



COURSE DE VITESSE AU CYCLE 2

...Outils pour la mise en œuvre d'une unité d'apprentissage...

SOMMAIRE

1. Le cadre institutionnel : programmes, connaissance de l'activité (règles d'action..), lien avec le SCCC

2. Situations d'apprentissage jalonnant l'unité d'apprentissage

↳ Les situations proposées dans ce dossier sont issues de :

- CDROM « **L'athlétisme à l'école** » Aout 2006
- « **Athlétisme : culture, sensibilité et éducation** » Jean-Claude FARAULT éditions EPS juin 2011
- « **Rencontre d'athlétisme au cycle 2** » (février 2008) → Travail réalisé par la circonscription de BOURGOIN-JALLIEU 2 Académie de GRENOBLE
- **Programmes de l'école primaire 2008 / EPS progressions pour le CP et CE1** (BO janvier 2012)

Situations pour entrer dans l'activité	Situation de référence	Situations de structuration	Situation de référence
<ul style="list-style-type: none"> • Fuyons le loup • le béret à 4 équipes • Les rossignols et les éperviers • Les bons petits chiens 	<ul style="list-style-type: none"> • Course de vitesse au temps (7s) 	<ul style="list-style-type: none"> • Les queues du diable • L'épouvantail • La cloche • Les 3 tapes • Atteindre la cible • Aller le plus loin possible • Course à la rencontre • Adapter sa course (1) • Adapter sa course (2) • Adapter sa course (3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Course de vitesse au temps (7s)

3. Exemple de grille d'observation pour l'enseignant → aide à l'évaluation

4. Exemple de contrat d'apprentissage pour l'élève → auto évaluation (projet personnel)

CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX
Compétence 1 : Réaliser une performance
Activités athlétiques
BO N° 05JANVIER 2012

Cours préparatoire Cours / élémentaire première année

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).

Repères pour les équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Seules les connaissances et compétences nouvelles sont mentionnées dans chaque colonne

Courir vite (CP)	Courir vite (CE1)
<ul style="list-style-type: none"> • Courir vite sur une vingtaine de mètres. • Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore • Maintenir une trajectoire rectiligne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Courir vite sur une trentaine de mètres. • Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <p align="center">→ Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes</p>

COURIR VITE		
RÈGLES D'ACTION	LES COMPORTEMENTS FRÉQUEMMENT OBSERVÉS CHEZ L'ÉLÈVE	LES COMPORTEMENTS ATTENDUS
<ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite au signal - Partir vite - Position de départ : décalage des pieds, buste penché, bras opposés aux jambes - Courir droit dans un couloir - Maintenir sa vitesse - Courir jusqu'à la ligne d'arrivée (finir sa course) 	<ul style="list-style-type: none"> • A un temps de réaction trop long au moment du départ • Ne court pas droit • A des mouvements désordonnés • A des appuis bruyants, piétine, attaque du pied à plat ou sur le talon • Ralentit avant la ligne d'arrivée 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Démarrer vite à un signal précis ➤ Rester dans un chemin de course matérialisé ➤ Maintenir le maximum de vitesse ➤ Terminer sa course ➤ Connaître son record (zone de performance) ➤ Répéter sa meilleure performance

Lien compétence du socle commun (compétences du palier 1)

Compétence 1 :

- S'exprimer clairement à l'oral en utilisant un vocabulaire approprié
- Lire seul et comprendre un énoncé, une consigne simple
- Écrire de manière autonome un texte de 5 à 10 lignes

Compétence 3 :

- Utiliser des unités usuelles de mesure, estimer une mesure
- Appliquer des règles élémentaires de sécurité pour prévenir les risques d'accidents domestiques

Compétence 6 :

- Respecter les autres et les règles de la vie collective
- Participer en classe à un échange verbal en respectant les règles de la communication

Compétence 7 :

- Écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ;
- Échanger, questionner, justifier un point de vue ;
- Travailler en groupe, s'engager dans un projet ;
- Maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ;
- Se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée ;
- Appliquer des règles élémentaires d'hygiène

COURIR VITE

« FUYONS LE LOUP »

