SEQUENCE d'ATHLETISME : Réaliser une action que l'on peut mesurer.

LA COURSE D'OBSTACLES AU CYCLE 1 .

Pascale ADRIAN – CPC EPS Sarrebourg Sud

Durée de la séquence : 6 séances + Rencontre.
Compétences finales de la séquence :

Courir et sauter en franchissant des obstacles :
3 à 5 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres.

Trame de variance

pour faire évoluer les situations proposées :

COURIR

LE MATERIEL

Jouer sur le nombre d'obstacles à franchir
Varier le matériel utilisé à franchir
Varier les témoins (foulard, bâton, anneau, tape…)
Jouer sur la texture, couleur, forme de l'objet à transporter
Courir plus vite qu'un ballon qui roule
Matérialiser l'arrivée de la course (cerceau, plot, …)

L'ESPACE

Matérialiser un couloir,
Varier le sens de la course
Matérialiser la trajectoire de la course (fléchage au sol
Suivre un couloir en regardant un repère visuel placé devant une ligne de départ, une ligne d'arrivée
Courir dans une pente, dans une montée
Varier la distance de course
Augmenter et raccourcir la distance entre deux obstacles
Varier les sols (herbe, gravier, sable, macadam, tapis…)
Courir en changeant de direction

LE TEMPS

Chronométrer pour aller de plus en plus vite
Proposer des départs différés

LES AUTRES

Courir plus vite que…pour
Rattraper un camarade
Réaliser une performance collective

FACTEURS CORPORELS

POSITIONS

Varier les positions du corps au départ (assis, à genou, debout, dos à l'arrivée, face à l'arrivée…)

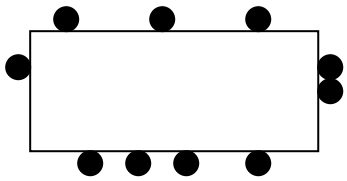
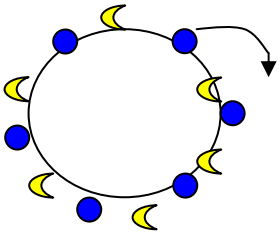
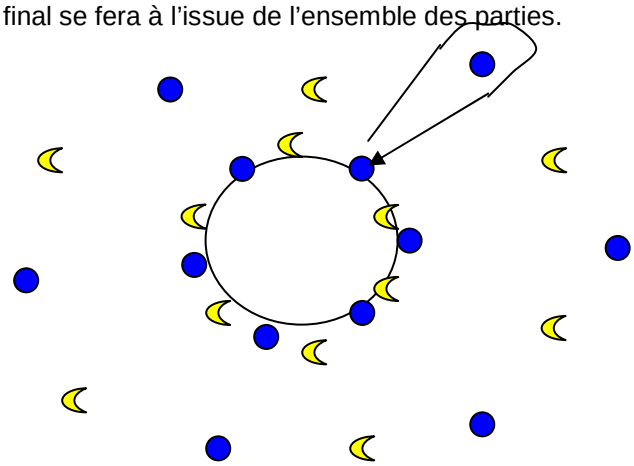
PARTIES DU CORPS

