

5

Course rapide À vos marques... prêts... partez !

Dans ce module de course rapide, les enfants vont apprendre à partir vite en adaptant leur posture de départ.

LES JEUX DE COURSE RAPIDE	
Ce qu'ils sont	Ce qu'ils ne doivent pas être
un module organisé autour d'un jeu principal et ciblé selon des apprentissages précis	une succession de jeux sans lien les uns avec les autres : situations de course rapide, de parcours, de course avec obstacles ou avec des distances qui changent souvent
un jeu principal et des situations spécifiques pour progresser dans le jeu	un module dans lequel les élèves ne font que jouer au même jeu
un moyen pour permettre à l'enfant de développer ses ressources notamment motrices : coordination globale, vitesse	une centration sur la victoire et sur la performance

Niveau de classe ▶ MS-GS

- **Objectif** : agir dans l'espace, dans la durée, sur les objets.
- **Attendus** : courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

- ▶ **Ce que les élèves vont apprendre durant ce module**
- Courir vite selon un temps donné : s'organiser pour partir rapidement.
 - Comprendre les consignes données.

Organisation ▶ Classe entière.

Nombre de séances ▶ 8 à 10 séances de 40 minutes.

- Matériel** ▶
- Des zones de couleur tracées au sol à la craie, peinture (ou avec des plots de couleur).
 - Des foulards.
 - Des cordelettes.
 - Des briques de construction de la couleur des zones ou autres objets pour objectiver la réussite, ainsi que des plateaux ou des petites boîtes pour les mettre.
- ▶ Vidéo pour l'enseignant « Course rapide ».

Règles du jeu de référence ▶ Le module est organisé autour d'une situation de référence, un jeu de course qui sera proposé aux élèves plusieurs fois pour observer les progrès et définir ce qu'il faut apprendre pour progresser.

- Les élèves sont dans la cour. Une ligne de départ est clairement délimitée (à la craie ou à la peinture), les enfants vont courir par deux, en ligne droite, pendant 4 secondes. Le but est d'aller le plus loin possible en 4 secondes. Le temps est,

d'abord, compté tout haut par l'enseignant et les enfants. Ensuite, un sablier peut être construit, ou une courte musique diffusée, pour que le temps soit stabilisé, ce qui permettra d'apprécier au mieux les progrès en termes de performance. La distance parcourue est matérialisée par des zones de couleur (délimitées à la craie ou par des plots de couleur). Des enfants auront pour rôle de repérer dans quelle zone se situent les coureurs quand ils entendent « 4 ». La fonction de « ces juges-observateurs » garants du repérage de la performance, installés sur le côté, se construira peu à peu. Ils distribuent à chaque coureur, à la fin de sa course, une petite boîte dans laquelle se trouve une brique de construction de la couleur de la zone atteinte, ce qui lui permet, après plusieurs courses, de voir ses progrès.

Voir la découverte du jeu de course p. 97.

