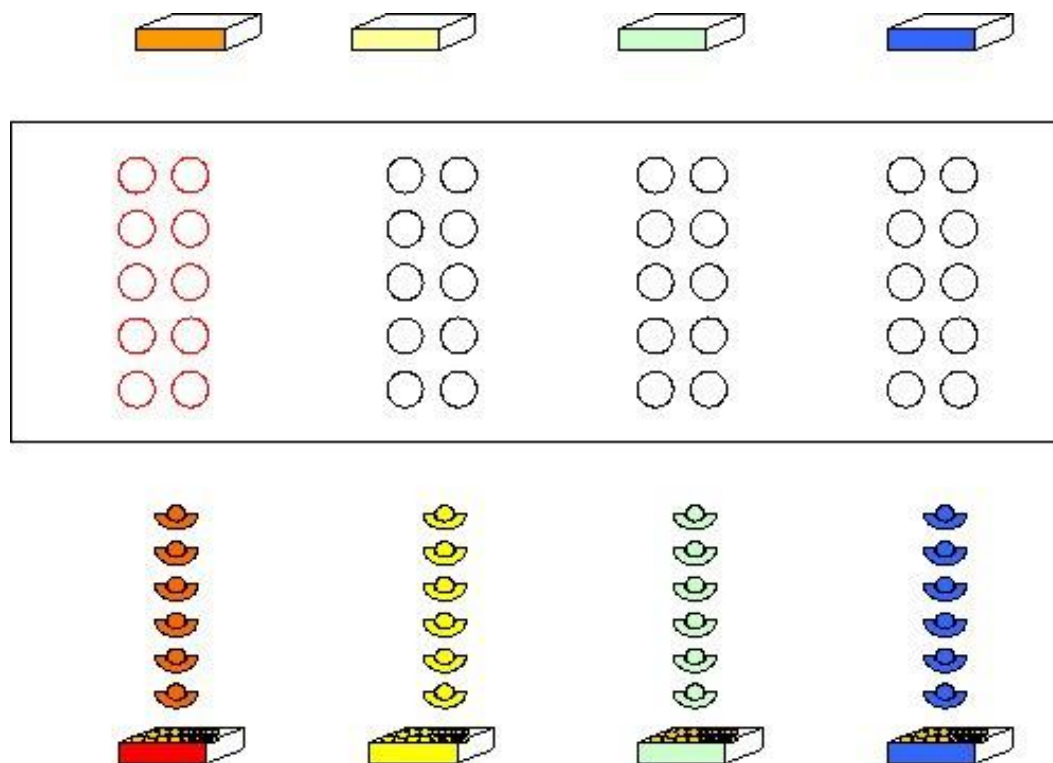




- Par un travail de la foulée : travail en appuis décalés, travail en descente, montée de genoux travail en montée d'escaliers...

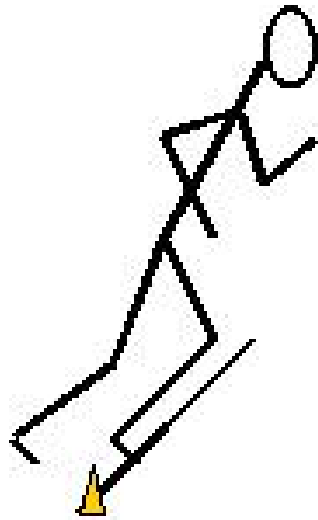


- Des jeux : exemple le passage de la rivière , en faisant varier l'espacement entre les « rochers »