But pour l'élève : ne pas se faire toucher

Critère de réalisation : courir droit

Critère de réussite : ne pas se faire toucher (mouton) / (attraper le plus de mouton (loup))

Organisation :

- Une zone tracée au sol et située à l'une des extrémités de jeu matérialise la « bergerie »
- Des craies (matérialise les enclos individuels) → variante

Déroulement :

Un des élèves joue le rôle du loup, les autres sont les moutons qui déambulent librement dans tout l'espace de jeu en chantant « loup, y es-tu ? » (version abrégée)

À la fin de la comptine le loup essaie de toucher des moutons qui courent se réfugier dans la bergerie. Si le loup touche un mouton, celui-ci prend la place du loup et le jeu se poursuit.

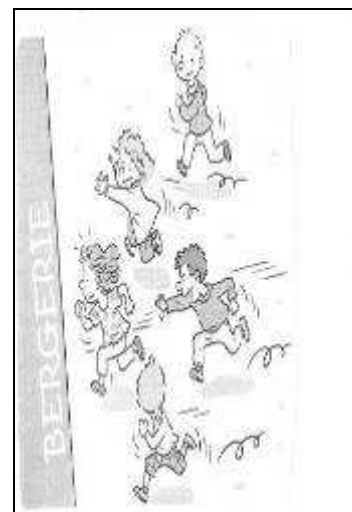
Variantes

V1 : le mouton touché collabore avec le loup, il y a donc 2 loups au jeu suivant puis 3, 4....

V2 : la comptine est chantée par l'enseignant ou le loup uniquement pour accroître la vitesse de jeu et l'anticipation des déplacements.

V3 : la bergerie est matérialisée par des « enclos individuels » situés sur la même ligne que la bergerie pour favoriser les courses rectilignes

V4 : le loup ou les loups attrapent le maximum de moutons sur un temps imparti pour accroître l'intensité du jeu



Situation de référence
(évaluation diagnostique)

Situations d'entrée
dans l'activité

Situations de
structuration

Situation de référence
(évaluation sommative)

COURIR VITE

« LE BÉRET A 4 EQUIPES »

But pour l'élève : saisir le foulard en 1er

Critère de réalisation : développement de la vitesse/réaction à un signal

Critère de réussite : l'équipe qui rapporte le plus de points à l'issue de la partie

Organisation : 4 équipes de 6 joueurs/ un ballon ou objet au centre d'un terrain rectangulaire

Déroulement :

A l'appel de son numéro, faire le tour du terrain en partant et en courant le + vite possible, entrer par sa place et toucher le ballon,

Le 1^{er} rapporte 1 point à son équipe. Tous les numéros doivent être appelés sur une partie

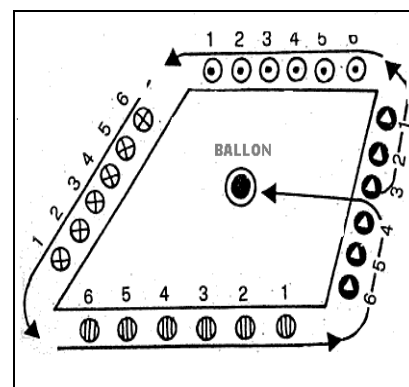
Variantes

V1 : modifier le tracé (formes, distances, sens de rotation...)

V2 : varier les positions de départ : debout, pieds joints, écartés, décalés, jambes tendues, fléchies, corps par rapport à l'axe de la course, de face, de dos...

V3 : varier le signal : **sonore** (numéros+sifflet / numéros+mot évocateur...)

visuel (couleur de l'équipe montrée + numéro...)



Situation de référence
(évaluation diagnostique)

Situations d'entrée
dans l'activité

Situations de
structuration

Situation de référence
(évaluation sommative)

COURIR VITE

« LES ROSSIGNOLS ET LES ÉPERVIERS »

But pour l'élève : ne pas se faire toucher

Critère de réalisation : courir droit/courir contre

Critère de réussite : obtenir le moins de points possible (rossignol)

Organisation : un terrain rectangulaire de 15m de profondeur divisé en 3 espaces : 1 zone d'attente, 1 zone d'accélération, 1 zone refuge.

Une ligne est tracée à 5 m de la ligne d'accélération.

