

SEQUENCE : COURSE D'OBSTACLES

Domaines : Activités physiques

Niveau : PS/MS/GS

Séances : /

Période : 4

Compétences

Activités physiques

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

Langage

- Communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre.
- S'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis. Reformuler pour se faire mieux comprendre.

Objectifs

Activités physiques

- Courir et sauter en franchissant des obstacles.

Langage :

- Acquérir du vocabulaire : prépositions spatiales et temporelles, verbes d'actions, noms.
- Relation entre FAIRE et DIRE : Que faut-il faire ? Quand est-ce que c'est réussi ? Comment fait-on pour réussir ?

Devenir élève :

- Coopérer et devenir autonome.

Sources

- Module athlétisme académie de Toulouse : http://web.ac-toulouse.fr/automne_modules_files/standard/public/p8740_8d811b04b462c2ec942eb5c54b57cecfDoc_athletisme_31.pdf
- Module course de l'académie de nancy-metz : http://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/fiche_de_sequence_courir.pdf

Enjeux : Produire des performances non-aléatoires, intervenir sur le développement de ses ressources et parvenir à mieux les gérer.

Moteur-physiologique	-Capacité motrice, de coordination, physiologique -Connaissance de son corps
Cognitif	-Connaître et gérer ses ressources.
Socio-affectif	-Accepter l'effort -Dépasser ses limites.

Axes de progrès :

	De...	à...
Sauter	Regarder la zone d'impulsion ou de réception.	Regarder haut vers l'avant.
	Conserver un appui au sol dans le « saut ».	Accepter l'envol.
	Rester à la verticale sans utiliser les bras en l'air.	Engager son corps vers l'avant, en utilisant les bras pour rester en équilibré en l'air.
	Sauter de façon désorganisée, sans impulsion.	Sauter en donnant une impulsion, sans marquer d'arrêt.
Courir vite	Regarder ses pieds ou ses camarades.	Regarder droit devant, au-delà de la ligne d'arrivée.
	Courir sans dissocier le haut et le bas de corps.	Courir en dissociant le haut et le bas du corps.
	Rester à la verticale dans on déplacement.	Engager les épaules vers l'avant (accepter le déséquilibre).
	Courir de façon saccadée, désorganisée.	Courir sans marquer d'arrêt (continuité des actions).

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Franchir sans s'arrêter	Conserver sa vitesse en franchissant	Conserve sa vitesse après le franchissement

Planification du module :

S.	Phase	Objectif	Jeu
1-2	Entrée dans l'activité	Découverte une forme nouvelle de matériel.	Je construis mes sauts.
		Décoder un parcours. Expérimenter un parcours.	Je construis et expérimente mon parcours d'obstacles.
3	Situations de référence	Courir le plus rapidement en franchissant des obstacles, sans ralentir.	Course avec obstacles
4	Situations d'apprentissage	Courir en respectant l'espace et le temps	La course aux jetons
5		Maîtriser son élan son énergie.	Traverser le bois
6		Enchaîner des actions motrices.	Parcourir différents parcours d'obstacles.
7		Intégrer l'obstacle dans la continuité de la course.	S'entraîner à la course d'obstacles
8		-Gagner en efficacité lors de la course d'obstacles. -Tenir différents rôles : coureur, juge, organisateur.	Se défier à la course d'obstacles.
9	Situations de référence	Courir le plus rapidement en franchissant des obstacles, sans ralentir.	Course avec obstacles

Planification d'une séance :

1. Echauffement
2. Mise en activité (reprendre une-deux situation(s) de la phase d'entrée dans l'activité)
3. Situation de référence / Situation d'apprentissage
4. Retour en classe : codage de parcours et franchissements réalisés pour travailler sur la séquence ou préparer des activités de la suivante.

ECHAUFFEMENTS

1

5mn

Dérouillage articulaire

- En position assise, masser chaque partie de son corps (pieds → tête).
- En position debout, faire tourner chaque partie de son corps (pieds → tête).
- S'étirer : pousser vers... le haut, devant, sur le côté, derrière,...
- Debout, bras au-dessus de la tête. Se pencher en essayant de poser les mains par terre.
- Debout, faire des petits ronds avec les bras tendus de chaque côté du corps.