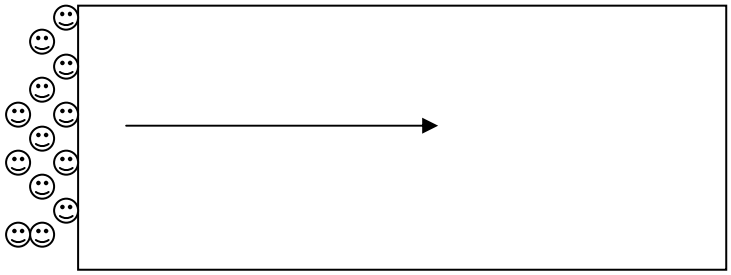
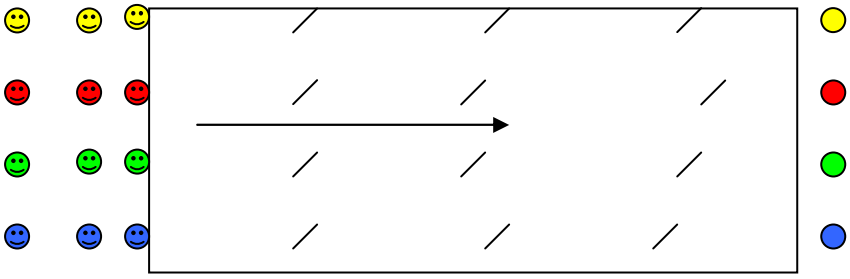
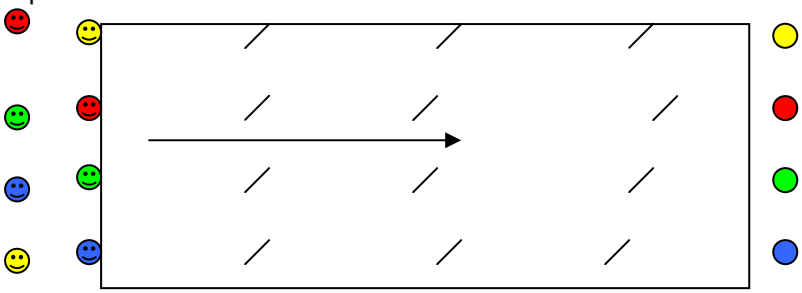
Courir pied nu

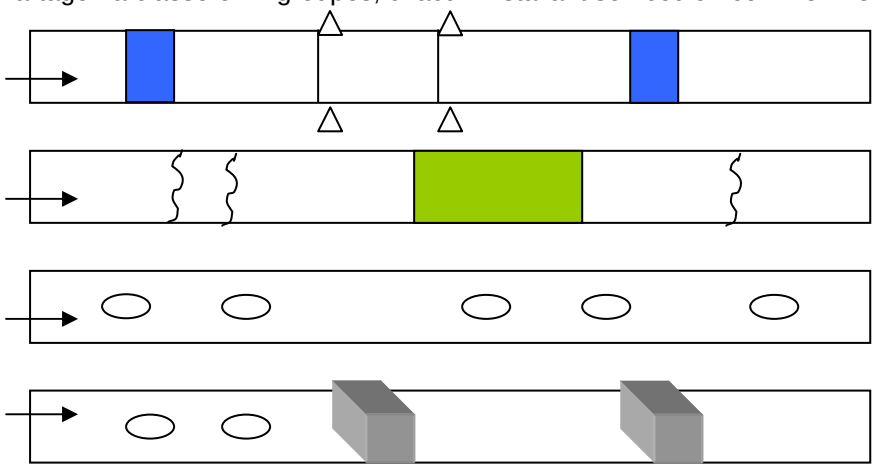
Réagir à un signal (auditif, tactile, visuel)
Répondre corporellement à une consigne donnée par le maître lors du temps de course