Des foulards → variante

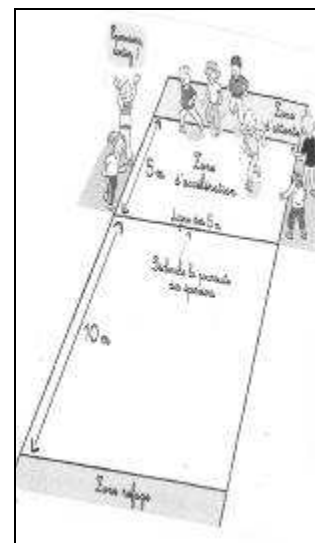
Déroulement : les élèves « éperviers » se répartissent de part et d'autre du terrain, à hauteur de la ligne des 5m. Les autres élèves, « les rossignols » sont regroupés dans la zone d'attente. Au signal, les rossignols s'élancent afin de gagner la zone refuge sans se faire toucher par les éperviers. Les éperviers ne peuvent sortir qu'au moment où les rossignols franchissent la zone des 5m.

Les rossignols touchés ont 1 point de pénalité. Quand tous les rossignols, touchés ou non, sont revenus dans la zone d'attente (le jeu est orienté par rapport au sens de la course), le jeu recommence. Le rossignol gagnant est celui qui, au signal de fin, donné par l'enseignant, a obtenu le moins de points.

Variante :

V1 : les rossignols touchés deviennent éperviers. Il n'y a donc plus de système de points de pénalité : le rossignol vainqueur est celui qui se fait toucher en dernier.

V2 : les rossignols accrochent un foulard dans leur dos. Les éperviers doivent attraper les foulards.



Situation de référence
(évaluation diagnostique)

Situations d'entrée
dans l'activité

Situations de
structuration

Situation de référence
(évaluation sommative)

COURIR VITE

« LES BONS PETITS CHIENS »

But pour l'élève : ramasser le plus d'objets par équipe

Critère de réalisation : développement de la vitesse

Critère de réussite : l'équipe qui a le plus d'objets a gagné

Organisation : 4 équipes de 6 joueurs/ chaque équipe a sa propre maison (M1 → équipe 1...)/ une quarantaine d'objets divers sont éparpillés dans l'espace de jeu

Déroulement : Au signal les élèves doivent ramasser et rapporter dans leur maison les objets un par un jusqu'au dernier. Puis ils s'assoient à côté de leur butin. Jouer plusieurs parties.

Variante

V1 : varier le nombre d'objets

V2 : ramasser le plus d'objets sur un temps donné



Situation de référence
(évaluation diagnostique)

Situations d'entrée
dans l'activité

Situations de
structuration

Situation de référence
(évaluation sommative)

COURIR VITE

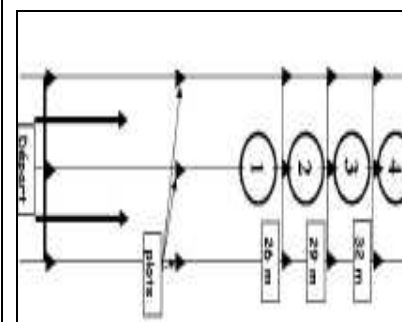
« COURSE DE VITESSE AU TEMPS »

But pour l'élève : arriver avant son adversaire

Critère de réussite : courir le plus loin possible en 7 secondes

Organisation : 2 zones de course / couloir matérialisé/ 4 zones d'arrivée **Z1** à 26m / **Z2** à 29m / **Z3** à 32m / **Z4** à + de 32 m

- Au signal N°1 de chaque groupe court et un responsable (enseignant ou observateur élève) placé à l'arrivée, annonce le score de chaque coureur
- 1 coureur par groupe au départ en même temps - les coureurs de la course suivante se préparent juste derrière la ligne de départ (éviter pertes de temps)
- 2 essais par coureur (on prend en compte le meilleur résultat)



Situation de référence
(évaluation diagnostique)

Situations d'entrée
dans l'activité

Situations de
structuration

Situation de référence
(évaluation sommative)

COURIR VITE

« LES QUEUES DU DIABLE »