Echauffement cardio(vasculaire :

- Sauter sur place, en essayant de monter leurs bras le plus haut possible (extension).
 - Se baisser en pliant les genoux puis sauter en poussant vers le haut(flexion-extension).
- /

2

5mn

Combats de coqs



Par deux, accroupis face à face, pousser pour faire tomber l'autre.

Objectif : Echauffer les muscles des cuisses.



Pousser

Par deux, face à face (ou dos à dos), pousser l'autre pour le faire reculer.

Objectif : Elever la fréquence cardiaque.



Course de pneus

Courir avec le pneu autour de la taille. Le poser au sol. Le soulever et repartir.

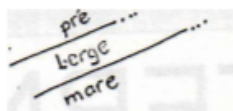
Objectifs : Travailler les impulsions sur les membres inférieurs. / Echauffer les bras.



Courses d'obstacles

Courir et sauter par-dessus des objets posés en vrac. Ne pas s'arrêter devant les obstacles.

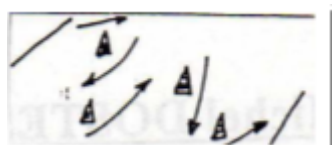
Objectifs : Enchaîner des sauts de faible amplitude. / Anticiper les obstacles et ses camarades



Dans le pré, sur la berge, dans la mare

Sauter en avant/en arrière/à pied joint. Si on tombe dans la mare, c'est perdu.

Objectifs : Echauffer les cuisses / Eveiller l'attention



Traverser la rivière

Traverser la rivière sans se mouiller à pieds joints/à cloche pieds.

Objectif : Travailler l'impulsion sur une jambe et son orientation.

PHASE 1 : SITUATIONS D'ENTREES DANS L'ACTIVITE

1 Je construis mes sauts.

15mn

Objectif : Découverte une forme nouvelle de matériel.

But : Créer un parcours avec des sauts.

Dispositif :

Spatial : Salle de motricité.

Humain : binôme

Matériel : pour 2 : 2 cerceaux, 2 pneus, 3 caissettes.

Consigne 1 : Joue avec le matériel sans le lancer et sans gêner les autres groupes.

Synthèse : Chaque groupe montre ce qu'il a trouvé et l'exercice est repris par tous. Indiquer à chaque fois la nature de l'exercice (franchissement par sauts, par équilibre, par progression du matériel, jeux de construction...).

Consigne 2 : Jouer avec le matériel mais en faisant des sauts. Nous avons réussi si nous avons réé un parcours avec des sauts.

Synthèse : Chaque groupe effectue son parcours sous l'observation de la classe.

Critères de réussite : Nous avons construit un parcours avec un saut.

Variantes :

- matériel donné.

- nombre d'objets donnés initialement

En classe : Dessiner son parcours (les obstacles, les sauts).

2 Je construis et expérimente mon parcours d'obstacles.

15mn

Objectifs :

- Décoder un parcours.

- Expérimenter un parcours.

But : Reconstituer le parcours pour pouvoir l'expérimenter.

Dispositif :

Spatial : salle de motricité.

Humain : équipe de 4/5.

Matériel : par équipe : 2 cerceaux, 2 pneus, 3 caissettes, 1 fiche codé.

Consigne 1 : Construire son parcours d'après la fiche donnée à l'équipe.

Suivre le parcours en sautant par-dessus les obstacles. Nous avons réussi si nous avons construit et expérimenté notre parcours.

Synthèse : Observer les différentes équipes en groupe classe. Passer en revue tous les types de sauts pratiqués. Faire réaliser tous les type de saut à chaque équipe.

Critères de réussite : On a construit notre parcours et on l'a expérimenté.

Consigne 2 : Expérimenter tous types de sauts vus.

Consigne 3 : On va maintenant faire une course d'obstacles. »



PHASE 2 : SITUATION DE REFERENCE

3-9 Course avec obstacles

15mn

Objectif : Courir le plus rapidement en franchissant des obstacles sans ralentir.

