



## **Guide d'utilisation du document** **« Course de vitesse en élémentaire »**

**Programme 2008 en élémentaire** : Education Physique et Sportive

Compétence CP-CE1: réaliser une performance.

Compétence CE2-CM1-CM2: réaliser une performance mesurée (en distance, en temps).

### **Les différentes étapes d'un module d'apprentissage :**

La mise en place d'un module d'apprentissage se fait en fonction des conditions matérielles de l'école (installations et matériels pédagogiques).

Ce document comporte :

- une fiche sur les comportements observables.
- des fiches de remédiation qui permettent à l'enseignant d'avoir des situations adaptées aux différents problèmes identifiés.

Au début du module d'apprentissage, on peut commencer à identifier les comportements observables en utilisant la situation de référence (évaluation diagnostique).

Les fiches de remédiation permettent de construire vos séances en fonction des problèmes rencontrés par les élèves.

**Ce document n'est pas une progression d'activités mais permet de mettre en œuvre des remédiations en fonction des difficultés rencontrées par les élèves. Il n'est pas exhaustif et d'autres situations peuvent être proposées aux élèves en difficulté.**

# FICHE COURSE DE VITESSE

## MATÉRIEL

Des plots ou des puces pour délimiter les zones de départ et d'arrivée  
Un jeu de foulards  
Chronomètres

**Situation de référence : "Courir le plus vite possible sur une distance donnée après un départ arrêté debout"**

## BUT DE LA COURSE DE VITESSE

**Courir le plus vite possible après un départ arrêté debout**

CP-CE1

CE2-CM1-CM2

Courir une distance de 20 mètres en un minimum de temps (6 à 7 secondes maxi)

Courir une distance de 40 mètres en un minimum de temps (8 à 9 secondes maxi)

**Situation de référence** : 4 coureurs, un starter et un chronomètreur pour deux coureurs (l'enseignant en fonction du niveau de classe).  
Consigne : « Vous courez le plus vite possible jusqu'aux plots. » *La distance de course dépend du niveau de classe.*

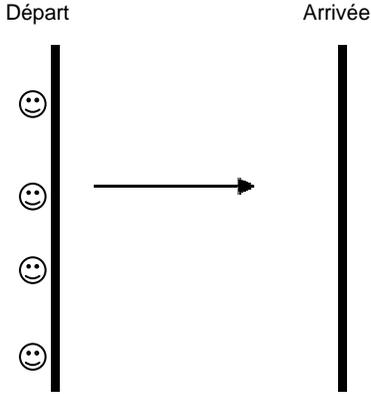


## FICHE SUR LES COMPORTEMENTS

| COMPORTEMENTS OBSERVABLES                    | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | SITUATIONS DE REMEDIATION PROPOSEES                    |
|--|--|--|
| L'élève ne sait pas réagir à un signal.      | L'élève doit apprendre à réagir à différents signaux.  | Pages 4 à 9.   |
| L'élève ralentit avant la ligne d'arrivée.   | L'élève doit apprendre à maintenir sa vitesse jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée.         | Pages 10 à 13.   |
| L'élève n'utilise pas ses bras efficacement. | L'élève doit apprendre à se servir de ses bras pour s'équilibrer.                                    | Pages 14 et 15.  |
| L'élève a une foulée inadaptée à l'effort.   | L'élève doit avoir une foulée où la fréquence prédomine sur l'amplitude.                             | Pages 16 et 17.  |
| L'élève ne court pas droit.                  | L'élève doit courir droit.   | Pages 18 et 19.  |
| L'élève ne sait pas prendre son pouls.       | L'élève doit prendre son pouls au niveau du cou ou du poignet et apprendre à compter ses pulsations. | Cette activité peut être réalisée après chaque effort. |