But pour l'élève : toucher ou ne pas se faire toucher

Critère de réalisation : courir droit/réagir à un signal/courir vite contre

Critère de réussite : coureur « avant » → atteindre la zone sans faire attraper coureur « arrière » → attraper le foulard de l'autre

Organisation : 2 lignes de départ à 50cm d'écart / 1 zone de course de 10m de long commençant à la ligne de départ avant et finissant par une zone d'arrivée découpée en 5 bandes égales de 1m de large numérotées de 1 à 5 / Foulards + tableau ou affiche pour recenser les zones de fin de course

Déroulement : les élèves sont en binômes. Au cours d'une même série (6 courses → 3 en tant que « poursuivant »/3 en tant que « poursuivi », ils seront tour à tour « poursuivant » et « poursuivi ».

« Le poursuivi » accroche un foulard dans son dos, à sa ceinture, il se tient sur la ligne de départ. « Le poursuivant » se tient derrière lui sur sa propre ligne.

Au signal les binômes s'élancent, « le poursuivant » s'efforce d'attraper le foulard du « poursuivi ». S'il l'attrape sur une zone numérotée, il récupère l'étiquette correspondant à la zone ou il va noter son résultat au tableau.

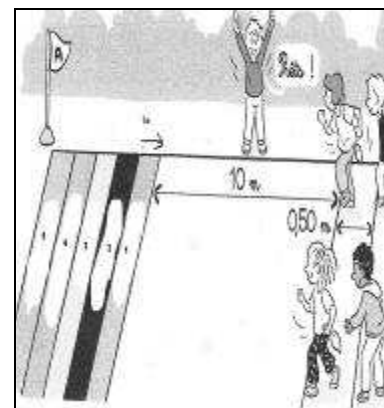
À l'issue de la série et lecture des résultats, les élèves forment de nouveaux duos de même.

Variantes

V1 : Si le « poursuivi » est attrapé avant la zone d'arrivée, le « poursuivant » gagne 1 point → le but est de marquer le plus grand nombre de points sur une série de 6 poursuites. Regrouper en binôme homogènes les poursuivants selon leur nombre de points

V2 : le départ du duo est déclenché par le départ du « poursuivi »

V3 : ôter les foulards (jeu du chat et de la souris)



Zone1	Zone2	Z3	Z4	Z5
Léa Jean	Pierre Léo Zoé Paul	Yves Ben		Éric Elsa

Situation de référence
(évaluation diagnostique)

Situations d'entrée dans l'activité

Situations de structuration

Situation de référence
(évaluation sommative)

COURIR VITE

« L'ÉPOUVANTAIL »

But pour l'élève : courir vite pour attraper en 1^{er} son foulard

Critère de réalisation : courir droit dans un couloir/ maintenir la vitesse jusqu'à l'arrivée

Critère de réussite : attraper en 1^{er} son foulard et arriver le 1^{er} de la course

Organisation : 2 couloirs de 1m de large séparés en 3 zones → 1 zone d'attente avant ligne de départ / 1 zone centrale de 10m de long / 1 zone d'arrivée

À l'extrémité de la zone centrale, en contre-haut (chaise, banc...) situé sur la ligne séparant les couloirs.

Des foulards

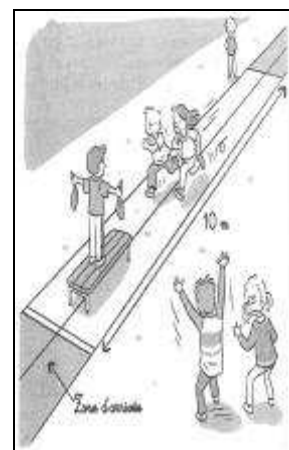
Déroulement : 2 coureurs se placent dans la zone d'attente, chacun dans son couloir. 1 élève joue le rôle de « l'épouvantail », sur le contre haut, il se tient debout, bras tendus et écartés sur les côtés, avec dans chaque main un foulard.

Au signal de l'enseignant, les 2 coureurs s'élancent. Le gagnant est celui qui saisit le 1^{er} le foulard. C'est l'épouvantail qui annonce en levant la main, le vainqueur.

