



Course de courte durée

ACTIVITE : vitesse ou natation

LECON : fournir un effort de courte durée

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de course de vitesse va débiter. Ton groupe de couleur veut être le meilleur.

Vous identifiez les règles de l'activité, vous exécutez un échauffement adapté et produisez une course de 60 mètres.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition : La course de vitesse c'est parcourir une distance courte le plus rapidement possible

2- Bienfaits :

- tonifie les muscles de la paroi du cœur
- développe les muscles et les os
- développe le reflexe
- développe la motricité

3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

Porter des tenues propres et adaptées

Courir sur un espace adapté et sécurisé

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté

- faire des élévations de genoux,
- exécuter des talons aux fesses
- faire des séries d'accélération sur 10m (5 passages)
- faire des étirements et des assouplissements :
 - o de la position debout, tenir le genou fléchi avec les mains vers la poitrine puis changer.
 - o de la position debout, tenir le pied talon-fesse puis changer
 - o faire des rotations au niveau des épaules, de la hanche, des genoux et des chevilles

Pratique de l'activité

Réaction prompte aux signaux de départ.

- réagir promptement à un signal visuel : lancer un objet devant et courir dès que l'objet tombe
- réagir promptement à un signal sonore : Courir dès qu'on entend le coup de sifflet

Course rapide dans l'axe

- Courir rapidement, courir droit devant soi : Faire des séries de courses sur 20, 40 et 60 mètres dans des couloirs

Maintien de la course à l'arrivée sur 60 mètres : garder la vitesse acquise jusqu'à l'arrivée et faire des séries de course de 40 à 60 mètres

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécuter des exercices de façon lente : marches de 2 à 3 minutes
- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S'asseoir une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieur, et descendre le buste vers la jambe tendue et toucher les orteils.
- Faire la posture de l'enfant

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Pendant ton temps libre, Tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée. Le professeur de la 6^{ème} 1 demande à ses élèves de courir sur 60m et prendre leur performance avec un chronomètre.

- Quel type d'activité les élèves de la 6^{ème} 1 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité.

IV- SITUATION D'EVALUATION

C'est la fin du trimestre, les classes de 6^{ème} organisent une compétition de course de vitesse sur 60 mètres dénommé : « le plus rapide ».

Tu es désigné par tes pairs pour les aider à battre le record.

- Identifie les règles liées à la pratique de la course de vitesse.....5 points
- Propose des exercices d'échauffement.....5 points
- Fais prendre ta performance et celle de tes camarades sur 60 m.....10 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Lors d'une séance de course de vitesse votre professeur donne le signal de départ avec un claquoir.

- Indique les différents types de signaux
- Décris comment les élèves doivent réagir aux signaux ?

2- Activité d'application

Afin de travailler leur rapidité sur 60m à la fin de la leçon de course de vitesse, le professeur de la 6^{ème} 1 leur demande de :

- faire 3 séries de course rapide sur 20 et 30m

3- Activité d'application

Au terme de la leçon de course de vitesse, votre professeur vous demande de :

- Prendre la performance de votre partenaire
- Exécuter une course chronométrée sur 60m

VI- SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- Après la leçon de course de vitesse, Ton ami de la classe voisine te demande de lui expliquer les bienfaits et des règles liés à la pratique de la course de vitesse.

Corrigé

Bienfaits	Bienfaits <ul style="list-style-type: none"> - tonifie les muscles de la paroi du cœur - développe les muscles et les os - développe le reflex - développe la motricité
règles liés à la pratique de la course de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> - Faire un échauffement adapté - Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse - Faire un nombre suffisant de répétitions - Pratiquer l’activité sur une piste sécurisée - Faire des corrections individuelles et collectives - Boire de l’eau à petites gorgées pendant et après l’effort - Travailler par pair

Situation 2

➤ Votre professeur vous informe qu'à la fin de la leçon de course de vitesse vous serez évalués. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Il est nécessaire de :

- Définir la course de vitesse
- Donner les bienfaits de la pratique de la course de vitesse
- Produire une course de vitesse chronométrée sur 60 mètres

Corrigé

Définition	Définition La course de vitesse c'est parcourir une distance courte le plus rapidement possible
Bienfaits	Bienfaits <ul style="list-style-type: none">- tonifie les muscles de la paroi du cœur- développe les muscles et les os- développe le reflexe- développe la motricité

VII. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6^{ème}
- Manuel EPS 6^{ème}

Consignes pour une bonne pratique de la course de vitesse

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse
- Etre attentif au signal de départ
- Respecter son couloir

- Eviter de ralentir avant la ligne d'arrivée
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair