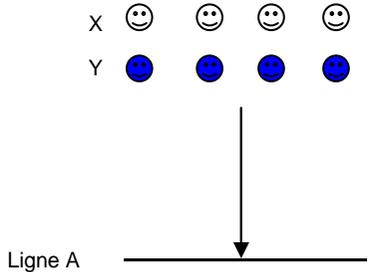
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé  | Dispositif  | Remédiation proposée   |
|---|---|--|
| <p>L'élève ne sait pas réagir à un signal.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>L'élève doit réagir rapidement à un signal.</p> | <p><u>Matériel :</u> prévoir des puces, un sifflet, un foulard, un tambourin, un ballon, un anneau,...</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Définir la distance à courir (5 mètres).<br/>Faire courir 4 ou 5 élèves en même temps.<br/>Varier le signal du départ régulièrement.</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>signal sonore</u> : démarrer au moment où l'élève entend le son (frapper dans les mains, tambourin,...), se placer devant ou derrière l'élève.</li> <li>- <u>signal visuel</u> : démarrer au moment où l'objet touche le sol (foulard, plot, anneau, ballon,...).</li> <li>- <u>signal tactile</u> : démarrer au moment où l'élève est touché (l'épaule, le dos,...).</li> </ul> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Réagir le plus vite possible à un signal.</p> <p><u>Consigne :</u><br/>« Au signal, vous devez courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève démarre au coup de sifflet et court jusqu'à la ligne A.</p> |

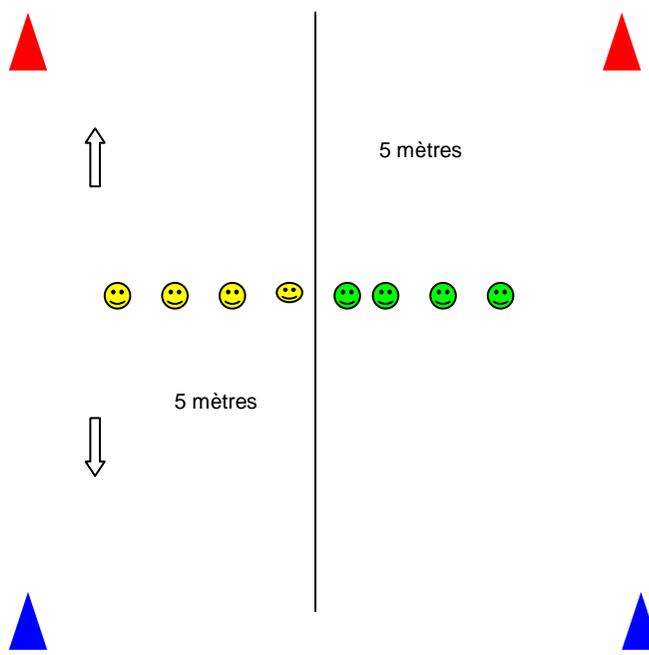
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé  | Dispositif  | Remédiation proposée  |
|---|---|---|
| <p>L'élève ne sait pas réagir à un signal.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>L'élève doit réagir rapidement à un signal tactile.</p> | <p><u>Matériel :</u> prévoir des puces, des foulards.<br/>Deux équipes X et Y, placées dos à dos, tous les Y portent un foulard dans le dos à leur ceinture.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Définir la distance à courir (5 mètres).<br/>Travail en binômes homogènes.<br/>Inverser les rôles toutes les 5 courses.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Varier le signal tactile : démarrer la course après deux tapes ou une tape.</p> <p>Même exercice mais réagir à un signal visuel :<br/>- les élèves X et Y sont distants d'un mètre.<br/>- l'élève X démarre quand l'élève Y se met à courir.<br/>→ varier les positions de départ (accroupi, un genou au sol, assis,...), jouer sur la distance entre les élèves au départ.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Réagir le plus vite possible à un signal.</p> <p><u>Consignes :</u><br/>Pour le coureur X : « Vous devez taper trois fois dans la main du coureur Y. Quand le coureur Y part, vous le poursuivez pour attraper son foulard. »</p> <p>Pour le coureur Y : « Vous devez courir le plus vite possible à la 3ème tape (signal de départ) vers la ligne A sans se faire attraper le foulard. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève Y doit marquer 4 points sur cinq courses (Y marque un point quand il garde son foulard).</p> |