Variantes

V1 : en fonction des performances des élèves, on équilibrera les duels → constituer des binômes de même niveau ou donner un handicap de distance aux plus rapides

V2 : les élèves sont par équipe et se lancent des défis : ils additionnent les foulards attrapés

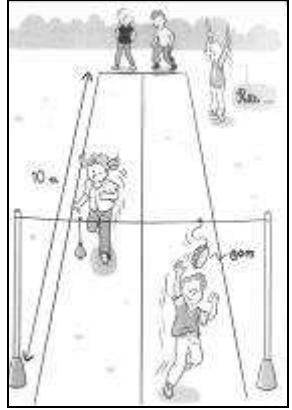


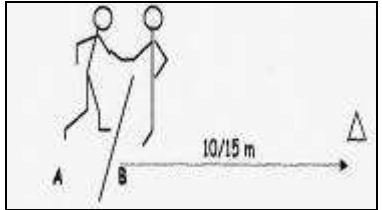
Situation de référence
(évaluation diagnostique)

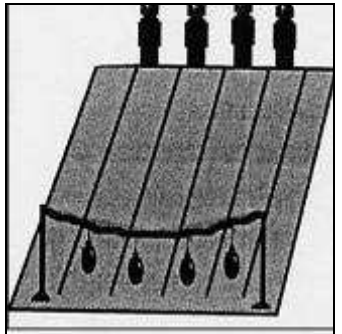
Situations d'entrée dans l'activité

Situations de structuration

Situation de référence
(évaluation sommative)

<p>COURIR VITE « LA CLOCHE »</p> <p><u>But pour l'élève</u> : courir vite pour être le premier à faire sonner la cloche <u>Critère de réalisation</u> : courir droit dans un couloir <u>Critère de réussite</u> : faire sonner la cloche en premier <u>Organisation</u> : 2 couloirs de 10m de long Objets sonores ou à défaut foulards 2 poteaux amovibles + élastique accroché aux poteaux auxquels sont suspendus les objets sonores ou foulards <u>Déroulement</u> : 2 coureurs alignés sur la ligne de départ, dans leur couloir. Au signal sonore, ils s'élancent et parcourent 10m le plus vite possible afin d'aller toucher l'objet suspendu à hauteur de main. Le gagnant est celui qui fait sonner sa cloche le 1er <u>Variantes</u> V1 : Varier les objets : même situation de départ, un ballon est posé sur un plot. Le but est de faire tomber le ballon en 1^{er}. V2 : augmenter la distance de course V3 : course au temps</p>			
<p>Situation de référence (évaluation diagnostique)</p>	<p>Situations d'entrée dans l'activité</p>	<p>Situations de structuration</p>	<p>Situation de référence (évaluation sommative)</p>

<p>COURIR VITE « LES 3 TAPES »</p> <p><u>But pour l'élève</u> : rattraper son adversaire <u>Critère de réalisation</u> : développement de la vitesse/ réaction à un signal/courir droit <u>Critère de réussite</u> : le 1^{er} qui marque 5 points a gagné <u>Organisation</u> : 1 zone de départ matérialisée par 1 ligne au sol/ 1 zone d'arrivée / classe divisée en binômes A et B, les élèves sont face à face <u>Déroulement</u> : B tape 3 fois dans la main de A, à la 3^{ème} tape, B s'enfuit. A doit rattraper B avant le repère situé à 10-15 mètres. A : 1 point si rattrape B B : 1 point si pas rattrapé avant zone d'arrivée <u>Variantes</u> V1 : jeu par équipe de couleur</p>			
<p>Situation de référence (évaluation diagnostique)</p>	<p>Situations d'entrée dans l'activité</p>	<p>Situations de structuration</p>	<p>Situation de référence (évaluation sommative)</p>