Ce qu'il faut savoir ▶

- Au cycle 1, les modules de course peuvent être organisés autour de la course rapide ou de la course avec obstacles. Des modules de « course longue » peuvent aussi être mis en place mais il faut savoir que les enfants modèrent difficilement leur allure et ne peuvent pas courir longtemps. Ils sont aussi, bien souvent, mal chaussés pour courir longtemps sur des surfaces bétonnées. Pour ce type de pratique (courir longtemps), il s'agira de proposer plutôt des jeux collectifs qui durent longtemps et dans lesquels les enfants courront, ou des parcours variés et longs en extérieur.
- Nous faisons le choix ici de ne traiter que la course rapide. Les ressources développées – et les objectifs – sont spécifiques à la pratique proposée et donc différents selon ce qu'on enseigne : la course rapide, la course longue ou la course d'obstacles.
- Un enfant au cycle 1 ne pourra maintenir une vitesse très rapide que sur 4 à 6 secondes (pour information, un adulte peut maintenir sa vitesse maximale pendant 7 secondes). Ensuite, la vitesse régresse. Les situations de course rapide devront donc être très courtes mais répétées, pour que les élèves progressent. Dans l'exemple proposé, les temps de course sont de 4 ou 5 secondes. Différents dispositifs ludiques seront mis en place pour inciter les enfants à courir vite, à se mettre rapidement en action et à courir jusqu'au bout. En effet, la course rapide peut vite devenir lassante car elle est une **pratique très fermée*** et répétitive pour laquelle la prise de décision est minimale.
- Le jeu de course proposé dans ce module est plus adapté aux enfants de cycle 1 que ceux, habituellement proposés, qui reposent sur le maintien à l'identique d'une certaine distance (par exemple, 8 m) tandis que le temps de course change. Les progrès sont alors difficiles à observer et à appréhender pour les élèves. En effet, les enfants n'ont pas encore les capacités pour comprendre que la même distance parcourue en 5 secondes ou 7 secondes signifie qu'ils courent plus ou moins vite. Ce rapport au temps n'est pas encore construit à cet âge. Dans le jeu proposé, les élèves identifient bien plus facilement la distance parcourue dans un temps donné grâce aux zones de couleur. C'est visible (contrairement au temps) : je vais plus loin en courant toujours pendant le même temps donc je progresse, je cours plus vite.

**Évaluation
des réussites
et des progrès**

Les progrès des élèves seront repérés lors du jeu principal qui sera proposé à plusieurs reprises. Les élèves pourront alors constater leurs progrès en performance. L'enseignant, grâce à son observation, pourra compléter les données par des critères qualitatifs sur les procédures utilisées par chacun pour courir vite.

Critères d'observation	Indicateurs de progrès
Performance	La distance parcourue par un élève dans un temps donné augmente au cours du module.
Capacité à partir vite	L'élève est attentif au signal et prend une posture adaptée.
Maintien de la vitesse	L'élève court jusqu'au bout sans ralentir et regarde devant lui.

Durant le module, les enfants feront certainement beaucoup de progrès, notamment en performance ; ces progrès ne seront généralement pas dus à une plus grande vitesse mais essentiellement à un départ plus rapide et efficace.

Phase 1

Découverte du jeu de course

 2 séances de 40 minutes.

Entrée dans l'activité : courir en suivant le rythme du tambourin

 Une dizaine de minutes.

Vous allez vous déplacer dans la cour en suivant le rythme du tambourin. Si je frappe le tambourin lentement, alors vous devez vous déplacer lentement et plus j'accélère, plus je vais vite, plus vous pouvez vous déplacer vite. Attention à ne pas vous bousculer ou vous cogner, écoutez bien le tambourin !

La mise en commun permettra de nommer et de préciser les différentes formes de déplacement : marcher / trotter / courir vite en fonction du rythme du tambourin.