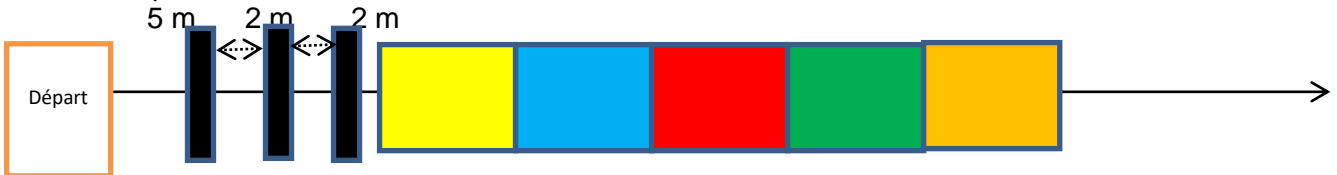
But : Se rendre dans les maisons de chaque animal en respectant les indications de la fiche.

Dispositif :

Spatial : Salle de motricité.

Humain : 1 groupe 8 élèves.

Matériel : plots de couleurs, 4 haies basses, feuille de route PE.



Déroulement : Au signal, l'élève doit parcourir la plus grande distance en franchissant des obstacles et s'arrêter dans une zone de couleur à la fin des 5s du sablier.

Consigne : Courir le plus vite possible. A la fin du signal, s'arrêter.

Critères de réussite : Arriver dans une zone de couleur, changer de couleur pendant le cycle.

Difficultés :

-nombres de haies

-distance à parcourir


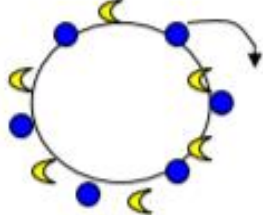
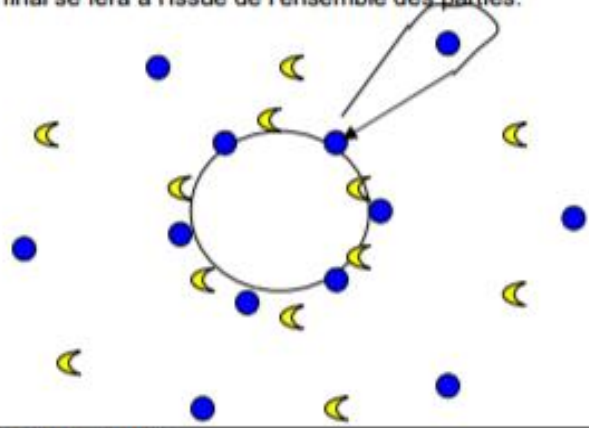
PHASE 3 : SITUATION D'APPRENTISSAGE

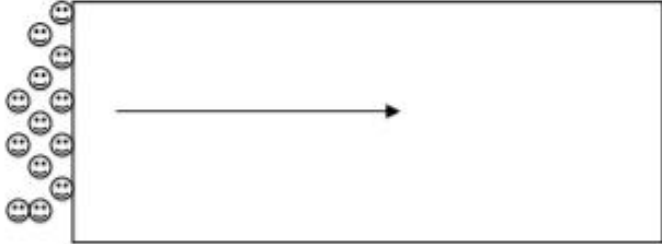
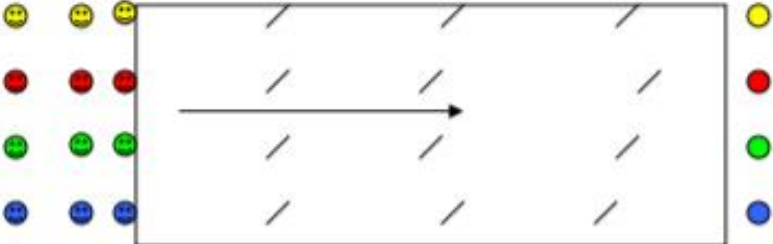
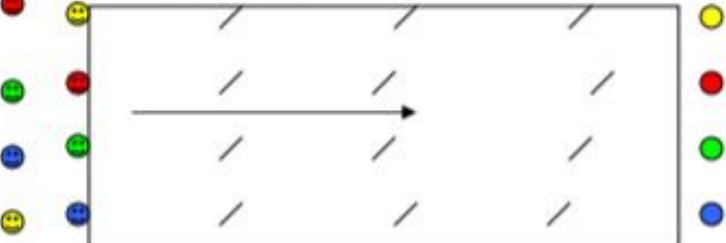
4 La course aux jetons

