

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

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séances de 35 '

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

Séance 1

Situation 1 et évolutions 1 et 2	Situation 6 : prise de performances (1 fois)
----------------------------------	--

Séance 2

Situation 1	Situation 2 et évolution 1
-------------	----------------------------

Séance 3

Evolution 2 de la situation 2	Situation 3	Situation 6 : prise de performances (1 fois)
-------------------------------	-------------	--

Séance 4

Evolutions 1 et 2 de la situation 3	Situation 4
-------------------------------------	-------------

Séance 5

Evolution 1 de la situation 4	Situation 5 et évolution 1
-------------------------------	----------------------------

Séance 6

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

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1

Lions/ gazelles

Réagir vite au signal sonore de départ

ILLUSTRATION

But :
Lion : - Rattraper sa gazelle dans un espace délimité.
Gazelle :- Ne pas se faire attraper dans l'espace délimité.

Critère de réussite:
Lion : rattraper sa gazelle avant la ligne d'arrivée
Gazelle : ne pas être rattrapée

Organisation:
 - Le starter est derrière les coureurs
 - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 jugent un éventuel « faux départ »
 - Changer d'adversaire

Règle :
 - être positionné derrière la ligne de départ
 - Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez »

Modalité d'exécution : - prendre une position favorable à un départ rapide : pieds décalés, jambes fléchies (ou semi-fléchies)

Evolution: 1 Augmenter ou diminuer la distance entre les deux lignes de départ
2 Pour le starter, faire varier « le rythme » des trois signaux (« à vos marques, prêt, partez »)

Situation 2

La poule et le renard

Courir en ligne droite

MENEUR

B : -Poules : Atteindre sa maison en passant par sa porte avant d'être rattrapée par le renard.
 - Renards : Rattraper sa poule avant qu'elle n'atteigne sa maison.

CR : -Poules : Atteindre son camp avant d'être rattrapées par le renard.
 -Renards : Rattraper sa poule avant qu'elle n'atteigne son camp.

OR : -Couloirs de 2m de large
 - Le starter est derrière les coureurs
 - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 1 juge l'arrivée (porte franchie) et 1 donne le départ.
 - Changer « d'adversaire »

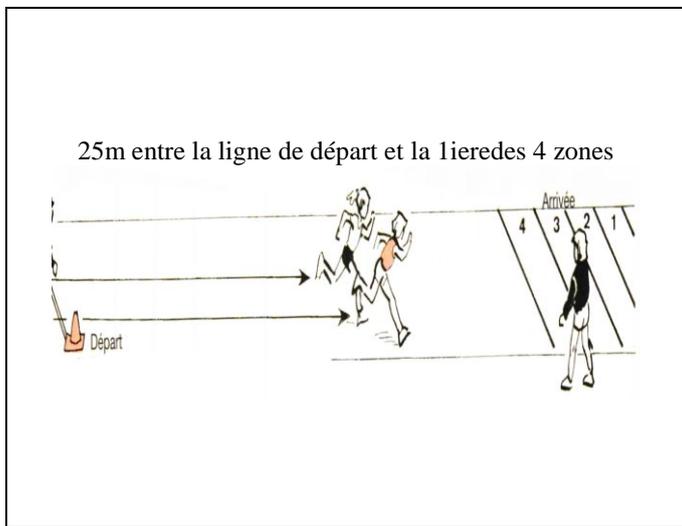
R : - Ne pas entrer en contact avec les coureurs des couloirs adjacents

ME : - Courir les bras dans l'axe de course
 - Regarder sa porte d'entrée durant toute la course

E : 1 réduire la largeur du couloir (1m)

