



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 Terminale A6 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Ils décident de :

- identifier les caractéristiques d'une course de vitesse
- produire un effort sur 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons
- assumer les rôles d'officiel

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition :

La course de vitesse c'est courir ou nager à une intensité maximale sur une courte distance à un temps record.

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 collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair
- Respecter son couloir

4- Etapes de pratique de la course d'endurance

- Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté à base de courses lentes de 5 à 10 minutes suivies d'étirements musculaires et assouplissements articulaires

- Pratique de l'activité

A- Départ, Mise en action

Exercice 1:

- Signal visuel : réagir dès que le bras levé est baissé
- Réagir à un signal visuel : lever deux fanions, le rouge et le blanc réagir dès que le fanion rouge est baissé.

Exercice 2:

- Signal sonore : réagir à un coup de sifflet,
- Réagir au son du claquoir (deux planches à taper)

Exercice 3:

- faire des courses poursuites sur 20 mètres

Exercice 4:

- Réagir aux commandements de départ, se redresser progressivement sur 10 à 15 mètres en plusieurs séries

B- Course proprement dite

Exercice 1:

- faire des accélérations sur 40 mètres et courir dans les couloirs tracés

Exercice 2:

- 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

Exercice 3:

- faire des exercices de synchronisation bras – jambe avec des repères au sol: lattes, cerceaux, tracés avec distance variable.

C- L'Arrivée

Exercice 1

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

- Récupération de l'effort à la fin de la pratique

- 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, descendre le buste vers la jambe tendue
Faire la posture de l'enfant.
- Faire des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

III- ACTIVITE D'APPLICATION

A la piscine d'état de Treichville deux élèves de la terminale D2 se lancent un défi sur 50m nage libre.

- Quel type d'effort s'agit-il ?
- Cite les différentes étapes de cette activité?
- Cite les traumatismes liés à cette activité.

IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant les congés de Noël, les élèves de ta classe de 2nde A6 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Ils doivent :

- identifier les caractéristiques d'une course de vitesse.....4 points
- produire un effort sur 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons12 points
- assumer le rôle d'officiel.....4 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

- Citez les différents commandements de départ
- Citez les traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique de l'activité.

2- Activité d'application

Afin de réaliser les 60 et 80m de la course de vitesse à la fin de la leçon le professeur vous demande de :

- Faire des séries de course 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 partenaires.
- Exécuter une course sur 60m pour les filles et 80m pour les garçons.

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
 - Réaliser un échauffement adapté
 - Donner les règles liées à la pratique de la course de vitesse

Corrigé

différentes étapes de la course de vitesse	<p>partir en action proprement dite</p> <p>préchauffement</p>
Préparer un échauffement	<p>des petites courses, sur place et en déplacement</p> <p>des élévations de genoux avec variation de fréquence et d'amplitude</p> <p>rouler des talons aux fesses</p> <p>des courses poursuites sur 20 mètres</p> <p>des exercices d'étirement : 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</p>
Règles liées à la pratique de la course de vitesse	<p>un échauffement adapté</p> <p>porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse</p> <p>effectuer un nombre suffisant de répétitions</p> <p>effectuer l'activité sur une piste sécurisée</p> <p>boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</p>

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 m pour les filles et 80 m pour les garçons

Corrigé

Définition	La course de vitesse c'est courir ou nager à une intensité maximale sur une courte distance à un temps record.
Les bienfaits	<p>Bienfaits :</p> <p>La pratique de l'activité de courte durée permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

VII. DOCUMENTATION

LES TRAUMATISMES QUI PEUVENT APPARAÎTRE LORS DE LA PRATIQUE DE LA COURSE DE VITESSE

- Elongation
- Crampe
- Déchirure
- claquage

ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons Sains **poumons Abimés**