

*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 / Séance de 35' à 40'**

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

**Séance n° 1**

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

**Séance n° 2**

Situation 3 et évolutions 1 et 2
----------------------------------

**Séance n° 3**

Situation 4 et évolution 1, 2 et 3
------------------------------------

**Séance n° 4**

Situation 4 et évolutions 2 et 3
----------------------------------

**Séance n° 5**

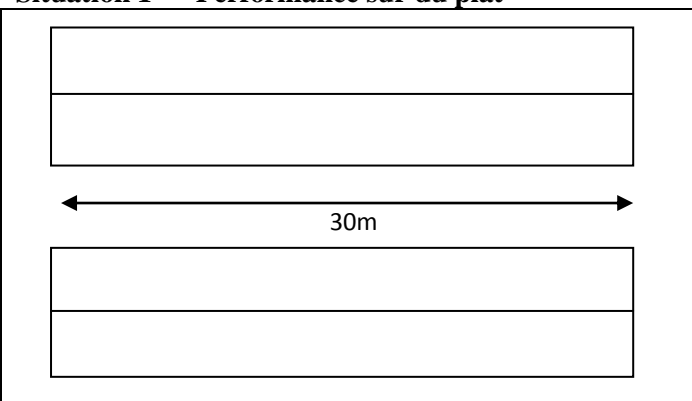
Situation 1	Situation 5 et évolution 1
-------------	----------------------------

**Séance 6**

Situation 1	Situation 6 (évaluation)
-------------	--------------------------

**6 situations pour réaliser 6 séances**

**Situation 1 Performance sur du plat**



**Courir vite sur 30 m plat**

**But :** -Courir le plus vite possible sur 30m

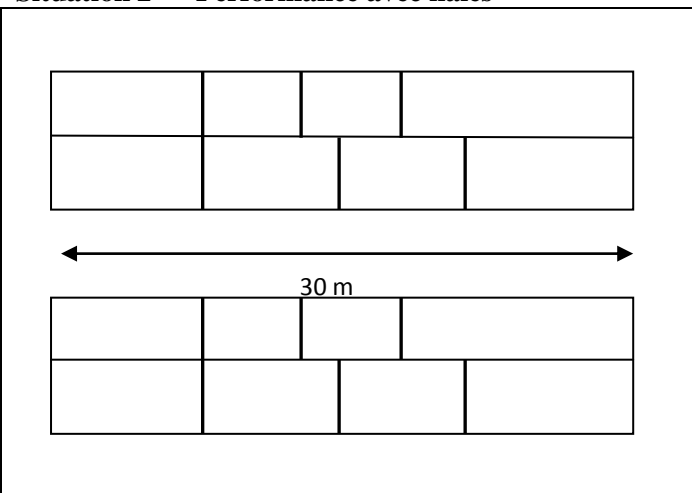
**Critère de Réussite :** -Réaliser la meilleure performance possible

**Organisation :** - 2 fois 2 couloirs de 30m  
- Vague de 4 coureurs.  
- Un starter, 4 juges 4 secrétaires.

**R :** -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.  
-Changer les binômes de coureurs

**Modalité d'exécution :** -Aucune

**Situation 2 Performance avec haies**



**Courir vite en franchissant des obstacles**

**B:** -Trouver le couloir dans lequel chacun réalise sa meilleure performance.

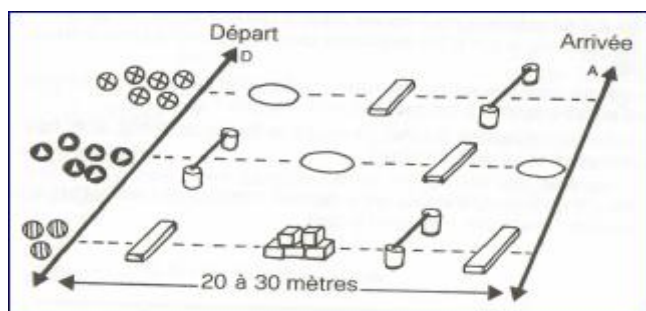
**CR :** -Sur 30 m haies, se rapprocher au maximum de sa performance réalisée sur 30 m plat.

**OR:** - 2 fois 2 couloirs  
- Dans chaque couloir, 1<sup>ère</sup> haie à 8 m du départ, puis dans un couloir placer les autres haies à 6 m, et dans l'autre couloir à 7 m  
- Vagues de 4 coureurs.  
- Un starter, 4 juges, 4 secrétaires.

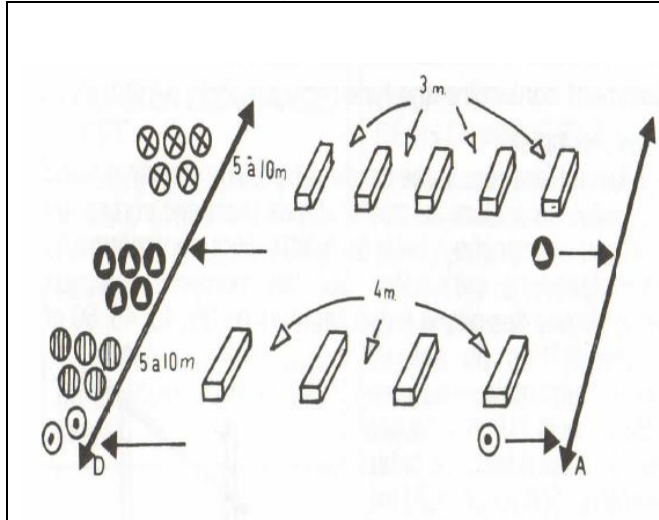
**R :** -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.