Situation 3 Course de vitesse avec zones

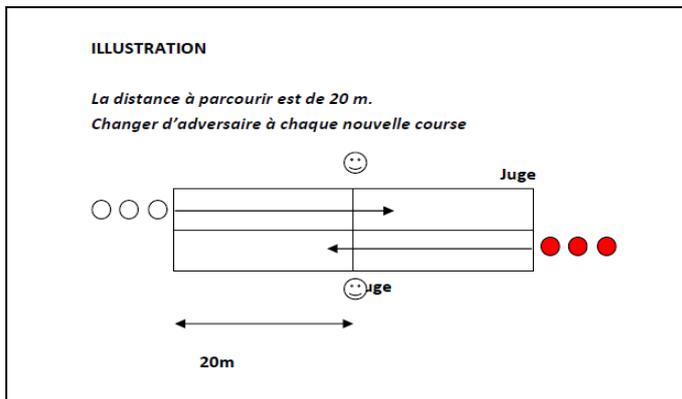
Partir vite et maintenir sa vitesse



- B** : - Arriver dans la zone la plus éloignée possible dans le temps imparti
- CR** : -Franchir la ligne la plus éloignée en 6 secondes (zone atteinte)
- OR** : -15 m entre la ligne de départ et la première des zones
 - Chacune des 6 zones mesurent 2m50
 - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 donnent le départ et jugent un éventuel « faux départ » - Le starter est derrière les coureurs
 - Changer d'adversaire // Au moins 3 essais
 - Noter la meilleure zone d'arrivée pour chaque élève (fiche)
- R** : - être positionné derrière la ligne de départ
 - Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez »
- ME** : Regarder la zone à atteindre durant toute la course
- E** : -1 Rencontrer des élèves de même niveau (meilleure zone d'arrivée identiques)
 - 2 Réduire (enlever la première zone) puis la deuxième (en fonction des réussites des élèves)

Situation 4 Course à la rencontre

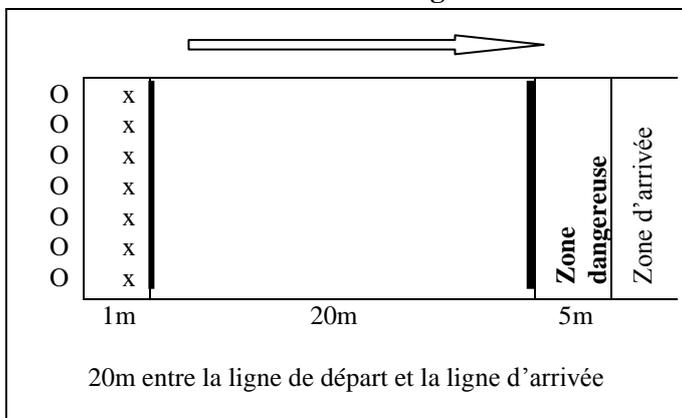
Arriver sans ralentir



- B** : -Courir le plus vite possible
- CR** : -Franchir la première la ligne d'arrivée (ligne médiane) avant l'adversaire direct
- R** : - être positionné derrière la ligne de départ
 - Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez »
- OR** : -2 équipes face à face en décalage (pour éviter les collisions)
 - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 donnent le départ et jugent l'arrivée
 - Le starter est exceptionnellement sur la ligne médiane
 - Changer « d'adversaire »
- ME** : -Direction du regard vers l'arrivée
- E** : 1- Augmenter la distance (35m)

Situation 5 La zone dangereuse

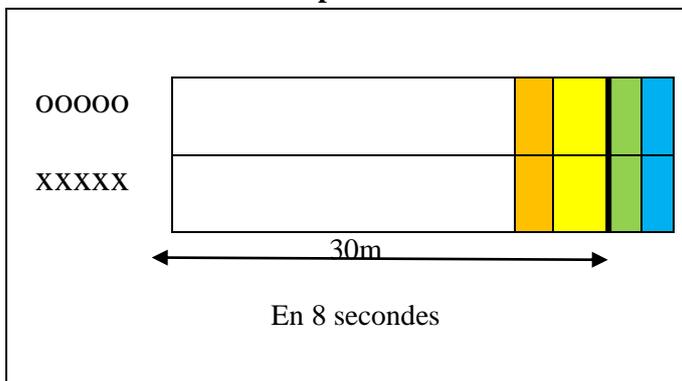
Arriver sans ralentir



- B** : -Courir le plus vite possible au-delà de la zone d'arrivée avant d'être touché.
- CR** : - Franchir la zone d'arrivée sans être touché
- R** : - être positionné derrière la ligne de départ
 - Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez »
- OR** : -Le starter est derrière les coureurs
 - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 donnent le départ et jugent du rattrapage
 - Changer « d'adversaire » à chaque essai.
 - Au moins 3 essais
- ME** : -Direction du regard vers l'arrivée
- E** : 1 Diminuer ou agrandir la largeur de la zone dangereuse ou de l'intervalle au départ entre les 0 et les X

Situation 6 La performance

Réaliser une performance mesurée



- B** : - Courir le plus vite possible en 8 secondes
- CR** : la zone atteinte au coup de sifflet (8 secondes)
- R** : Ne pas démarrer avant le signal sonore « partez »
- OR** : - Quatre zones de 2m chacune à l'arrivée après les 30m.
 - Le starter est derrière les coureurs
 - Elèves en binôme. 2 binômes sont associés. Alternativement, 2 courent et 2 donnent le départ
 - Au moins 3 essais // Noter les performances
- ME** : -Réagir au signal donné // Courir vite en ligne droite
 - Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée
- E** : -1 -Se situer au-delà de la ligne d'arrivée en moins de 8 s 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 8 secondes courir au moins 30 mètres (trois fois)