

Séquence de sport Vers la course en relais

Objectifs : Courir vite, droit
Prendre un bon départ c'est à dire le plus rapide possible et le plus efficace

Durée : 45 minutes

Déroulement

- 1) Echauffement
faire une ligne courir dans le sens des aiguilles d'une montre trois tours du terrain (1 lent, 1 rapide, 1 lent) avec la consigne de ne pas se doubler

tous les élèves en ligne : assouplissements haut (inspire)/bas expire) en accroupissant les jambes (10 fois)
assouplissement du dos avant arrière (10 fois)
- 2) Travail du départ
On reste tous les élèves en lignes : tout le monde au sifflet cours le plus rapidement vers le mur en face. Arrivé en face, on y reste avant de repartir au coup de sifflet vers le mur d'origine. 5 fois d'affiler.
- 3) Travail de la rapidité
4 groupes aligné au fond de la salle. Au coup de sifflet je pars vers le mur du fond. J'y reste . Quand tous le monde y est, on repart d'où on arrive.
5 fois.
- 4) Course en relais
2 groupes (regroupe deux groupes précédants) course dans les couloirs
les élèves partent au coup de sifflet (au début). Avec 4 témoins. Ils doivent aller au mur en face, le toucher et revenir au début et passer le témoin.
3/5 fois la course
- 5) Retour au calme / bilan
On revient au rond central, on s'assit. on se tait.
Bilan de la séance : Qu'est ce qu'on a travaillé d'après vous aujourd'hui ?
Bilan des trois séances : Qu'est ce qu'on a travaillé d'après vous depuis le début ?
Quels progrès avez vous fait ?
Que pensez vous devoir travailler ?

Bilan :

Lors de cette séance, des problèmes sont apparus.

D'abord celui lié à la sécurité.

Lors de l'activité course en relais deux élèves se sont percutés lors du relais.

J'ai tout de suite arrêté l'activité, j'ai demandé aux élèves de se calmer et marcher en silence le temps que je m'occupe du blessé. Ensuite je les ai regroupés pour discuter avec eux du problème. On a mis en évidence le problème de celui qui revient en courant sans regarder devant lui, le problème du sens, c'est à dire qu'il faudrait revenir toujours au même endroit, convenu à l'avance.

On a donc procédé à quelques changements sur le fait : l'élève qui revient doit courir en regardant devant lui, il doit au moment du relais tendre son bras droit tenant le témoin vers son équipier et passé sur la gauche pour ne pas le percuter.

Mais les élèves voulant regarder la course et pris dans la compétition se décalent de leur colonne et finissent par obstruer le couloir de gauche normalement laissé libre pour le coureur revenant de son relais pour donner le témoin et décélérer. On en a discuté, on a pris la décision rapidement de baliser les colonnes avec des plots pour mieux fixer les colonnes.

Une autre remarque concernant la sécurité a fait jour mais à l'issue de la discussion d'après séance, celle concernant le mur sur lequel les élèves venaient taper avec force en bout de course, trop pris dans la compétition et l'émulation de se confronter à l'autre en parallèle pour ralentir avant le demi-tour. Il faudrait en réalité revenir à la situation de la première séance où les élèves tournaient au fond autour d'un plot. Pour mieux gérer le passage du témoin et éviter les collisions, on peut imaginer le passage du témoin à un enfant qui le réceptionne assis. D'autres activités de passage de témoin peuvent être envisagées.