



## COURSE DE VITESSE

**ACTIVITE : Course de vitesse**

**LECON : fournir un effort de courte durée**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant les congés de pâques, les élèves de ta classe de 3<sup>ème</sup> 2 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Ils doivent :

- Identifier les caractéristiques d'une course de vitesse
- Produire un effort sur 60 m
- Assumer le rôle d'officiel

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1- Définition :

La course de vitesse c'est courir ou nager à une allure rapide sur courte distance en un temps relativement court.

#### 2- Bienfaits :

La pratique de l'activité de courte durée permet de :

- Tonifier le muscle des parois du cœur pour assurer une propulsion dynamique du sang dans les veines.
- Développer l'ossature, et la masse musculaire
- Développer la vitesse de réaction
- Améliorer la fréquence cardiaque maximale
- Stimuler la combativité et l'affirmation de soi

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

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- 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

## **Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressif, dynamique et adapté à la course de vitesse :

- Faire des petites courses, sur place et en déplacement
- Faire des élévations de genoux avec variation de fréquence et d'amplitude sur place et en déplacement
- Exécuter des talons aux fesses sur place et en déplacement
- Faire des séries de petites accélérations sur place et en déplacement à intensité modérée puis élevée
- Faire des exercices d'étirement musculaires : position de départ debout, tirer la jambe gauche vers l'arrière sur pointe des pieds et fléchir la jambe droite en posant les 2 mains sur les cuisses en gardant le buste droit.
- Faire des assouplissements articulaires : rotation du cou, des épaules, des poignets, de la hanche, des genoux et des chevilles.

## **Pratique de l'activité**

### **A- Départ et Mise en action**

- Signal visuel : réagir dès que le bras levé est baissé
- Réagir à un signal visuel : lancer un objet devant et courir dès que l'objet tombe
- Réagir à un Signal sonore :
- Réagir à un coup de sifflet,
- Réagir au son du claquoir (deux planches à taper)
- Réagir au jeu du chat et la souris
- Faire des courses poursuites sur 20 mètres
- Réagir aux commandements de départ, se redresser progressivement sur 10 à 15 mètres en plusieurs séries

### **B- La course proprement dite**

- Faire des accélérations sur 20 mètres et courir dans les couloirs tracés
- Courir entre les lattes ou cerceaux : sur 20 mètres (variation de la fréquence et amplitude de foulées), agrandir la distance entre les lattes ou cerceaux au fur et à mesure pour aboutir à une grande amplitude de foulées
- Faire des exercices de synchronisation bras – jambe avec des repères au sol : lattes, cerceaux, tracés avec distance variable.

### **C- L'arrivée**

- Faire une course avec la ligne arrivée déplacée (l'enseignant se place après la ligne d'arrivée)

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

Prise de pouls, des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

### III- ACTIVITE D'APPLICATION

Deux élèves de la 3<sup>ème</sup> 2 se lancent un défi à savoir : qui sera le premier à arriver au marché situé à 60m de la classe

- Dites de quelle activité il s'agit ?
- Donnes la définition de cette activité.
- Cites les bienfaits de cette activité.

### IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant les congés de pâques, les élèves de ta classe de 3<sup>ème</sup> 2 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Tu aides tes amis à :

- Identifier les caractéristiques d'une course de vitesse.....05 points
- Produire un effort sur 60 m  
.....10 points
- Assumer le rôle d'officiel.....05 points

### V- EXERCICES

#### 1- Activité d'application

Pour la pratique de la course de vitesse, votre professeur vous demande de :

- Indique les caractéristiques d'une course de vitesse
- Donne les différentes étapes de la course de vitesse

#### 2- Activité d'application

Afin de réaliser les 60m de course de vitesse à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Exécuter des séries de courses d'accélération sur 20, 30 et 40m

#### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de course de vitesse, votre professeur vous demande de :

- Prendre les performances de vos camarades sur 60m
- Exécuter une course de vitesse sur 60m

### VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

#### Situation 1

- Avec tes amis, vous voulez préparer l'évaluation de fin de leçon de la course de vitesse.

Tu dois :

- Identifier les différentes étapes de la course de vitesse
- Donner les règles liées à la pratique de la course de vitesse

## Corrigé

les différentes étapes de la course de vitesse	<ul style="list-style-type: none"><li>- Départ</li><li>- Mise en action</li><li>- Course proprement dite</li><li>- Arrivée</li></ul>
les règles liées 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>- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</li></ul>

## Situation 2

➤ Votre performance sera prise à la fin de la leçon de vitesse. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Tu dois :

- 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	La course de vitesse c'est courir ou nager à une allure rapide sur courte distance en un temps relativement court
Les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> La pratique de l'activité de courte durée permet de : <ul style="list-style-type: none"><li>- Tonifier le muscle des parois du cœur pour assurer une propulsion dynamique du sang dans les veines.</li><li>- Développer l'ossature, et la masse musculaire</li><li>- Développer la vitesse de réaction</li><li>- Améliorer la fréquence cardiaque maximale</li><li>- Stimuler la combativité et l'affirmation de soi</li></ul>

## VII- DOCUMENTATION

### Les activités de type vitesse :

- La natation sur 50m, 100m
- Course sur piste 100, 200, 4x100, 4x200, 100 haies dame et 110m haies homme

### Consignes pour une bonne pratique de la course de vitesse

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- 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
- 

## **ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE COURTE DUREE**



**Alcool**



**Tabac**



**poumons  
Sains**

**poumons  
Abimés**