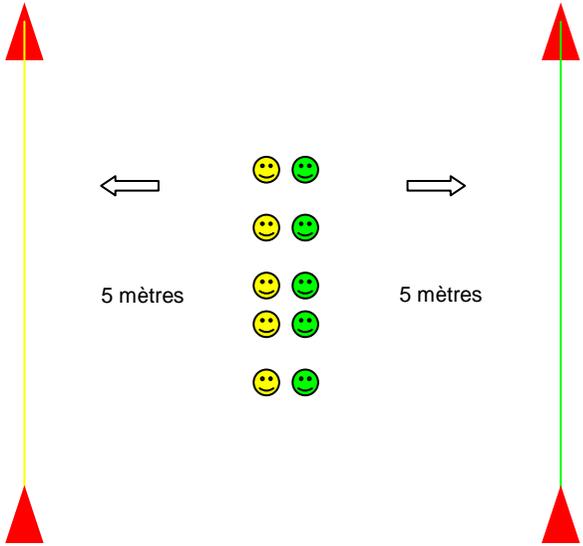
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé   | Dispositif  | Remédiation proposée   |
|--|---|--|
| <p>L'élève ne sait pas réagir à un signal.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Ne pas faire de faux-départ.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots bleu et rouge.</p>  <p>Deux équipes avec un numéro de 1 à 4.<br/>L'enseignant annonce le numéro puis la couleur des plots à atteindre.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur le signal de départ (visuel par exemple).<br/>Jouer sur le nombre de joueurs par équipe.<br/>Changer de numéro toutes les 3 courses.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Réagir le plus vite possible à un signal sans anticiper.</p> <p><u>Consignes :</u><br/>« A l'annonce de votre numéro, vous devez courir le plus vite possible en direction des plots de la couleur désignée. »<br/>« Vous marquez un point pour votre équipe si vous arrivez le premier aux plots. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève doit partir dans la bonne direction.</p> |

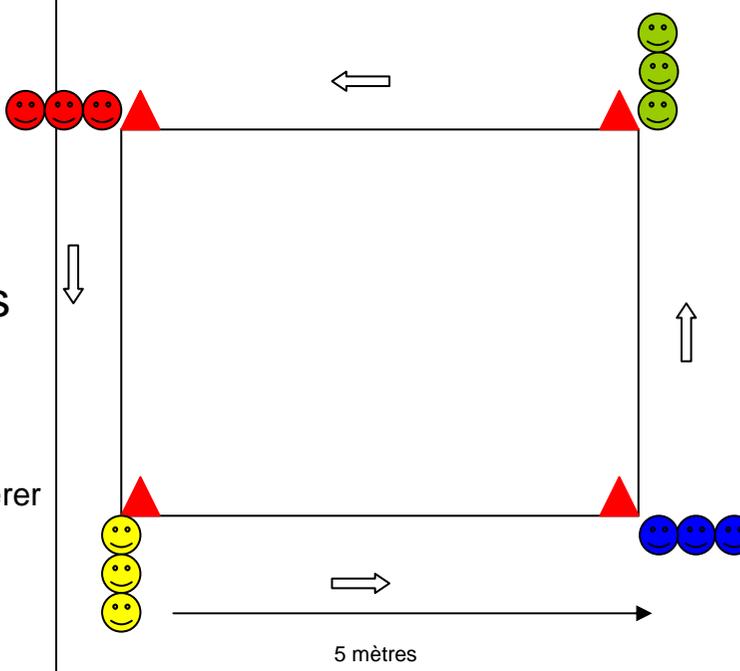
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé   | Dispositif  | Remédiation proposée  |
|--|---|---|
| <p>L'élève ne sait pas réagir à un signal.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Réagir à un signal sonore.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots, deux équipes.<br/>Les élèves sont dos à dos sans se toucher.</p>  <p><u>Variables :</u><br/>Changer les binômes.<br/>Jouer sur la distance entre les deux équipes.<br/>Jouer sur la position de départ (assis, accroupis,...).<br/>Jouer sur le signal (sonore, visuel).</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Réagir le plus vite possible à un signal.</p> <p><u>Consigne :</u><br/>« A l'annonce de votre couleur, vous devez courir le plus vite possible jusqu'à votre camp. Pour les autres, vous devez toucher l'élève qui cherche à atteindre son camp. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>Les élèves doivent courir dans leur camp sans se faire toucher.</p> |