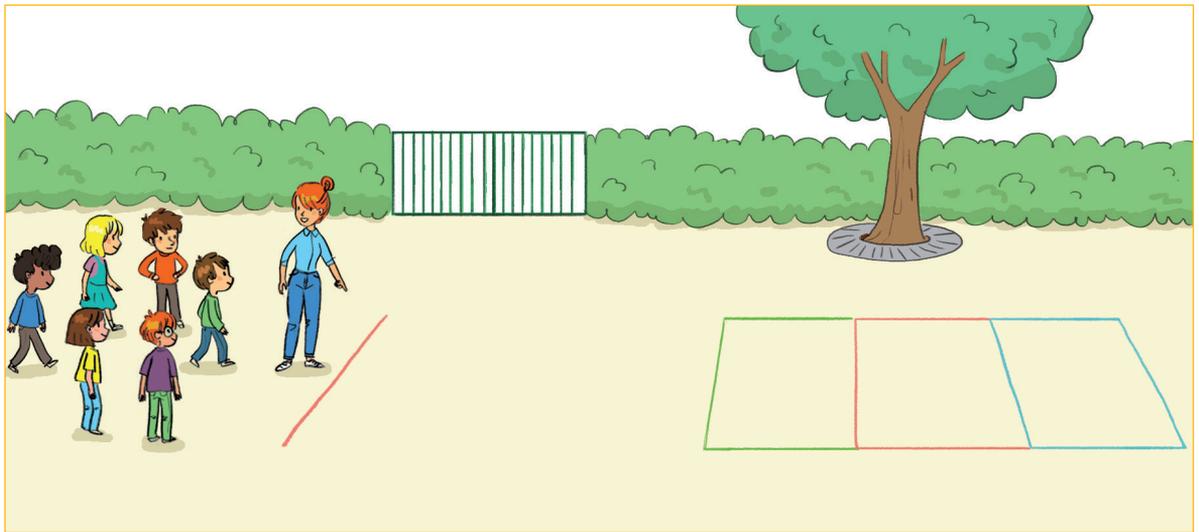


Suivre le rythme du tambourin

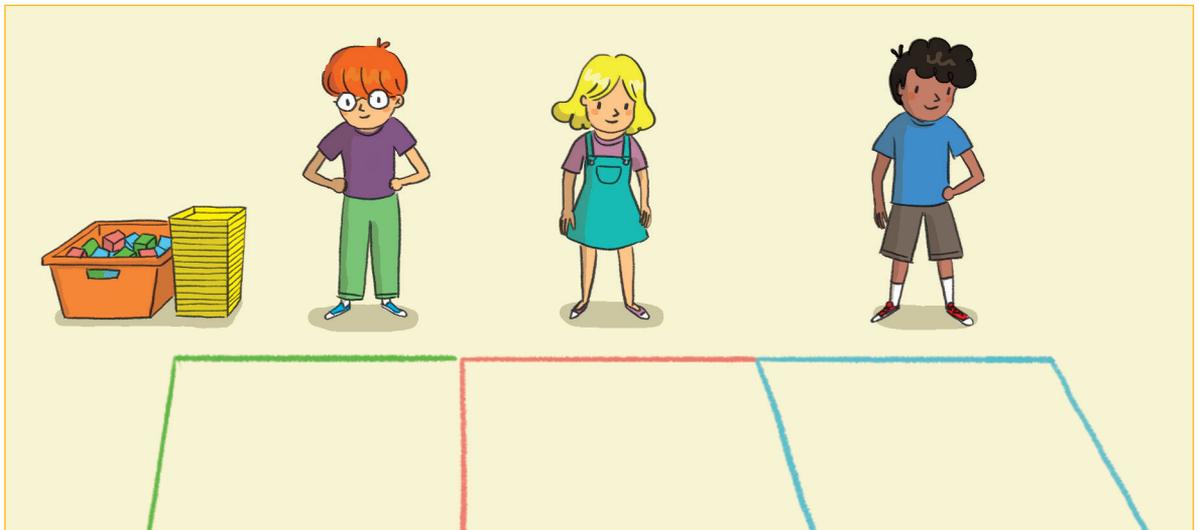
 Vidéo : 1 s à 47 s

Présentation de la situation de référence aux élèves : le jeu de course

 Une trentaine de minutes.



- 1** Nous allons jouer à un jeu de course pour apprendre à courir vite. Regardez ici, j'ai tracé une ligne de départ à la craie et un peu plus loin des zones au sol, de trois couleurs. Vous allez courir deux par deux, avec qui vous voulez. Je vais donner le départ en disant : « À vos marques, prêts, partez ! », vous ne devez pas partir avant. La course va durer 4 secondes, nous compterons les secondes ensemble tout haut, comme ceci : 1, 2, 3, 4 ! Le but du jeu sera d'arriver le plus loin possible en 4 secondes. Vous allez pouvoir essayer plusieurs fois.



- 2** Théo, Juliette et Mohamed vous êtes les juges d'arrivée. Vous vous placez ici, à côté des zones verte, rouge et bleue, pour dire aux coureurs dans quelle zone ils sont arrivés quand vous avez entendu le nombre 4 ! Vous devez être très attentifs !