<p>COURIR VITE « ATTEINDRE LA CIBLE EN PREMIER »</p> <p><u>But pour l'élève</u> : atteindre la cible en 1er <u>Critère de réalisation</u> : développement de la vitesse/ réaction à un signal/courir droit <u>Critère de réussite</u> : toucher 3 fois le foulard sur 5 courses <u>Organisation</u> : classe divisée en groupes de 4 enfants alignés sur ligne de départ/ un foulard accroché à une distance de 5 m face à chaque élève. Plots/craie/poteaux/élastique ou corde/foulards <u>Déroulement</u> : au signal de l'enseignant, la 1^{ère} ligne démarre pour courir et toucher le foulard. Départ de la 2^{ème} ligne... <u>Variantes</u> V1 : modifier position de départ V2 : course en équipe V3 : défi : « je suis capable de toucher x foulards.. » V4 : varier la distance → ligne de départ et foulards</p>			
<p>Situation de référence (évaluation diagnostique)</p>	<p>Situations d'entrée dans l'activité</p>	<p>Situations de structuration</p>	<p>Situation de référence (évaluation sommative)</p>

COURIR VITE

« ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE »

But pour l'élève : courir la plus longue distance

Critère de réalisation : développement de la vitesse/ réaction à un signal/courir droit/ne pas ralentir en fin de course

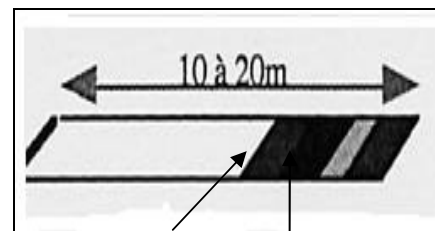
Critère de réussite : atteindre la zone de couleur la plus éloignée sur 3 essais

Organisation : 4 ateliers parallèles de 5 à 6 élèves /plots/craie

Déroulement : 1 élève court pendant qu'un partenaire repère la zone atteinte. L'enseignant donne le « top » départ et le « top d'arrivée » → 6 secondes de course

Variante

V1 : défi : « je suis capable d'atteindre la zone.... »



Zone blanche Zone jaune...

Situation de référence <i>(évaluation diagnostique)</i>	Situations d'entrée dans l'activité	Situations de structuration	Situation de référence <i>(évaluation sommative)</i>
---	--	------------------------------------	--

COURIR VITE

« COURSE A LA RENCONTRE »

But pour l'élève : arriver avant son adversaire

Critère de réalisation : maintenir sa vitesse/ réaction à un signal/courir droit

Critère de réussite : gagner 3 fois la course sur 5 essais

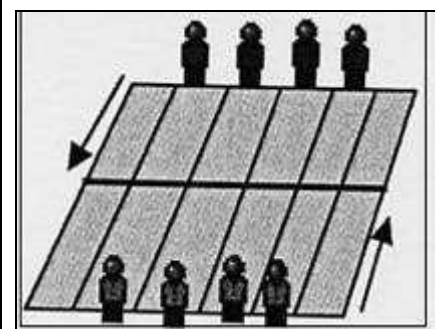
Organisation : classe divisée en binômes homogènes disposés face à face / chacun part d'une extrémité d'une piste de 40 à 60 m/ largeur de chaque piste de course entre 2 à 3m. La ligne d'arrivée est au milieu

Déroulement : au top départ, les binômes s'élancent/ le 1^{er} arrivé comptabilise 1 point – chaque binôme effectuera 5 courses

Variante

V1 : varier le signal de départ

V2 : varier la distance de course



Situation de référence <i>(évaluation diagnostique)</i>	Situations d'entrée dans l'activité	Situations de structuration	Situation de référence <i>(évaluation sommative)</i>
---	--	------------------------------------	--

COURIR VITE

« ADAPTER SA COURSE (1) »

But pour l'élève : varier le rythme de course

Critère de réalisation : adapter sa foulée /maintenir sa vitesse/ courir droit

Critère de réussite : Courir vite quelque soit la matérialisation du parcours

Organisation : 3 parcours de course de 20m de long/ plots/craie/lattes

1^{er} parcours « braise » : (cordelettes rouges pour matérialiser la braise) → course en fréquence (petites foulées brèves et rapprochées).

2^{ème} parcours « Sables mouvants » : course plus ample (le moins de foulées possibles pour traverser).