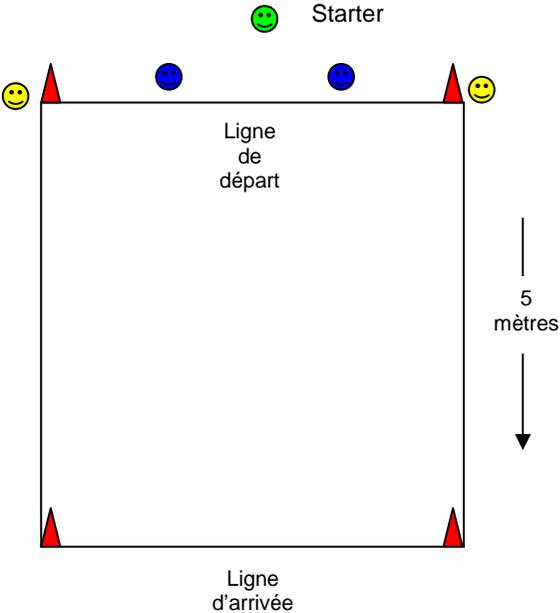
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé  | Dispositif  | Remédiation proposée  |
|---|---|---|
| <p>L'élève ne sait pas réagir à un signal.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Partir à un signal sans se référer aux autres élèves.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots de couleur à chaque sommet.<br/>Par équipe, les élèves ont un numéro de 1 à 3.</p>  <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur la forme d'organisation (jeu en ligne droite avec un groupe tous les 5 mètres).<br/>Jouer sur la distance entre deux groupes entre 2 et 5 mètres (jeu en ligne droit).<br/>Changer les numéros.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Réagir le plus vite possible à un signal sans s'occuper des autres élèves.</p> <p><u>Consigne :</u><br/>« A l'annonce de votre numéro, vous devez courir le plus vite possible jusqu'au plot suivant. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève qui court est celui qui a été appelé. Il doit arriver au plot suivant avant les autres élèves appelés.</p> |

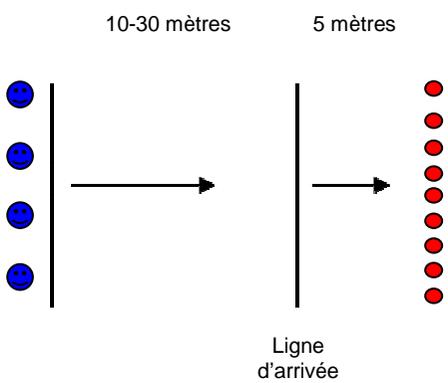
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé   | Dispositif   | Remédiation proposée  |
|--|--|---|
| <p>L'élève ne sait pas réagir à un signal.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Ne pas faire de faux-départ.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots, sifflet.<br/>2 coureurs, 2 juges ligne de départ 😊</p>  <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur le signal de départ (visuel).</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Réagir le plus vite possible à un signal sans anticiper.</p> <p><u>Consigne :</u><br/>« Vous devez courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée, en attendant le signal pour franchir la ligne de départ. »</p> <p><u>Critères de réussite :</u><br/>L'élève part après le signal.</p> |

# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé   | Dispositif  | Remédiation proposée   |
|--|---|--|
| <p>L'élève ralentit avant la ligne d'arrivée.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>L'élève doit accélérer et finir vite.</p> | <p><u>Matériel :</u> placer des puces aux 5 mètres derrière la ligne d'arrivée.<br/>Prévoir un chronomètre, des puces.</p> <div style="text-align: center;"> <p>10-30 mètres      5 mètres</p>  <p>Ligne d'arrivée</p> </div> <p>Définir le nombre de répétition.<br/>Définir la distance à courir.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur la distance entre la ligne d'arrivée et les puces.<br/>Jouer sur la distance de course.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Courir le plus vite possible jusqu'aux puces.</p> <p><u>Consigne :</u><br/>« Vous devez courir le plus vite possible jusqu'aux puces. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève ne doit pas ralentir.</p> |

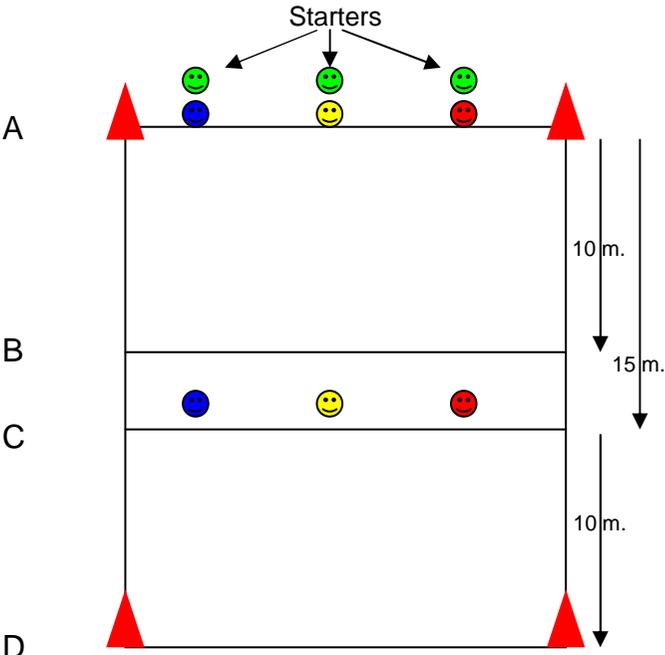
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé  | Dispositif   | Remédiation proposée   |
|---|--|--|
| <p>L'élève ralentit avant la ligne d'arrivée.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>L'élève doit atteindre la zone la plus éloignée en un temps donné.</p> | <p><u>Matériel :</u> prévoir 1 chronomètre, 1 sifflet, des puces, une craie.<br/>Dessiner des zones à franchir tous les 5 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> <div data-bbox="712 523 1160 944" style="text-align: center;"> </div> <p>Définir le temps de course entre 5 et 8 secondes.<br/>Définir une distance de course entre 25 et 50 mètres en fonction du temps défini.<br/>Travail en binôme : un coureur X, un observateur Y.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur le temps de course.<br/>Jouer sur la largeur de chaque zone.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Courir le plus loin possible en un temps donné.</p> <p><u>Consignes :</u><br/>Pour le coureur : « Vous démarrez au premier coup de sifflet et vous allez le plus loin possible jusqu'au deuxième coup de sifflet. »<br/>Pour l'observateur : « Vous notez la zone atteinte par le coureur au deuxième coup de sifflet. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève doit atteindre une zone plus éloignée entre la première et la dernière séance.</p> |

# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé   | Dispositif   | Remédiation proposée  |
|--|--|---|
| <p>L'élève ralentit avant la ligne d'arrivée.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Permettre à l'élève d'identifier le fait qu'il ralentit avant la ligne d'arrivée.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots, chronomètres.</p>  <p>Prendre le temps de course de l'élève 1 de A à B puis inverser les rôles. Prendre le temps de l'élève 1 de C à D.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur la distance à parcourir en respectant un temps de course adapté aux élèves.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Courir le plus vite possible d'un point à un autre.</p> <p><u>Consignes :</u><br/>Pour le 1<sup>er</sup> coureur : « Quand le starter vous tape dans la main, vous courez le plus vite possible jusqu'à votre partenaire pour lui taper dans la main. »</p> <p>Pour le 2<sup>ème</sup> coureur : « Lorsque votre partenaire vous tape dans la main, vous courez le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève effectue le même temps lorsqu'il court entre A à B et C à D.</p> |

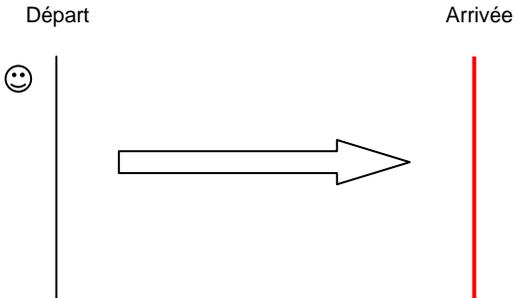
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé   | Dispositif  | Remédiation proposée   |
|--|---|--|
| <p>L'élève ralentit avant la ligne d'arrivée.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots, sifflet, puces...</p> <p>Par binômes homogènes : un renard – une poule</p> <p><u>Variables :</u><br/>Jouer par équipe.<br/>Jouer sur la distance entre le renard et la poule.<br/>Jouer sur la distance de course.<br/>Changer les binômes.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> <p><u>Consignes :</u><br/>Pour le renard : « Au coup de sifflet, vous devez courir le plus vite possible pour toucher la poule avant qu'elle ne franchisse la ligne d'arrivée. »<br/>Pour la poule : « Au coup de sifflet, vous devez courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée sans être touchée par le renard. »</p> <p><u>Critères de réussite :</u><br/>L'élève (poule) franchit la ligne d'arrivée sans se faire toucher par le renard.</p> |

# SITUATION D'APPRENTISSAGE

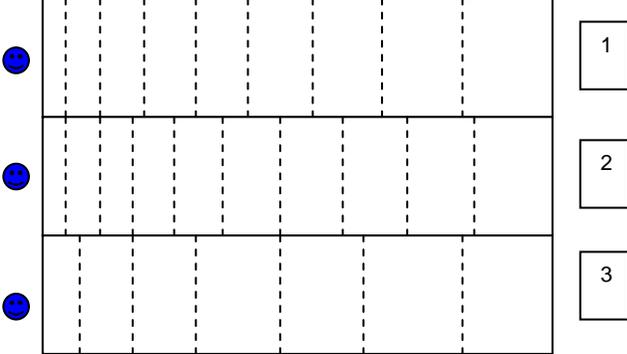
« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé  | Dispositif  | Remédiation proposée   |
|---|---|--|
| <p>L'élève n'utilise pas ses bras efficacement.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>L'élève perçoit l'importance de l'utilisation des bras pour être efficace pendant sa course.</p> | <p><u>Matériel :</u> prévoir un chronomètre, des puces.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Définir la distance à courir (15 mètres).<br/>Définir le nombre de répétitions pour chaque positionnement de bras.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur la distance à courir.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Trouver la position des bras la plus efficace pour courir vite.</p> <p><u>Consignes :</u><br/>« Vous devez courir en ayant les bras tendus le long du corps. »<br/><i>puis</i><br/>« Vous devez courir en ayant les bras en croix. »<br/><i>puis</i><br/>« Vous devez courir en vous servant des bras (en alterné d'avant en arrière). »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève doit effectuer son meilleur temps quand il utilise ses bras d'avant en arrière en alterné.</p> |