30mn

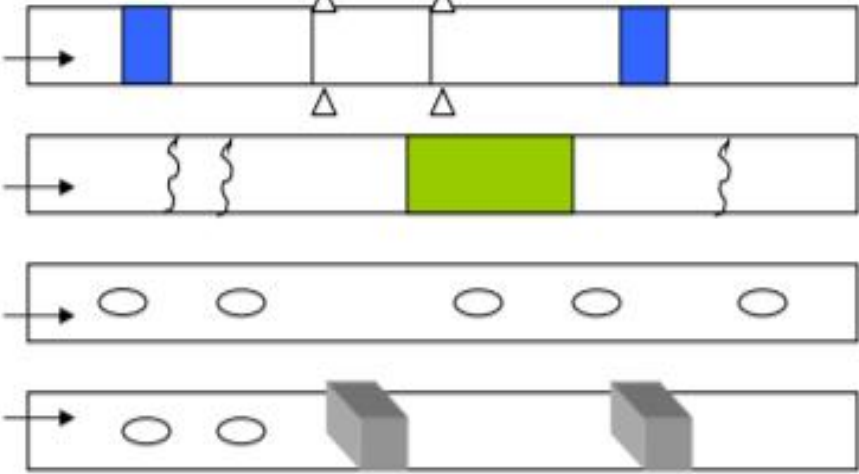
Objectif : Courir en respectant l'espace et le temps.

Séance
1





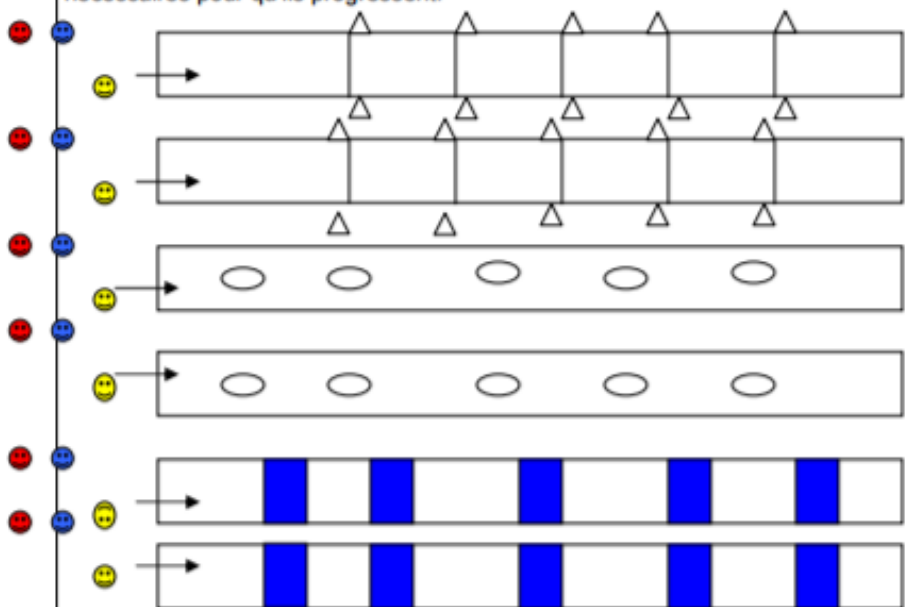
	Phases	<p>Objectif opérationnel :</p> <p style="text-align: center;"><i>Courir en respectant l'espace et le temps.</i></p> <p>Durée totale : 30 min.</p>	
	1	<p><u>Echauffement</u> : 5 min.</p> <p>Les hirondelles.</p>  <p>Les hirondelles sont perchées sur un fil, dès qu'elles entendent du bruit (frappés de mains), elles volent se percher sur une autre ligne (3 fois). Elles ne doivent jamais se percher au même endroit.</p>	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
	2	<p><u>Des fils colorés</u>. 6 min</p> <p>Les lignes sont ensuite assorties d'une couleur (foulard ou ruban ou cordes de couleur différentes) : 2 lignes jaunes, 2 lignes bleues.</p> <p>Les hirondelles volent dans l'espace intérieur. A l'annonce de la couleur, elles vont se percher sur l'un des fils de la couleur annoncée.</p>	Ruban ou foulard jaunes et bleus
	3	<p><u>La course aux couleurs</u>. 7 min</p> <p>Les élèves sont en ronde, mains lâchées. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...</p> <p>Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent autour du cercle pour revenir à leur place.</p> 	Plots jaunes et bleus
	4	<p><u>La course aux jetons</u>. 7 min</p> <p>Les élèves sont en ronde, mains lâchées. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...</p> <p>Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent pour contourner un plot de la même couleur situé derrière elles et reviennent à leur place. Le premier arrivé gagne 3 jetons, le deuxième gagne 2 jetons et le troisième gagne 1 jeton. Au fur et à mesure des parties, les élèves conservent leurs jetons, le décompte final se fera à l'issue de l'ensemble des parties.</p> 	Plots jaunes et bleus. Jetons
	5	<p><u>Retour au calme</u>. 5 min</p> <p>Les élèves sont assis sur le cercle et reproduisent collectivement ou individuellement les frappés proposés par l'enseignant : frappés de mains, sur les cuisses, sur les épaules...</p>	