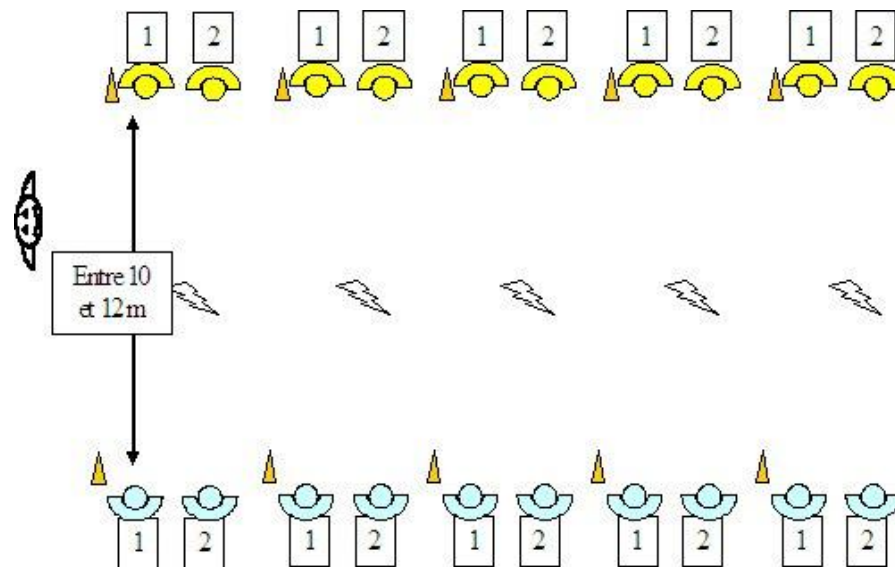


# Le travail de la position de départ

- Elle doit être en position « semi fléchie » les capacités physiques des enfants ne leur permettent pas de se relever de la position accroupie de manière efficace.



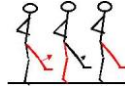
- Le travail de la position de départ peut se faire
  - De manière ludique : prendre différentes positions dans le jeu du baret par exemple
  - Sous forme d'essai sur des exercices de mise en actions



# Travail de la foulée

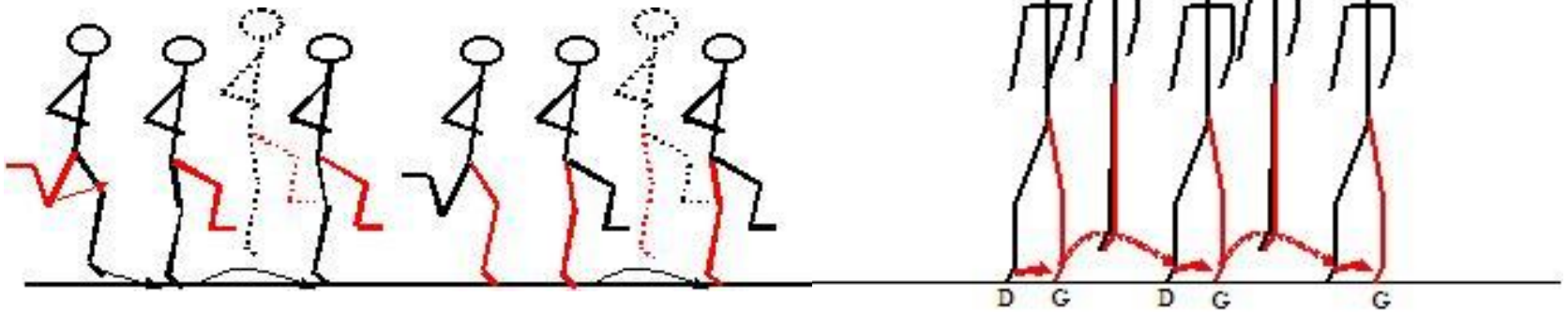
Travailler la foulée revient à travailler :

- Le placement du bassin et la tonicité du corps
- La montée du genou
- Le retour arrière de la jambe libre
- L'amplitude et la fréquence des foulées