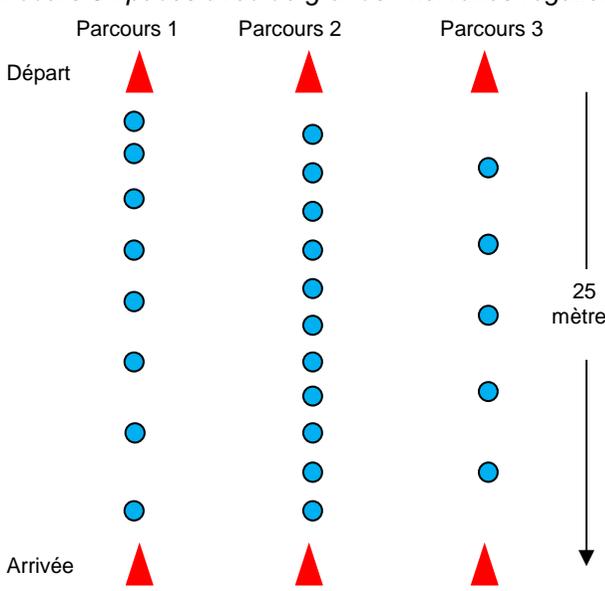
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé  | Dispositif   | Remédiation proposée   |
|---|--|--|
| <p>L'élève a une foulée inadaptée à l'effort.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>L'élève se déplace avec une foulée adaptée au moment de course (départ avec accélération, maintien de la vitesse).</p> | <p><u>Matériel :</u> prévoir un chronomètre, des puces, une craie, un sifflet.</p> <p>Départ <span style="float: right;">Arrivée</span></p>  <p>Délimiter au sol des zones d'appuis sur la distance à parcourir.<br/>Les zones sont de plus en plus larges entre 50 centimètres et 1 mètre entre le départ et l'arrivée.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur la distance de course.<br/>Jouer sur la largeur des zones d'appuis.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Courir en mettant un pied dans chaque zone.</p> <p><u>Consignes :</u><br/>« Au signal, vous courez le plus vite possible jusqu'à l'arrivée en posant un pied dans chaque zone. »<br/>« Vous devez essayer les trois parcours proposés afin de trouver celui où vous vous sentez le plus à l'aise. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève pose un appui dans chaque zone.</p> |

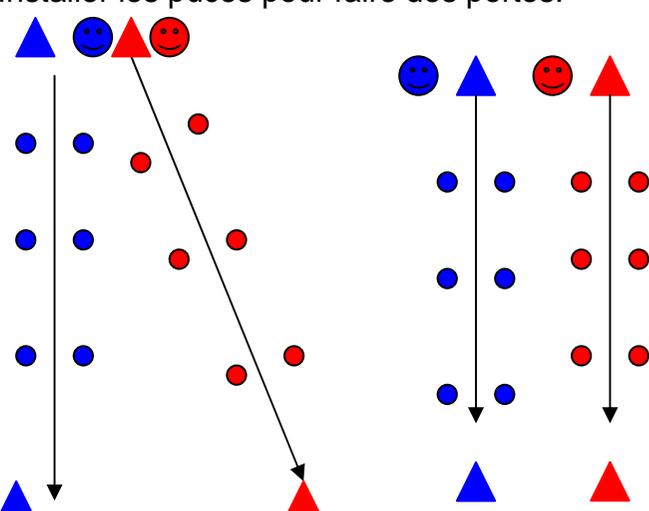
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé  | Dispositif  | Remédiation proposée   |
|---|---|--|
| <p>L'élève a une foulée inadaptée à l'effort.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Permettre à l'élève d'identifier la foulée la plus adaptée à la course de vitesse.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots, puces, chronomètres.<br/> <i>Parcours 1 : puces de plus en plus espacées.</i><br/> <i>Parcours 2 : puces avec de petits intervalles réguliers.</i><br/> <i>Parcours 3 : puces avec de grands intervalles réguliers.</i></p>  <p>Durée de l'exercice : 4 secondes.<br/>Poser un objet au sol pour indiquer la distance parcourue.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Faire plusieurs parcours 1 (Cf. page 16).</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Courir le plus vite possible en mettant un pied entre deux plots.</p> <p><u>Consignes :</u><br/>« Vous devez courir le plus vite possible du plot de départ vers le plot d'arrivée en mettant un pied dans chaque intervalle. »<br/>« Vous passez sur les 3 parcours pour comparer les distances parcourues. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève doit parcourir une plus grande distance sur le parcours 1.</p> |