3 Je vais donner le signal de départ. Lili et Tess, à vos marques, prêtes, partez ! 1..., 2..., 3... 4.



4 Théo, Juliette et Mohamed, quand on a dit « 4 », dans quelle zone était Lili ? Et Tess ? Lili était dans la rouge, et Tess dans la verte. Donnez à Lili et Tess une brique de la même couleur que leur zone d'arrivée, comme ça chacune se souviendra de ses essais.

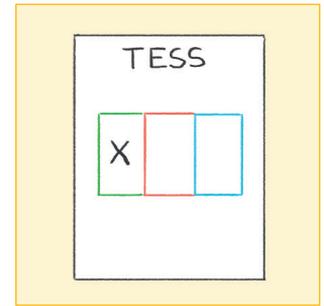
Précisions sur le déroulement

- La distance entre la ligne de départ et les zones de couleur est établie en fonction des ressources des élèves. En tout cas, **la course ne doit pas durer plus de 5 ou 6 secondes**, afin de ne pas trop fatiguer les enfants ; mieux vaut répéter davantage les courses sur des distances plus courtes. L'enseignant pourra donc procéder par essai-erreur la première fois afin d'ajuster au mieux la distance. Si certains élèves atteignent systématiquement la zone d'arrivée la plus éloignée, il peut alors être décidé collectivement de tracer une nouvelle zone, pour repérer les progrès en performance.
- Dans ce jeu, le rôle des juges est important. Ils vont permettre aux élèves de repérer où ils arrivent. Ainsi, les élèves vont progressivement construire la relation entre le temps et l'espace : **je vais plus loin, c'est que je cours plus vite**. Pour certains enfants, cette relation est difficile à faire. Tous les élèves devront au moins une fois durant le module pouvoir expérimenter ce rôle de juge, mais, à chaque séance, ils doivent tous courir. Il est donc souhaitable de programmer une ou deux rotations pendant une séance. En tout cas, un élève ne peut pas rester juge pendant une séance complète, sauf en cas d'impossibilité de courir (bras dans le plâtre, etc.).



Vidéo : 48 s à 1 min 23

- Les élèves qui reçoivent les briques de couleur pourront matérialiser leurs réussites et leurs progrès. Ils pourront, en classe, écrire leur prénom sur une grande feuille et indiquer la meilleure zone qu'ils auront pu atteindre à chaque fois que le jeu sera proposé.
- Le jeu n'est pas présenté comme une course qu'il faut gagner. Le but est d'aller le plus loin possible, ce qui permet davantage de rendre compte des progrès ; si la situation de référence avait pour but de gagner la course, il y aurait toujours un gagnant et un perdant, et ce serait plus difficile d'expliquer à un enfant qu'il a progressé s'il a perdu ou s'il perd tout le temps. En revanche, des jeux où la victoire sera mise en avant pourront tout à fait être proposés ponctuellement en tant que situations d'apprentissage.
- L'entrée dans l'activité est essentielle pour apprendre à varier son allure, se concentrer sur la course et avoir un temps de pratique suffisamment important au cours de la séance. **À chaque séance, lors du jeu de course, les enfants devront pouvoir courir au moins 6 ou 7 fois.** Pour aller plus vite et limiter l'attente, il est possible de faire courir les enfants par 3 ou 4 à un moment donné, sans forcément relever les zones d'arrivée, mais pour qu'ils s'entraînent. Par exemple, tous les enfants font 3 ou 4 essais en courant par 4, et ensuite les zones d'arrivée seront repérées sur 2 essais seulement pour noter les performances.



Exemples de conduites typiques :

- l'élève ne part pas au signal mais une fois que son camarade est parti, certains ne partent même pas du tout ;
- certains ne courent pas droit, certains vont même se croiser (changer de côté) entre le début et la fin de la course ;
- l'élève ne s'arrête pas quand il entend 4, et continue à courir ;
- l'élève s'arrête de façon brusque quand il entend 4 ;
- l'élève se place accroupi au départ, « comme les champions » ;
- l'élève regarde l'enseignant ou le juge d'arrivée pendant la course.