## Le travail de la foulée peut se faire sous forme :

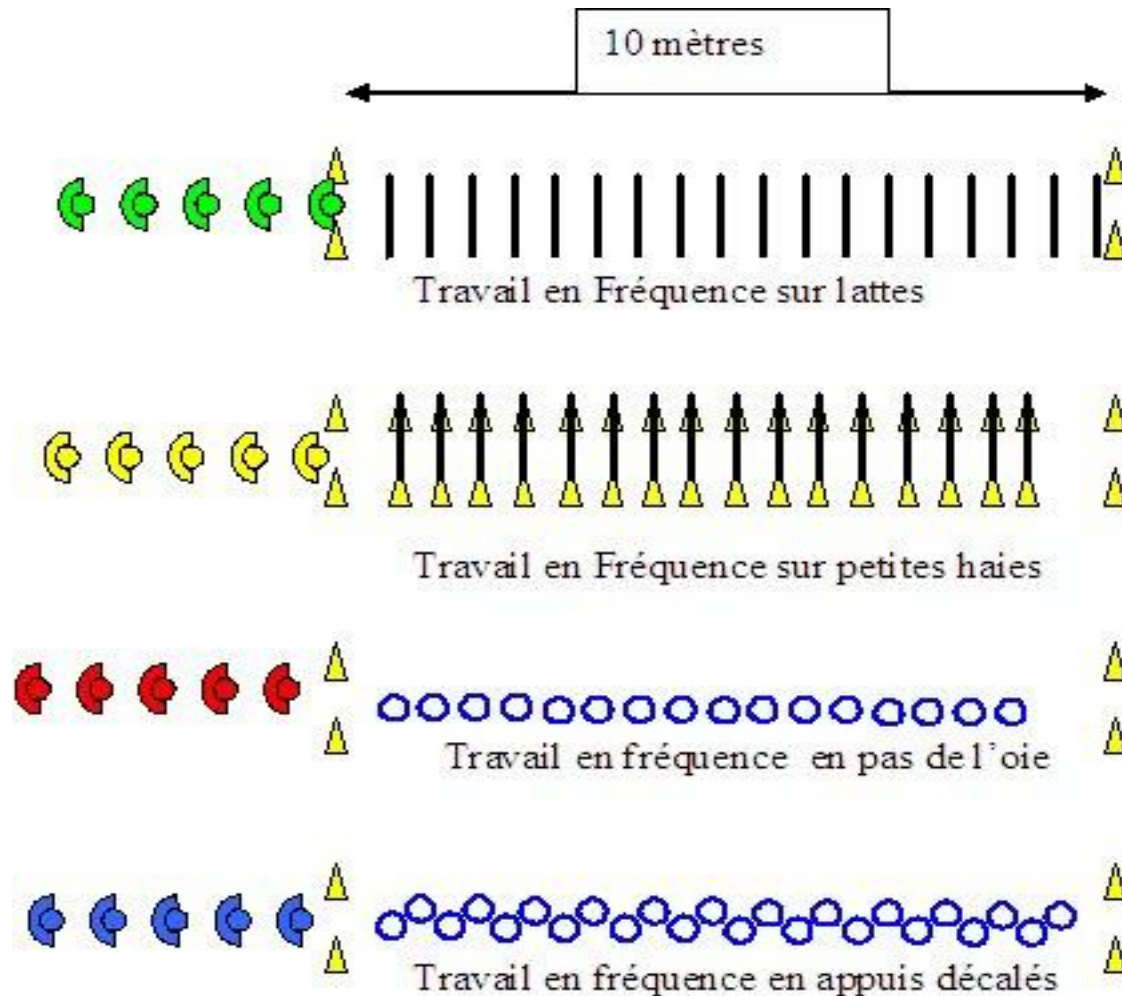
- des exercices fondamentaux montée de genoux, talon fesse, pas chassés, pas de sioux, pas de l'oie, course en appuis décalés



Grands pas de sioux

Pas chassés

- Sous forme de jeux : les 4 vitesses,
- Sous forme de parcours exemple parcours en fréquence



# Trame d'une unité d'apprentissage

Séance 1	Evaluation diagnostique	Course sur 30 m Jeu du béret
Séance 2	Réagir à un signal Travail foulée	Le béret parcours course
Séance 3	Courir de différentes façons	parcours course Lion Gazelle
Séance 4	Adapter sa course à l'autre	Le chevale et son cavalier Les 4 roues de la voiture
Séance 5	Evaluation	Courir 5 secondes et défi 5 secondes
Séance 6	Différencier les vitesses	Courir plus vite que Courir moins vite que
Séance 7	Adapter sa course	Courir sur différentes surfaces
Séance 8	Travail de la foulée Réaction au signal	Les pas de souris La rivière aux crocodiles
Séance 9	Travail de la foulée Réaction au signal	Les pas de souris La rivière aux crocodiles
Séance 10	Evaluation	Course de secondes Course de 30 m