



## 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 débuter. Ton groupe de couleur veut être la meilleure. Vous décidez de :

- 1- Exécuter un échauffement adapté
- 2- identifier les règles de l'activité
- 3- parcourir la distance 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 :
  - de la position debout tenir le genou fléchi avec les mains vers la poitrine puis changer.
  - de la position debout tenir le pied talon-fesse puis changer
  - faire des rotations au niveau des épaules, de la hanche et des genoux

#### Pratique de l'activité

### **A- 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

### **B- Course rapide, droite dans l'axe**

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

### **C- Maintien de la course à l'arrivée sur 60 mètres**

- Garder la vitesse acquise jusqu'à l'arrivée : Faire des séries de course de 40 à 60 mètres

### **Recupération de l'effort à la fin de la pratique**

- Exécuter les exercices de façon lente
- 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 5<sup>ème</sup> 1 demande à ses élèves de courir sur 60m et prend leur performance avec un chronomètreur.

- Dis-nous quel type d'activité les élèves de la 5<sup>ème</sup> 1 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité.

### **IV- SITUATION D'EVALUATION**

C'est la fin du trimestre, les classes de 5<sup>ème</sup> 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
- Prends ta performance et celle de tes camarades sur 60  
mètres.....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
- Comment doivent réagir les élèves 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 5ème 1 vous 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	<b>Bienfaits</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- tonifie les muscles de la paroi du cœur</li><li>- développe les muscles et les os</li><li>- développe le reflex</li><li>- développe la motricité</li></ul>
règles liés à la pratique de la course de vitesse	<ul style="list-style-type: none"><li>- Faire un échauffement adapté</li><li>- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse</li><li>- Faire un nombre suffisant de répétitions</li><li>- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée</li><li>- Faire des corrections individuelles et collectives</li><li>- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</li><li>- Travailler par pair</li></ul>

--	--

## 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

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

## VII. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 5<sup>ème</sup>

### **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

## Des athlètes en action

