

Des repères pour l'enseignant en course

Comment **créer** sa vitesse :

- Réagir vite au signal
- Accepter un déséquilibre avant lors de la mise en action
- Pousser sur ses jambes avec une action simultanée des bras
- Se redresser progressivement

Comment **conserver** sa vitesse :

- Courir en ligne droite
- Conserver sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée
- Rôle de la respiration
- Posture et foulées adaptées au terrain (fréquence / amplitude)
- Différencier les allures suivant la distance
- Franchir l'obstacle en limitant la perte de temps
- Acquérir une structure de course inter obstacle (rythme)

Comment **s'équilibrer** pendant la course :

- Avoir des foulées amples et rapides (courir sans taper des pieds)
- Courir sans se crispier
- Avoir son buste droit
- Avoir le regard horizontal
- Utiliser ses bras

Remarques :

Il ne s'agit pas de « critères de réussite » pour l'élève, mais seulement des éléments d'observation pour l'enseignant afin de comprendre la « réussite » ou la « non réussite » de l'élève dans les tâches proposées. Il ne s'agit pas de proposer une pédagogie « techniciste » mais d'agir sur les situations pour modifier les comportements.

Le niveau d'exigence va s'établir en fonction de l'âge et du vécu des élèves.