

# Pratique: Athlétisme – Courir



La première tâche motrice de chaque exercice se prête bien à l'échauffement. Quant aux exercices suivants, ils correspondent à l'unité thématique avec un degré de difficulté croissant.

## Franchir des obstacles

1. Courir librement au rythme de la musique en franchissant ou contournant les obstacles disposés dans la salle.
2. Franchir les obstacles sans faire de bruit.

**Question de réflexion:** As-tu réussi à courir et sauter sans faire de bruit?

**Echange:** Décris ta manière de courir. Après discussion, les élèves reprennent l'exercice (courir sur la plante du pied par exemple).

3. Pour la course de haies, il est important de s'éloigner au plus vite de la haie. Franchir plusieurs haies avec l'objectif de les «passer» le plus vite possible. Tester différentes distances de prise d'élan et de réception.

**Question de réflexion:** Quels écarts trouves-tu les mieux adaptés avant et après l'obstacle?

**Echange:** Idéalement, décoller  $\frac{2}{3}$  devant l'obstacle, atterrir  $\frac{1}{3}$  après l'obstacle.

**Remarque:** Matériel réparti dans toute la salle.

**Matériel:** Bancs suédois, cartons de déménagement, cannes suédoises ou d'unihockey, supports de haies, etc., musique



## Courir en franchissant des bancs

1. Les élèves courent sur la plante des pieds et franchissent quatre bancs suédois. Elles cherchent un rythme qui leur est agréable et qu'elles réussissent à reproduire à plusieurs reprises. Lorsqu'elles ont trouvé ce rythme, elles cherchent un moyen de l'expliquer aux autres camarades.

**Echange:** Les élèves expliquent leur rythme. Deux filles avec le même rythme se mettent ensemble et essaient de courir en synchronisation. Attention! Courir sur la plante des pieds en faisant peu de bruit; en partenariat d'apprentissage aussi: A observe B et vérifie si elle court sur la plante des pieds, et inversement.

2. Les élèves franchissent les quatre bancs à plusieurs reprises en choisissant différents intervalles (à gauche, l'écart entre les bancs est plus petit). Elles recherchent un rythme fluide pour chaque course malgré la différence d'écartement. Une fois ce rythme acquis, elles cherchent un moyen de l'expliquer aux camarades.

**Echange:** Les élèves expliquent leur rythme. L'enseignant fait remarquer qu'il est avantageux d'alterner les jambes d'appui.

3. «Frôler» les bancs: les élèves choisissent un trajet qui leur permet d'adopter un rythme fluide et elles recherchent les éléments qui les aident à ne pas sauter mais plutôt à franchir les bancs le plus près possible. Pour cela, les expériences par contraste s'avèrent un outil intéressant.

**Echange:** Qu'avez-vous éprouvé avec les expériences par contraste? Pourquoi un franchissement à plat est-il meilleur? Comment réussissez-vous à «frôler» les bancs? Point crucial: écart:  $\frac{2}{3}$  devant et  $\frac{1}{3}$  après les obstacles; retrouver le sol au plus vite (métaphore: «piétiner énergiquement dans une flaque pour que cela gicle fort»; «comme un cheval qui piaffe sur place»). Pour préparer le retour rapide au sol du pied, il est judicieux d'étirer au préalable les muscles postérieurs des cuisses. Tester le retour rapide du pied sur le sol à plusieurs reprises.

**Remarque:** Quatre bancs sont disposés à des intervalles irréguliers les uns derrière les autres (veiller à un dégagement suffisant pour permettre l'arrêt).

**Matériel:** Quatre bancs suédois



### Exercices de test

→ [Course d'obstacles \(niveau 3\)](#)

→ [Course de haies \(niveau 4\)](#)