Durant les premiers essais, les enfants vont expérimenter et faire comme ils le souhaitent pour courir vite. Les postures prises, les comportements observés vont être un point d'appui pour organiser les mises en commun et définir aussi des objectifs.

- Pendant le jeu de course, l'enseignant observe ses élèves pour signifier les réussites et définir des objectifs d'apprentissage, afin de proposer, ensuite, des situations d'apprentissage pour permettre à chacun de progresser (voir phase 2).

Il organise des moments de mise en commun.

Exemples de questions à poser lors de la mise en commun :

Comment faites-vous pour partir très vite ?

Est-ce que vous avez vu comment Johanna se prépare au début de la course pour partir vite ?

Est-ce que vous pensez que cela l'aide à courir plus vite ?

Que faites-vous lorsque vous entendez « 4 » ?

Peu à peu, des repères seront donnés aux élèves pour les aider à progresser.

Pour courir vite, il faut :

- être attentif au signal de départ ;
- adopter une posture permettant de partir vite : poids du corps en avant, appuis décalés et fléchis, regard dans la direction de la course ;
- courir droit ;
- courir jusqu'au bout des 4 secondes et donc ralentir après la zone d'arrivée.



Exemples de formulations des savoirs par l'enseignant

- Pour partir le plus vite possible, il faut bien écouter le signal de départ ! Plus on part vite, plus on pourra aller loin !
- Pour courir vite, il faut courir droit et regarder où on va.

Phase 2

On progresse !

 6 à 8 séances de 40 minutes.

Entrée dans l'activité

 5 à 10 minutes.

Même entrée que pour la phase précédente avec d'éventuelles évolutions pour que les enfants soient encore plus attentifs au signal.

Par exemple, l'enseignant prend un tambourin qu'il frappe en variant le tempo pour que les élèves adaptent la vitesse de leur course au rythme demandé. Mais quand il secoue les cymbalettes, les enfants doivent s'immobiliser le plus vite possible. Dès que le tambourin est à nouveau frappé, ils reprennent leur course.

Les situations d'apprentissage pour progresser au jeu de course

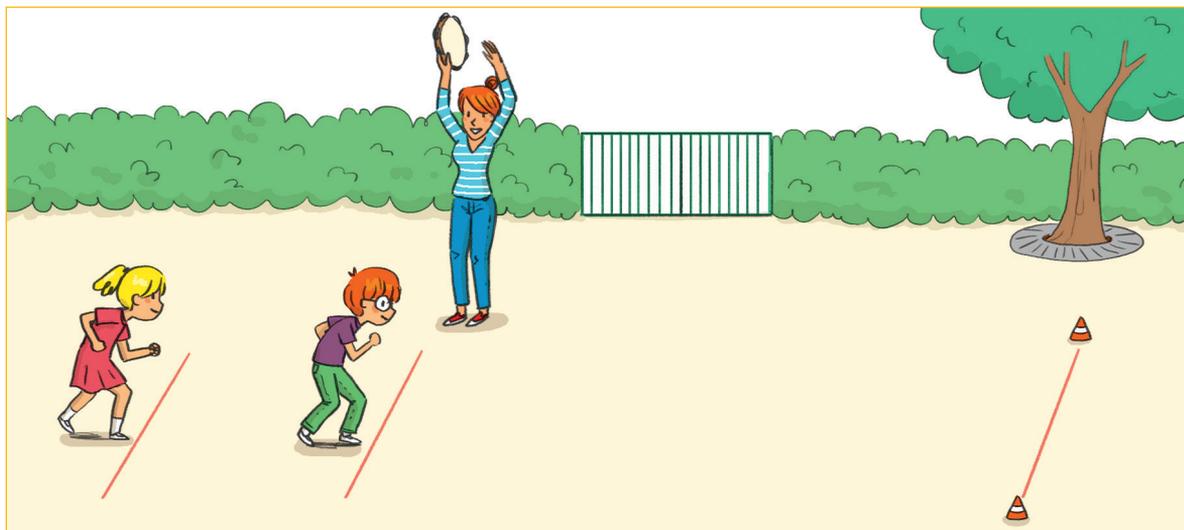
 30 à 35 minutes.