3^{ème} parcours « mixte » : course adaptée suivant le sol

Déroulement :

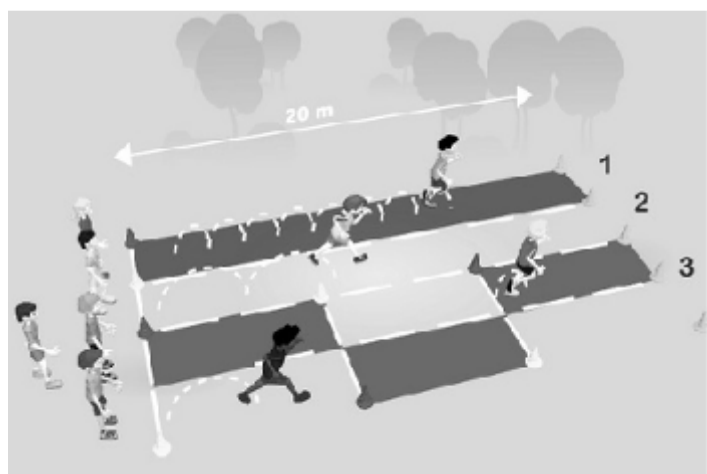
1/ Cours sur la braise sans te brûler.

2/ Cours dans les sables mouvants sans t'enfoncer.

3/ Adapte ta course aux zones de braise et de sables mouvants Répéter 3 fois chaque situation.

Variante

V1 : courir en réalisant le moins de foulées possibles



Situation de référence <i>(évaluation diagnostique)</i>	Situations d'entrée dans l'activité	Situations de structuration	Situation de référence <i>(évaluation sommative)</i>
---	--	------------------------------------	--

COURIR VITE

«ADAPTER SA COURSE (2) »

But pour l'élève : Adapter sa vitesse gestuelle à un rythme sonore
Critère de réalisation : adapter sa foulée /maintenir sa vitesse/ courir droit

Critère de réussite : Changer de course à chaque changement de rythme. Pose le pied à chaque tempo

Organisation : 3 parcours de course de 20m de long / 1 tambourin/plots

1^{er} parcours → couloir de 20m /

plots disposés à intervalle régulier (70cm)

2^{ème} parcours → couloir de 20m /

plots disposés à intervalle régulier (100cm)

3^{ème} parcours → couloir de 20m /

plots disposés à intervalle régulier (130cm)

Déroulement :

Sur chaque parcours →poser un pied dans chaque inter de la cadence imposée

Dans les intervalles rapprochés, ne pas faire buter la pointe de pied dans le sol.

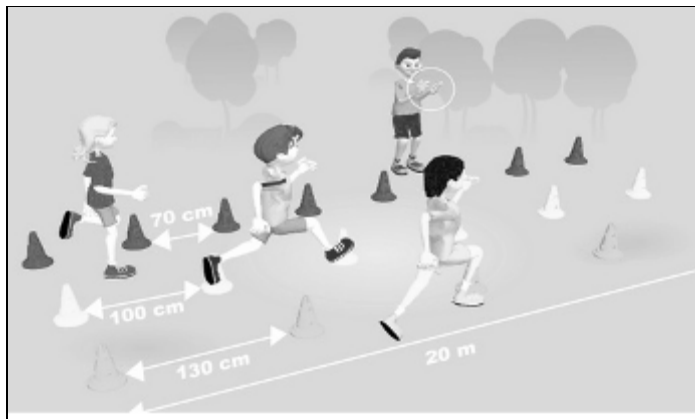
Dans les intervalles plus espacés, ne pas ralentir.

Dans tous les cas, maintenir la cadence imposée

Répéter 3 fois chaque situation./ passer à l'autre atelier

Variantes

V1 : comptabiliser les différents temps



Situation de référence (évaluation diagnostique)	Situations d'entrée dans l'activité	Situations de structuration	Situation de référence (évaluation sommative)
---	--	------------------------------------	--

COURIR VITE

«ADAPTER SA COURSE (3) »

But pour l'élève : Varier la vitesse d'exécution gestuelle

Critère de réalisation : adapter sa foulée /maintenir sa vitesse / courir droit / accélérer jusqu'à l'arrivée

Critère de réussite : Accélérer ou maintenir la vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

Respecter la gestuelle du parcours du départ à l'arrivée.