Séance 2	Phases	Objectif opérationnel : Maîtriser son élan, son énergie. Durée totale : 30 min	
	1	<u>Echauffement</u> : 5 min. Courir partout en dispersion sans sortir des limites du terrain. Au signal (frappé de mains) : s'arrêter, reprendre sa course au frappé suivant. Partager le groupe en deux, attribuer à chacun des sous-groupes un signal différent (frappé de mains, frappé de cuisse) et reprendre la situation.	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
	2	<u>Traverser le bois</u> . 6 min A la fin de la phrase : 1, 2, 3 nous irons au bois, les élèves traversent l'espace en courant pour rejoindre la ligne opposée. Le maître pointe l'ordre d'arrivée des élèves. 	
	3	<u>Traverser le bois après la tempête</u> . 6 min Conserver les groupes de niveau. Idem que l'activité 2. Des branches des arbres sont tombées par terre, il faut tenter de les franchir en ralentissant le moins possible. 	Lattes Plots de couleur
	4	<u>Traverser le bois pour échapper au loup</u> . 6 min Les élèves sont groupés par deux : opposer deux élèves issus du même groupe de niveau. L'un est le loup, l'autre est le renard. Les renards sont munis d'une queue (un foulard). Au signal, les renards s'élancent pour traverser l'espace le plus vite possible en franchissant les lattes. 	Foulards
5	<u>Retour au calme</u> . 4 min Contraction/relâchement : les élèves sont assis. Fermer très fort les yeux, relâcher. Serrez très fort les dents, relâcher. Crispons très fort tout son visage, relâcher... ». Idem avec les mains, les poings, les bras.		

Objectif : Enchaîner des actions motrices.

Phases	<p>Objectif opérationnel :</p> <p style="text-align: center;">Enchaîner des actions motrices.</p> <p>Durée totale : 35 min</p>	<p>lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).</p> <p>plot, latte, plateau de plinth, tapis de gym, palet, cerceau, brique, cône, carton</p> <p>Feuilles Crayon de papier Photographie des éléments utilisés pour faire des obstacles.</p>
1	<p>Echauffement : 3 min. Imiter l'enseignant qui marche, court, s'arrête. A chaque arrêt, lancer une consigne en cumulant une action et une direction :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une action : marcher/courir - Vers des repères : la porte, le mur rouge, les fenêtres - Dans des directions : en marche arrière, sur les côtés... 	
2	<p>Une course d'obstacles. 10 min Partager l'espace en 4 couloirs sur une distance de 20m. Les élèves ont à leur disposition du matériel divers et bas. Partager la classe en 4 groupes, chacun installant son couloir comme il l'entend.</p>  <p>Faire ses propres essais pour vérifier s'il est possible de franchir les obstacles placés tout en courant.</p>	
3	<p>Les courses d'obstacles. 20 min Essayer les parcours des autres groupes. Réaliser 3 ou 4 passages sur tous les parcours (7 min). Régulation : Montrer comment l'on s'y prend pour les franchir. Repérer les éléments difficiles à franchir. Comparer les modes de franchissement pour confronter ses réponses à celles des autres (6 min). S'engager sur d'autres réponses pour devenir plus efficace (7 min).</p>	
4	<p>Retour au calme. 2 min Se mettre assis dans l'espace, observer les éléments utilisés, en choisir un, bien le regarder, fermer les yeux pour réussir à le voir dans sa tête. Le nommer.</p>	
5	<p>De retour en classe. 10 min Dessiner l'élément et le nommer. Associer la photographie qui lui correspond. Présenter aux autres pour déterminer les codes utilisés pour schématiser les parcours.</p>	

Objectif : Intégrer l'obstacle dans la continuité de la course.