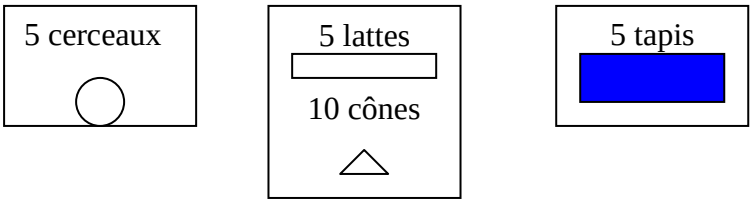
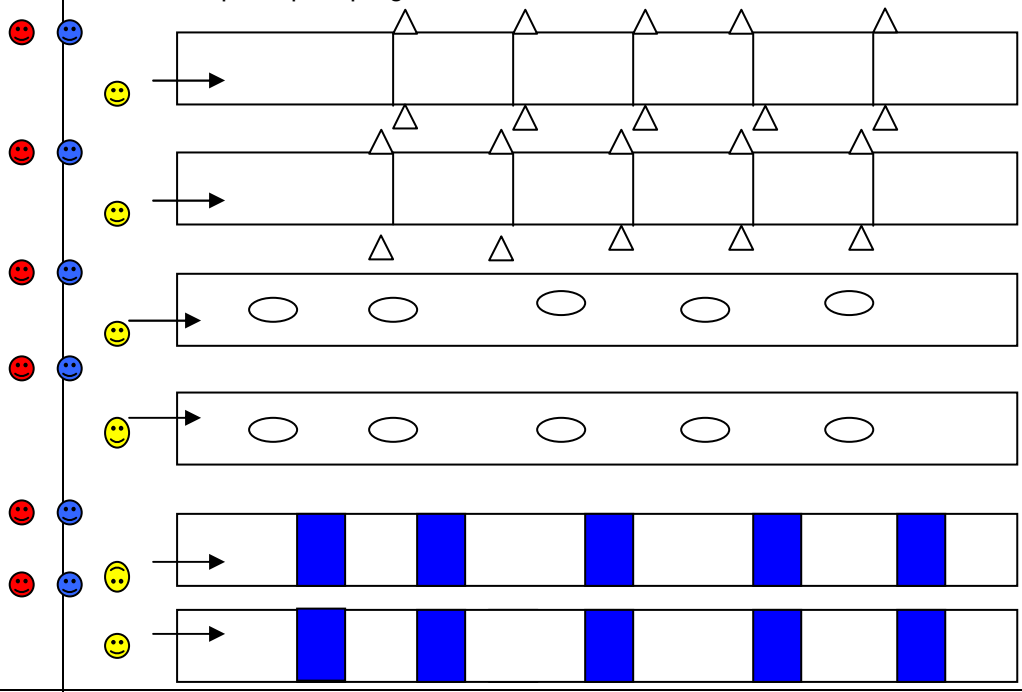
PROGRAMMATION DES ACTIVITES DE LA SEQUENCE :
COURSE D'OBSTACLES – CYCLE 1 – GS

Pascale ADRIAN – CPC EPS Sarrebourg Sud

	Lors de la séquence, l'élève apprend à **courir et sauter en franchissant des obstacles : 3 à 5 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres.**		Matériel
Séance 1	Phases	Objectif opérationnel : ***Courir en respectant l'espace et le temps.*** Durée totale : **30 min.**	
	1	<u>Echauffement</u> : 5 min. Les hirondelles.  Les hirondelles sont perchées sur un fil, dès qu'elles entendent du bruit (frappés de mains), elles volent se percher sur une autre ligne (3 fois). Elles ne doivent jamais se percher au même endroit.	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
	2	<u>Des fils colorés</u>. 6 min Les lignes sont ensuite assorties d'une couleur (foulard ou ruban ou cordes de couleur différentes) : 2 lignes jaunes, 2 lignes bleues. Les hirondelles volent dans l'espace intérieur. A l'annonce de la couleur, elles vont se percher sur l'un des fils de la couleur annoncée.	Ruban ou foulard jaunes et bleus
	3	<u>La course aux couleurs. 7 min</u> Les élèves sont en ronde, mains lâchées. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune… Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent autour du cercle pour revenir à leur place. 	Plots jaunes et bleus
	4	<u>La course aux jetons. 7 min</u> Les élèves sont en ronde, mains lâchées. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune… Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent pour contourner un plot de la même couleur situé derrière elles et reviennent à leur place. Le premier arrivé gagne 3 jetons, le deuxième gagne 2 jetons et le troisième gagne 1 jetons. Au fur et à mesure des parties, les élèves conservent leurs jetons, le décompte final se fera à l'issue de l'ensemble des parties. 	Plots jaunes et bleus. Jetons
	5	<u>Retour au calme. 5 min</u> Les élèves sont assis sur le cercle et reproduisent collectivement ou individuellement les frappés proposés par l'enseignant : frappés de mains, sur les cuisses, sur les épaules…	