Chat et souris : maintenir sa vitesse de course

Cette situation peut être proposée quand les élèves ralentissent avant d'entendre le nombre 4.

Nous allons jouer à un jeu de course-poursuite pour apprendre à courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée ! Théo et Lydie, venez vers moi, vous allez montrer l'exemple pour que tout le monde comprenne. Théo tu te places ici, derrière la ligne verte de départ,

tu es la souris. Lydie, tu te places derrière Théo, derrière cette ligne bleue, tu es le chat (les deux lignes de départ sont espacées de 2 m environ). Je vais donner le départ, comme d'habitude « À vos marques, prêts, partez ! » et là vous devez courir tous les deux jusqu'à la ligne rouge d'arrivée. Lydie, tu es le chat, tu vas essayer d'attraper la souris avant la ligne d'arrivée, et toi, Théo, tu es la souris, donc tu dois courir vite, vite, vite, pour ne pas te faire attraper par le chat !



Après la démonstration, qui peut aussi être renouvelée par un deuxième groupe de deux, les élèves vont pouvoir tous jouer plusieurs fois. Des groupes de deux seront placés côte à côte, et s'élanceront ensemble au signal de départ donné par l'enseignant. La ligne d'arrivée est placée à environ 8-10 mètres du départ.

Les élèves peuvent changer d'adversaire régulièrement.

La distance entre les deux adversaires peut aussi être modulée selon les ressources des enfants, ce qui permet de faire courir ensemble des MS avec des GS. Par exemple, si un élève moins rapide que les autres a le rôle de la souris, l'enseignant augmente la distance entre les 2 coureurs. L'enjeu de ce type de course est d'avoir le maximum d'incertitude quant à l'issue de la course, ce qui incite les enfants à courir vite jusqu'à la fin.



[Vidéo : 1 min 24 à 2 min](#)

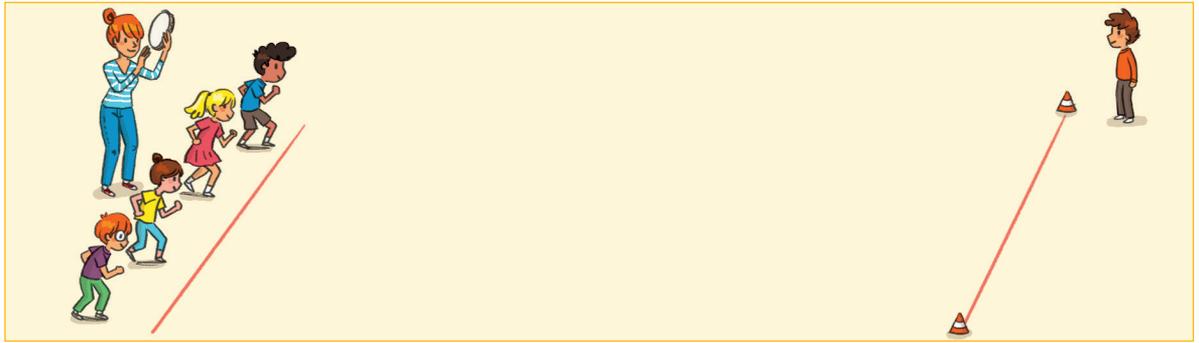
Exemple de conduites typiques qui nécessitent de la répétition pour être dépassées :

- la souris poursuivie se retourne en courant pour voir le chat ;
- le chat attend que la souris parte pour partir ;
- le chat et la souris continuent leur poursuite après la ligne d'arrivée ;
- un élève ne veut pas être souris ;
- le chat court avec les bras tendus en avant.