Organisation : 2 parcours de course de 20m de long / plots/craie

1^{er} parcours → couloir de 20m / tracés au sol à intervalle régulier (80cm) /Souris = petits pas rapprochés (fréquence)

2^{ème} parcours → couloir de 20m / tracés au sol à intervalle régulier (120cm)/Géant = grands pas (amplitude)

Déroulement : voir schéma 1

1/ cours le plus vite possible en faisant des pas de souris.

2/ cours le plus vite possible en faisant des pas de géant.

3/ cours le plus vite possible en choisissant d'être souris ou géant...

Répéter 3 fois chaque situation./ passer à l'autre atelier

Variantes

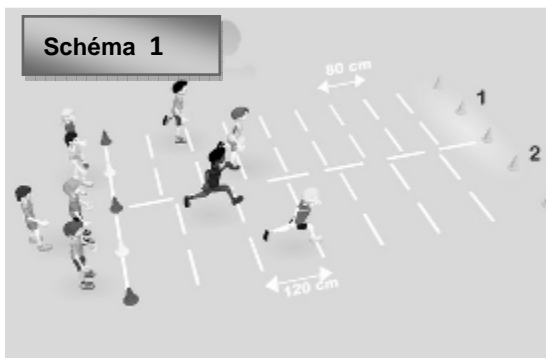
V1 : comptabiliser les différents temps

V2 : défi →le « géant » défie la « souris » (le 1^{er} arrivé)

V3 : Varier les positions de départ (assis, debout, genoux...)

V4 : Varier le signal de départ (auditif, visuel...)

V5 : 2 ateliers face à face, ligne d'arrivée centrale voir schéma 2



Situation de référence (évaluation diagnostique)	Situations d'entrée dans l'activité	Situations de structuration	Situation de référence (évaluation sommative)
---	--	------------------------------------	--

AIDE À L'ÉVALUATION

REPERES POUR L'OBSERVATION.... COURSE DE VITESSE

Remarque : *phrases en gras --> comportements attendus*



		Élève	Élève			
COURIR DROIT	sort de son couloir					
	slalome dans son couloir					
	court droit dans son couloir (respecte son couloir)					
	tête basculée vers le haut					
	regard fixé vers le sol					
	regard fixé droit devant (regarder devant vers l'objectif à atteindre)					
	pieds vers l'intérieur					
	pieds vers l'extérieur					
	pieds dans l'axe (poser ses pieds dans l'axe de la course)					
REAGIR A UN SIGNAL	inattentif-->pas concentré					
	attentif mais pas prêt à partir					
	attentif et prêt à partir (attentif au signal)					
	jambes tendues, poids du corps en arrière					
	jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds					
	jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant					
TERMINER SA COURSE	ralentit et s'arrête avant l'arrivée					
	ralentit avant l'arrivée					
	maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée (courir au-delà de la ligne)					
COURIR "GRAND" Améliorer sa foulée	foulées "étriquées"					
	poussée insuffisante					
	poussée complète (pousser complètement sur sa jambe d'appui)					
	court cassé vers l'avant					
	court penché vers l'arrière					
	court droit (conserver l'alignement pied/bassin/épaule)					

(D'après un travail réalisé par IA SARTHE septembre 2011)



PROJET D'APPRENTISSAGE ÉLÈVE



Prénom :		Mon projet d'apprentissage pour COURIR VITE		
Performance réalisée évaluation 1	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Points rapportés (meilleure performance)
	Zone ...	Zone...	Zone...
Mon contrat : Après séances je voudrais atteindre la zone...				
Performance réalisée évaluation 2	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Points rapportés (meilleure performance)
	Zone...	Zone...	Zone...
Mon contrat : Après séances je voudrais atteindre la zone...				
Performance réalisée évaluation 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Points rapportés (meilleure performance)
	Zone...	Zone...	Zone...

À l'aide d'un schéma, je dessine ma course de vitesse, je colorie ma zone d'arrivée

Évaluation 1	
Évaluation 2	
Rencontre	



Maintenant, je suis capable de...	Démarrer plus vite au signal (je suis concentré).	OUI	NON
	Courir droit (je reste dans mon couloir).	OUI	NON
	Maintenir ma course jusqu'à l'arrivée (je ne ralentis pas avant la ligne d'arrivée).	OUI	NON