	Phases	Objectif opérationnel : ***Maîtriser son élan, son énergie.*** *Durée totale : **30 min***	
Séance 2	1	<u>Echauffement</u> : 5 min. Courir partout en dispersion sans sortir des limites du terrain. Au signal (frappé de mains) : s'arrêter, reprendre sa course au frappé suivant. Partager le groupe en deux, attribuer à chacun des sous-groupes un signal différent (frappé de mains, frappé de cuisse) et reprendre la situation.	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
	2	<u>Traverser le bois</u>. 6 min A la fin de la phrase : 1, 2, 3 nous irons au bois, les élèves traversent l'espace en courant pour rejoindre la ligne opposée. Le maître pointe l'ordre d'arrivée des élèves.  Relance : Organiser des vagues pour les traversées en groupant les élèves par niveau. Les plus rapides, les moyens, les plus lents.	
	3	<u>Traverser le bois après la tempête</u>. 6 min Conserver les groupes de niveau. Idem que l'activité 2. Des branches des arbres sont tombées par terre, il faut tenter de les franchir en ralentissant le moins possible.  Relance : Pour courir le plus vite possible, il faut courir en ligne droite, placer des plots de couleur et encourager les élèves à les regarder lors de la course.	Lattes Plots de couleur
	4	<u>Traverser le bois pour échapper au loup.</u> 6 min Les élèves sont groupés par deux : opposer deux élèves issus du même groupe de niveau. L'un est le loup, l'autre est le renard. Les renards sont munis d'une queue (un foulard). Au signal, les renards s'élancent pour traverser l'espace le plus vite possible en franchissant les lattes. 	Foulards
	5	<u>Retour au calme. 4 min</u> Contraction/relâchement : les élèves sont assis. Fermer très fort les yeux, relâcher. Serrez très fort les dents, relâcher. Crispons très fort tout son visage, relâcher… ». Idem avec les mains, les poings, les bras.	

	Phases	Objectif opérationnel : ***Enchaîner des actions motrices.*** *Durée totale : **35 min***	
Séance 3	1	<u>Echauffement</u> : 3 min. Imiter l'enseignant qui marche, court, s'arrête. A chaque arrêt, lancer une consigne en cumulant une action et une direction : - Une action : marcher/courir - Vers des repères : la porte, le mur rouge, les fenêtres - Dans des directions : en marche arrière, sur les côtés…	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
	2	<u>Une course d'obstacles</u>. 10 min Partager l'espace en 4 couloirs sur une distance de 20m. Les élèves ont à leur disposition du matériel divers et bas. Partager la classe en 4 groupes, chacun installant son couloir comme il l'entend.  Faire ses propres essais pour vérifier s'il est possible de franchir les obstacles placés tout en courant.	plot, latte, plateau de plinth, tapis de gym, palet, cerceau, brique, cône, carton
	3	<u>Les courses d'obstacles</u>. 20 min Essayer les parcours des autres groupes. Réaliser 3 ou 4 passages sur tous les parcours (7 min). Régulation : Montrer comment l'on s'y prend pour les franchir. Repérer les éléments difficiles à franchir. Comparer les modes de franchissement pour confronter ses réponses à celles des autres (6 min). S'engager sur d'autres réponses pour devenir plus efficace (7 min).	
	4	<u>Retour au calme.</u> 2 min Se mettre assis dans l'espace, observer les éléments utilisés, en choisir un, bien le regarder, fermer les yeux pour réussir à le voir dans sa tête. Le nommer.	
	5	<u>De retour en classe. 10 min</u> Dessiner l'élément et le nommer. Associer la photographie qui lui correspond. Présenter aux autres pour déterminer les codes utilisés pour schématiser les parcours.	Feuilles Crayon de papier Photographie des éléments utilisés pour faire des obstacles.

