
APSA : COURSE DE VITESSE

Logique : activité de performance motrice à dominante énergétique.

Enjeux :

- Moteurs : s'équilibrer dans le déplacement, construire de nouveaux repères spatiaux/temporels, dissocier train supérieur et train inférieur ;
- Socio-affectifs : se dépasser, se confronter aux autres, se positionner dans une équipe ;
- Cognitifs : gérer ses efforts, utiliser au mieux ses ressources.

Repères pour mettre en place une situation de référence : CE1 : 7s ; CE2 : 8s ; CM1 : 8 à 10s ; CM2 : 10s, et couloirs balisés de distances variant de 20 à 40m (Documents d'accompagnement 2012).

Tâche : courir le plus vite possible d'un point A à un point B après avoir réagi à un signal.

Le signal de départ est donné par l'enseignant.

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...
Avoir une position de départ adaptée	A les jambes tendues, le buste à la verticale.	Son corps n'est pas bien positionné.	Mettre le poids du corps sur la jambe avant. Avoir les jambes fléchies pour pousser complètement
Réagir vite à un signal	Ne part pas au signal, ou part très tard.	Il n'identifie pas les ordres de départ donnés ou des signaux choisis. Il manque d'attention, de concentration.	Réagir à un départ codifié (à vos marques, prêts, partez). Réagir à des signaux de départ variés (sonores, visuels...) Être attentif au signal (regard et écoute). Varier ses positions de départ (debout, de face, assis...)

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...
Courir droit	Ne court pas dans l'axe.	<p>Il ne pose pas ses pieds dans l'axe de course.</p> <p>Il ne respecte pas son couloir.</p> <p>Il cherche à se positionner devant les autres (affectif).</p> <p>Il ne regarde pas devant au-delà de l'objectif à atteindre.</p> <p>Il manque d'informations sur le but final.</p>	<p>Poser ses pieds dans l'axe de course : courir sur une ligne.</p> <p>Respecter son couloir avec du matériel (plots, lattes, rubalise).</p> <p>Matérialiser la ligne d'arrivée de façon visible du départ (rubalise en hauteur par exemple).</p>
Accélérer et maintenir sa vitesse	<p>Adopte une attitude inadaptée (tête, regard, buste, bras)</p> <p>Ne rattrape jamais un partenaire ou se fait systématiquement rattraper dans les jeux de vitesse.</p> <p>Ne crée pas de vitesse, ses foulées sont trop amples.</p>	<p>Il a besoin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fixer sa tête - orienter son regard - placer son buste - tirer sur les bras sans mouvements parasites - réguler l'amplitude de sa foulée 	<p>Regarder devant, au-delà de l'objectif à atteindre : courir vers une cible (exemple du foulard tenu par un camarade après la ligne d'arrivée).</p> <p>Courir avec des bâtons/témoins (un dans chaque main).</p> <p>Réguler l'amplitude de la foulée (réduite au départ et de plus en plus ample) à l'aide de lattes.</p>

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse que...	Je lui propose de...
Terminer sa course	S'arrête/ralentit avant la fin	<p>Il gère mal son effort.</p> <p>Il n'identifie pas le but à atteindre.</p> <p>Privilégie le classement à la performance à mesurer (la logique de performance est perçue comme une logique d'opposition à autrui et non comme un défi pour battre son propre record).</p>	<p>Courir au-delà de la ligne : atteindre une cible après la ligne.</p> <p>Etre classé en fonction de sa performance.</p> <p>Prendre connaissance de sa performance pour pouvoir l'améliorer.</p> <p>Courir par groupes de niveau.</p> <p>Courir avec des handicaps (relancer la motivation).</p>