Phases	Objectif opérationnel : <i>Intégrer l'obstacle dans la continuité de la course.</i> <i>Durée totale : 30 min</i>	
1	<p>Installation : 5 min. Répartir la classe en 6 groupes. Distribuer une consigne écrite pour que les élèves puissent rassembler le matériel nécessaire pour installer un parcours. Par exemple :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">5 cerceaux </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">5 lattes  10 cônes </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">5 tapis </div> </div> <p>Construire deux parcours identiques l'un à côté de l'autre.</p>	<p>lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).</p> <p>20 cônes, 20 lattes 10 cerceaux 10 tapis de gym, Scotch pour faire adhérer les éléments au sol.</p>
2	<p>S'entraîner à la course d'obstacles. 5 min Par groupe, les élèves passent plusieurs fois sur leur parcours pour passer d'un mode de franchissement explosif avec impulsion et réception à deux pieds à un mode de franchissement organisé à partir de la foulée. Le rôle d'aide de l'enseignant est important. Il observe les élèves et donne les consignes nécessaires pour qu'ils progressent.</p> <div style="display: flex;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-right: 10px;">Séance 4</div>  </div>	
3	<p>Se défier à la course d'obstacles. 10 min Placer les élèves en file indienne devant chaque parcours, les élèves se défient lorsqu'ils courent sur le même parcours. Effectuer plusieurs passages en variant ses adversaires et en variant les parcours. Les départs sont donnés par l'enseignant.</p>	
4	<p>Retour au calme. 5 min Se rappeler le nom de ses adversaires et indiquer si la course a été gagnée ou perdue oralement. Rangement du matériel. 5 min</p>	
5	<p>De retour en classe. 10 min Apprendre à utiliser une fiche pour reporter les résultats des courses lors de la prochaine séance.</p>	

Pascale ADRIAN – CPC EPS Sarrebourg Sud



Mon prénom :

COURSE DE HAIES

Prénoms de mes adversaires :

Mon résultat

1^{er} défi

2^{ème} défi

3^{ème} défi

4^{ème} défi

J'ai gagné



J'ai perdu



J'ai fait égalité



Objectif :

- Gagner en efficacité lors de la course d'obstacles.
- Tenir différents rôles : coureur, juge, organisateur.

Séance 5	Phases	Objectif opérationnel : Gagner en efficacité lors de la course d'obstacles. Tenir différents rôles : coureur, juge, organisateur. Durée totale : 30 min	
	1	<u>Installation</u> : 5 min. Installer 6 parcours selon le même dispositif que la séance précédente mais en ne proposant que des haies. Constituer des groupes des niveaux : coureurs très rapides (jaunes), coureurs moyennement rapides (bleus), coureurs moins rapides (rouges). Lancer des défis à des coureurs qui appartiennent au groupe de la même couleur.	lignes délimitées au sol (cordes ou scotch).
	2	<u>Se défier à la course d'obstacles.</u> 20 min Premier tour : Les jaunes courent, les bleus donnent les départs et constatent les arrivées, les rouges ramassent les haies. A l'issue de la course, les coureurs remplissent leur fiche (cf fiche précédente). Les élèves permuteront les rôles sur les tours suivants.	Chouchou de couleurs ou foulard pour confectionner les groupes
	3	<u>Retour au calme.</u> 5 min Faire le bilan des défis, constituer des équipes homogènes pour la prochaine séance. <u>Rangement du matériel.</u> 5 min	

Pascale ADRIAN – CPC EPS Sarrebourg Sud



J'ai gagné



J'ai perdu.



J'ai fait égalité.

COURSE DE HAIES		
Mon prénom :		
Prénoms de mes adversaires :		Mon résultat
1 ^{er} défi		
2 ^{ème} défi		
3 ^{ème} défi		
4 ^{ème} défi		