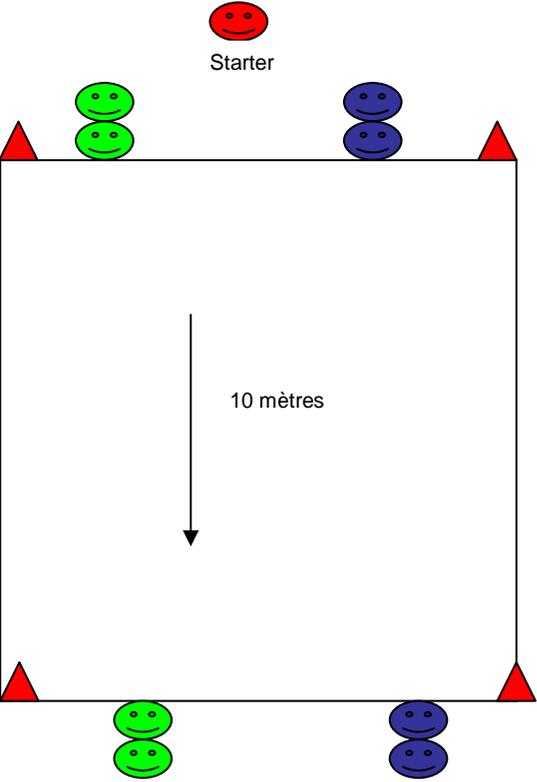
# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé  | Dispositif  | Remédiation proposée   |
|---|---|--|
| <p>L'élève ne court pas droit.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Courir droit d'un plot à un autre grâce à l'aide de repères au sol.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots et puces.<br/>Installer des plots pour les points de départ et d'arrivée.<br/>Installer les puces pour faire des portes.</p>  <p>Variable pour éviter que les élèves se regardent courir.</p> <p><u>Variables :</u><br/>Ajouter des puces pour identifier la trajectoire à suivre.<br/>Jouer sur la largeur et/ ou le nombre de portes.<br/>Jouer sur la distance à parcourir.<br/>Même exercice en enlevant les portes avec les puces pour matérialiser la trajectoire à suivre.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Courir vite en passant par les 3 portes.</p> <p><u>Consigne :</u><br/>« Vous devez courir le plus vite possible jusqu'au plot d'arrivée en passant par les 3 portes. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève doit marquer 3 points, au moins 4 fois sur 5 courses (l'élève marque un point par porte franchie).</p> |

# SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de vitesse – EPS 36 »

| Comportement observé   | Dispositif   | Remédiation proposée   |
|--|--|--|
| <p>L'élève ne court pas droit.</p> <p><u>Objectif :</u><br/>Courir droit d'un plot à un autre en course de relais.</p> | <p><u>Matériel :</u> plots.</p>  <p><u>Variables :</u><br/>Jouer sur la distance entre les joueurs d'une même équipe.</p> | <p><u>But pour l'élève :</u><br/>Courir vite en direction de son équipier.</p> <p><u>Consigne :</u><br/>« Vous devez courir le plus vite possible pour aller toucher la main de votre équipier afin qu'il puisse courir à son tour et ainsi de suite. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u><br/>L'élève doit courir dans la direction de son équipier.</p> |