**R:** Tester les deux couloirs

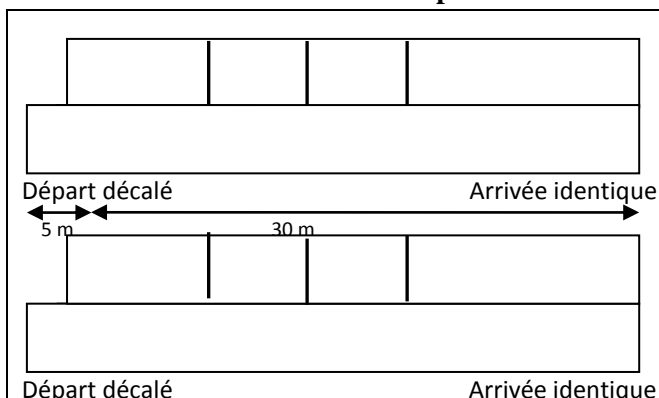
**Evolution :** 1 Remplacer les haies par des obstacles plus bas

**Situation 3****Course défi****Courir vite en franchissant des obstacles variés**

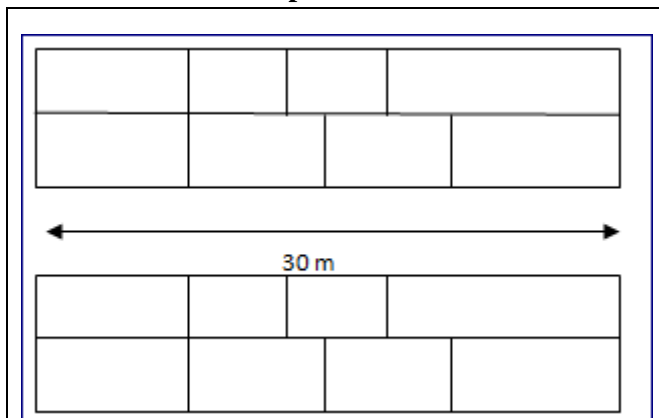
- B** : -Courir le plus vite possible pour arriver le premier.  
**CR** : -Franchir la ligne d'arrivée le premier.  
**OR** : - 3 équipes ; 1 starter (l'enseignant, puis un élève), 2 juges pour l'arrivée.  
 - 3 couloirs ; Obstacles variés, plots pour le départ /arrivée, coupelles pour les couloirs.  
**R** : -Pas de prise de performance, classement à l'arrivée  
 -Tester tous les couloirs  
**E** : **1.** Varier les obstacles et leur ordre  
**2.** Varier les intervalles : croissants, décroissants, réguliers, quelconques.

**Situation 4 La régularité****Franchir des obstacles régulièrement espacés avec un nombre régulier d'appuis**

- B** : -Courir en conservant le même nombre d'appuis entre les obstacles.  
**CR** : -Avoir le même nombre d'appuis entre chaque obstacle (réaliser 3 fois sur 5 passages)  
**OR** : -4 équipes  
 - 2 parcours parallèles de 30 m (4 obstacles distancés de 4 m et 5 obstacles distancés de 3 m) Départ à 5 ou 10 m du premier obstacle.  
 - Vagues de 4 coureurs ; 1 starter, 4 juges 4 secrétaires.  
 - Vagues de 4 ; les équipes testent les 2 parcours  
**R** : Tester plusieurs fois les deux couloirs.  
**E** : **1.** Augmenter de 50 cm les intervalles de chacun des parcours pour changer le nombre d'appuis (ex. courir avec 5 appuis, puis 4 appuis, puis 6 appuis)  
**2.** Multiplier les passages afin d'amener les élèves à réduire le nombre d'appuis entre chaque obstacle pour un intervalle donné (augmenter la longueur de la foulée)  
**3.** Remplacer l'obstacle par une haie de 30 cm de hauteur

**Situation 5 Course à handicap****Optimiser la vitesse de course acquise**

- B** : -Ne pas se faire rattraper par le coureur qui court dans le couloir sans haie  
**CR** : -Etre le premier  
**OR** : - 2 fois 2 couloirs : 1 couloir avec les haies et un couloir sans haie mais plus long de 5 m (handicap)  
 - Vagues de 4 coureurs.  
 - Un starter, 4 juges  
**R** : -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur.  
 -Sans changer de binôme, changer de rôle pour comparer.  
**E** : **1.** Répéter les courses en changeant les binômes.

**Situation 6 La performance****Optimiser ses ressources**

- B** : -Courir le plus vite possible en franchissant toutes les haies  
**CR** : -Avoir franchi la ligne au coup de sifflet de l'enseignant donné 8 s après le signal de départ 3 fois de suite.  
**OR** : - 2 fois 2 couloirs  
 - Dans chaque couloir, 1<sup>ère</sup> haie à 8 m du départ, puis dans un couloir placer les autres haies à 6 m, et dans l'autre couloir à 7 m  
 - Vagues de 4 coureurs.  
 - Un starter, 4 juges, 4 secrétaires.  
**R** : -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.  
 -Répéter les courses pour tenter d'améliorer sa performance dans le couloir choisi

**A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE, LA MAJORITÉ DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE**

- **Franchir 3 haies sur une distance de 30 m en moins de 8 s au moins trois fois de suite**