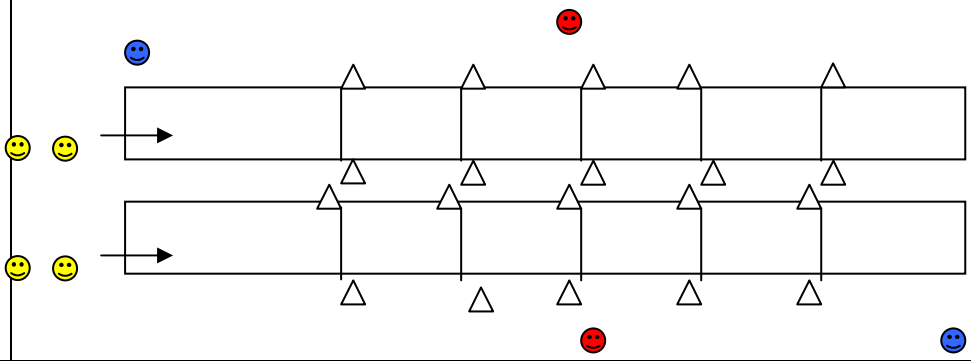
Séance 4	Phases	Objectif opérationnel : ***Intégrer l'obstacle dans la continuité de la course.*** *Durée totale : **30 min***	
	1	<u>Installation</u> : 5 min. Répartir la classe en 6 groupes. Distribuer une consigne écrite pour que les élèves puissent rassembler le matériel nécessaire pour installer un parcours. Par exemple :  Construire deux parcours identiques l'un à côté de l'autre.	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
	2	<u>S'entraîner à la course d'obstacles</u>. 5 min Par groupe, les élèves passent plusieurs fois sur leur parcours pour passer d'un mode de franchissement explosif avec impulsion et réception à deux pieds à un mode de franchissement organisé à partir de la foulée. Le rôle d'aide de l'enseignant est important. Il observe les élèves et donne les consignes nécessaires pour qu'ils progressent. 	20 cônes, 20 lattes 10 cerceaux 10 tapis de gym, Scotch pour faire adhérer les éléments au sol.
	3	<u>Se défier à la course d'obstacles</u>. 10 min Placer les élèves en file indienne devant chaque parcours, les élèves se défient lorsqu'ils courent sur le même parcours. Effectuer plusieurs passages en variant ses adversaires et en variant les parcours. Les départs sont donnés par l'enseignant.	
	4	<u>Retour au calme.</u> 5 min Se rappeler le nom de ses adversaires et indiquer si la course a été gagnée ou perdu oralement. <u>Rangement du matériel.</u> 5 min	
	5	<u>De retour en classe. 10 min</u> Apprendre à utiliser une fiche pour reporter les résultats des courses lors de la prochaine séance. Pascale ADRIAN – CPC EPS Sarrebourg Sud	

Mon prénom :		COURSE DE HAIES
Prénoms de mes adversaires :		Mon résultat
1er défi		
2ème défi		
3ème défi		
4eme défi		

