

Les principes de base de l'efficacité en course pour les élèves de l'enseignement primaire :

C Gozzoli

Pour l'enseignement primaire, les principes de base sont en relation directe avec une motricité efficace mais sans appel, comme dans le secondaire à une réflexion à un modèle technico- culturel.

Nous proposerons donc pour chaque type de course une palette non exhaustive de compétence à acquérir pour pouvoir ensuite passer avec réussite à une pratique athlétique culturelle.

La course de vitesse :

- être capable de réagir vite à un signal
- être capable d'accepter un déséquilibre avant dans l'ensemble départ/mise en action
- être capable de courir vite sans se crispier
- savoir gérer ses ressources énergétiques sur des efforts brefs
- connaître les règles de base des courses de vitesse

La course avec obstacles

- être capable de franchir des obstacles adaptés en situation d'équilibre
- être capable d'adaptation de sa foulée pour couvrir, sans perte de vitesse, des espaces inter obstacles variés
- être capable de réagir vite à un signal
- être capable d'accepter un déséquilibre avant dans l'ensemble départ/mise en action
- être capable d'accélération régulière dans un espace précis
- être capable de courir vite sans se crispier
- savoir gérer ses ressources énergétiques sur des efforts brefs
- connaître les règles de base des courses de haies

La course en durée

- être capable de gérer ses ressources énergétiques sur des efforts moyens à longs
- être capable de courir efficacement en terrain varié

- être capable de courir en peloton
- être capable de courir sur différents projets d'allures de courses
- connaître les règles de base des courses de haies

La course de relais

- être capable de manipuler (donner/recevoir) un objet en situation de course
- être capable de créer ou modifier une vitesse en accord avec des repères visuels pris sur un partenaire
- être capable de courir vite en situation parfaite d'équilibre
- connaître les règles de base des courses de relais

Les contenus que nous vous proposons et ceux que vous pourrez créer doivent amener aux enfants des situations d'apprentissage et de progrès sur ces différentes compétences.