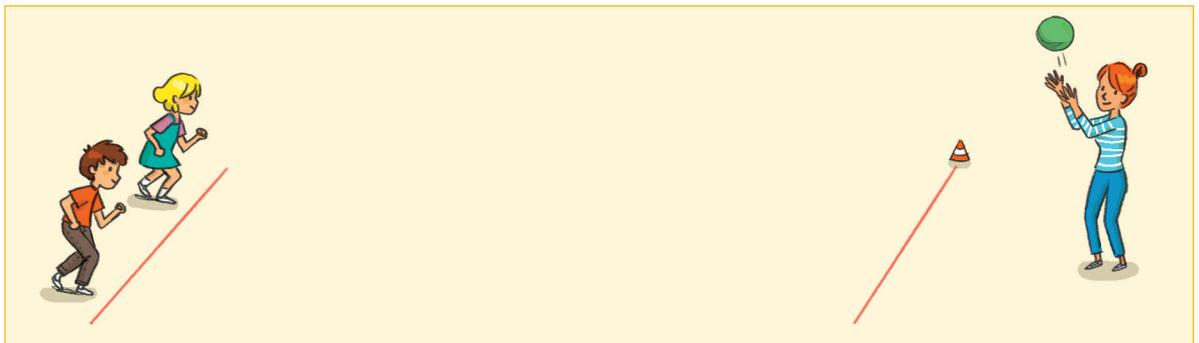
► Varions les signaux de départ : être attentif au signal pour partir vite

Cette situation peut être proposée lorsque les enfants ne partent pas au signal de départ mais partent bien avant ou après, ou alors quand ils regardent sans cesse l'enseignant ce qui nuit à leur trajectoire de course.

L'enseignant va alors varier les signaux pour donner le départ afin d'attirer l'attention des coureurs et les inciter à se concentrer. Voici quelques exemples :



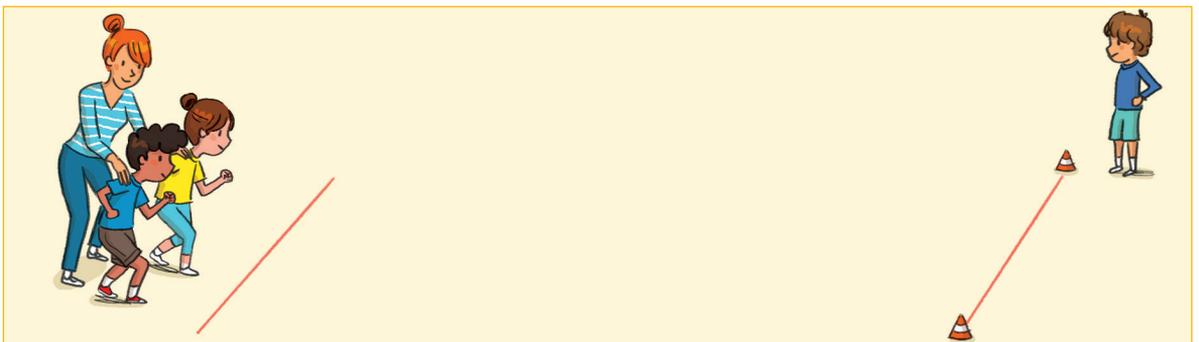
- 1** Vous allez courir par quatre : Juliette, Roméo, Ryan et Inès, par exemple. Attention, je vais donner le signal de départ, en frappant le tambourin, mais cette fois-ci je vais me placer derrière vous, vous ne pourrez plus me voir ! Il va falloir bien écouter pour entendre le signal et partir au bon moment.



- 2** Vous allez courir par deux. Maintenant, je vais me mettre derrière la ligne d'arrivée, vous pourrez me voir mais, cette fois-ci, je ne donne plus le signal avec ma voix. Je vais lancer le ballon en l'air et vous pourrez partir au moment où il touche le sol !



[Vidéo : 2 min à la fin](#)



- 3** Vous allez courir par deux. Maintenant, il va falloir être très concentrés ! Je me place derrière vous et je pose ma main sur votre épaule. Vous vous tenez prêts et vous ne pouvez partir que lorsque je retire ma main de votre épaule !

Exemples de formulations des savoirs par l'enseignant

- Pour partir vite, il faut être attentif au signal ! Cela veut dire qu'on ne bouge plus, on ouvre grand les oreilles, et on regarde la ligne d'arrivée pour être prêt à partir !