J'ai gagné

J'ai perdu

J'ai fait égalité

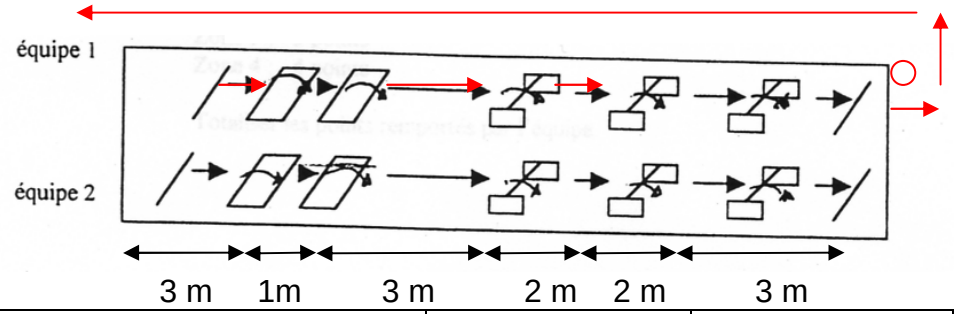
	Phases	Objectif opérationnel : ***Gagner en efficacité lors de la course d'obstacles.*** ***Tenir différents rôles : coureur, juge, organisateur.*** *Durée totale :* ***30 min***	
Séance 5	1	<u>Installation</u> : 5 min. Installer 6 parcours selon le même dispositif que la séance précédente mais en ne proposant que des haies. Constituer des groupes des niveaux : coureurs très rapides (jaunes), coureurs moyennement rapides (bleus), coureurs moins rapides (rouges). Lancer des défis à des coureurs qui appartiennent au groupe de la même couleur.	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
	2	<u>Se défier à la course d'obstacles</u>. 20 min Premier tour : Les jaunes courent, les bleus donnent les départs et constatent les arrivées, les rouges ramassent les haies. A l'issue de la course, les coureurs remplissent leur fiche (cf fiche précédente). Les élèves permuteront les rôles sur les tours suivants. 	Chouchou de couleurs ou foulard pour confectionner les groupes
	3	<u>Retour au calme.</u> 5 min Faire le bilan des défis, constituer des équipes homogènes pour la prochaine séance. <u>Rangement du matériel.</u> 5 min Pascale ADRIAN – CPC EPS Sarrebourg Sud	

J'ai gagné

J'ai perdu.

J'ai fait égalité.

COURSE DE HAIES		
Mon prénom :		
Prénoms de mes adversaires :		Mon résultat
1er défi		
2ème défi		
3ème défi		
4ème défi		

	Phases	Objectif opérationnel : ***Découvrir la logique de la course de relais : réaliser une performance collective où chaque coureur tente de réaliser la meilleure course dont il est capable.*** *Durée totale :* ***30 min***	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
Séance 6	1	<u>Installation</u> : 5 min. Reproduire le dispositif de la rencontre « Le maternatlon »  DEROULEMENT / SCORE / MATERIEL Les deux équipes s'affrontent sur 2 parcours parallèles. Au signal, le premier de l'équipe court en franchissant les obstacles (tapis et haies), tourne autour du cône, revient en ligne droite pour taper dans la main de son camarade qui peut alors effectuer le parcours. Il est important que les élèves apprennent à préparer leur main. **Si les équipes n'ont pas le même nombre de relayeurs, faire passer des élèves plusieurs fois dans l'équipe qui possède le moins de joueurs.** SCORE : L'équipe qui a terminé la première remporte 3 points, celle qui a perdu a 1 point. MATERIEL : 4 petits tapis, 12 briques ASCO, 6 lattes, 4 cônes Construire six parcours identiques l'un à côté des autres.	
	2	<u>S'entraîner à la course de relais.</u> 5 min Sur leur dispositif, les équipes s'organisent pour permettre à chaque coureur de courir, de se préparer avant le départ…	
	3	<u>Se défier à la</u> <u>course d'obstacles</u>. 15 min Placer les équipes en file indienne devant chaque parcours, les différentes équipes s'affrontent. Les départs sont donnés par l'enseignant, un tableau récapitulatif collectif permet de conserver les résultats des défis, observer l'organisation des équipes les plus performantes, les faire s'affronter.	
	4	<u>Retour au calme.</u> 5 min <u>Rangement du matériel.</u> 5 min	
		Pascale ADRIAN – CPC EPS Sarrebourg Sud	

Si besoin, cette séance peut être reproduite avant la rencontre.