

Proposition module maternelle : **courir**

Compétences des programmes	Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées		
Champs d'actions	Pratique d'activités physiques libres et guidées		
Capacité	Capacités motrices dans des déplacements		
Forme(s) de pratique(s)	Courir		
	Petite section	Moyenne section	Grande section
	Courir vite		
	Marcher de plus en plus vite	Trotter et s'arrêter	Courir vite du départ à l'arrivée
	Courir vite en ligne droite (15 mètres)		
	Courir	Courir avec l'intention d'aller vite	Courir en ligne droite avec l'intention d'aller vite
	Etre prêt à partir vite		
	S'échapper dans une direction donnée	Réagir à un signal	Se positionner, anticiper
	Orienter sa course		
	Courir et s'orienter vers un objet, une personne	Courir en ligne droite	
	Courir en franchissant des obstacles		
			Franchir 3 à 5 petits obstacles en variant l'espace et la hauteur
	Courir longtemps		
		Courir sans s'essouffler quelques minutes (4 min environ)	Courir sur plusieurs tours d'un circuit (6 min environ)
	Repérer l'évolution de ses performances		
	Courir vite : sans repérer le résultat de son action	Courir et repérer le résultat de son action (faire gagner son équipe)	Courir vite : repérer et comparer les résultats de ses différentes courses
	Tenir compte des autres		
	Courir sans tenir compte de l'allure des autres dans des situations de jeux	Courir en évitant les autres pour réaliser des actions concrètes (transport d'objets)	Courir vite et se situer par rapport aux autres (ex : pour arriver le premier ou faire gagner son équipe)

A - Courir en petite section

séquences	séances	objectifs	contenus	Travail en classe en //
Pour entrer dans l'activité Phase de découverte	1 et 2	Différencier la marche de la course. S'adapter aux changements d'allure, de direction, de supports de terrain (herbe, goudron, pente...) courir ensemble Objectif PE : repérer les difficultés.	Réagir aux changements de rythmes du tambourin Suivre la maîtresse (La poule et ses poussins)	Musique : travail sur le rythme, la pulsation, taper des mains en musique. Lent/rapide.
Pour voir où on en est Phase de référence	3	<ul style="list-style-type: none"> réagir au signal s'orienter par rapport à l'ours S'orienter par rapport aux autres enfants, éviter les collisions 	Jeu « monsieur l'ours réveille toi, tu as bien trop dormi comme ça, réveille-toi au bout de 3 : 1, 2, 3 ! » (ours au centre, autres enfants en ronde autour. Dispersion à « 3 » l'ours doit attraper un enfant.	Numération 1, 2, 3 : comptines numériques... Langage : exprimer ses émotions : qu'est-ce qui fait peur ? Etc... Expliquer le jeu : que fait-on quand l'ours dort (on re-chante) ? Quand il sort ? (on s'éloigne de lui, on court). Quel est le but du jeu ? (Attraper/ne pas se faire attraper)
Pour apprendre et progresser Phase d'entraînement	4	<ul style="list-style-type: none"> Réagir à un signal Eviter les autres 	Jeu « l'agent et les autos » : Les enfants doivent courir librement. 1 ^{er} coup de sifflet : Arrêt, 2 ^e coup de sifflet : On repart. Evolution : mettre des parkings. Aller se garer le + vite possible au signal, repartir au 2 ^e signal.	Graphisme/ création Laisser des traces : Faire rouler les voitures dans la peinture Jeu mathématique « les garages et les voitures » : Aller chercher autant de garage que de voitures. Structuration de l'espace : Devant/derrière. + langage. Graphisme : Représenter le parcours de la locomotive en évitant les obstacles (gommettes)

A - Courir en petite section

séquences	séances	objectifs	contenus	Travail en classe en //
Pour apprendre et progresser Phase d'entraînement	5	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter sa vitesse • Changer de direction. • Eviter les autres 	<p>« La locomotive » : Par 2, un enfant court, l'autre le suit.</p> <p>Evolution : Mettre des obstacles dans l'espace de jeu.</p>	
	6	<ul style="list-style-type: none"> • Orienter sa course • Eviter les autres • Transporter des objets. • Réaliser des enchaînements d'actions 	<p>Les déménageurs.</p> <p>Evolutions : Vider son panier dans un temps donné.</p>	Plus que, moins que, autant que.
	7	<ul style="list-style-type: none"> • Orienter sa course • Eviter le crocodile 	<p>« La rivière aux crocodiles »</p> <p>Variable : départ de la traversée : Signal visuel Variable : Changer la matière de la rivière : tapis épais mous...</p>	
Pour mesurer les progrès Phase de bilan	9		<p>Reprise de monsieur l'ours complexifié :</p> <p>Refuges aux quatre coins du terrain de jeu : course orientée vers le refuge.</p>	

B - Courir en moyenne et grande section

séquences	séances	objectifs	supports	contenus	Travail en classe en //
Pour entrer dans l'activité Phase de découverte	1	Courir vite Suivre une trajectoire Adapter sa vitesse	Jeu 1 : Les déménageurs sans étape Jeu 2 : courir en suivant une balle	Etre la première équipe à avoir transporté tous ses objets. Faire rouler sa balle vers la ligne d'arrivée et courir en suivant sa balle.	Pour entrer dans l'activité : A partir de l'histoire : Kalikoba et le lion terrible (cf revue EPS n° 110, nov-déc 2002) Langage d'évocation : dire ce que l'on a fait au cours de la séance.
	2	Expérimenter les différentes allures Courir vite pour fuir	Jeu 1 : course allures Jeu 2 : la rivière aux crocodiles	Courir comme l'escargot, la tortue, le vélo, la voiture Traverser la rivière sans se faire toucher	Séances de langage pour comparer les allures et les émotions vécues.
	3	Courir en franchissant des obstacles Réagir à un signal Courir vite	Jeu 1 : Franchir le plus d'obstacles (100h EPS p36 édition 2002) Jeu 2 Lapins carottes	4 couloirs avec des obstacles (cagette à plat, en long, sur la tranche) Aller le plus loin possible en 5 s. Les lapins sont en ronde, formée d'enfants debout, les jambes écartées. Au signal les enfants sortent, font le tour de la ronde et devront rentrer au même endroit	Découverte du corps : Faire prendre conscience (à l'aide de photos, ou filmer) que dans la course, à un moment, les pieds ne touchent plus le sol. Utiliser le vocabulaire spécifique : franchir, courir, obstacle, départ, arrivée, vitesse, couloir, piste, stade. Nommer les parties du corps en jeu.
Pour voir où on en est Phase de référence	4	Courir vite en ligne droite du départ à l'arrivée	Jeu : Aller le plus loin possible	La maîtresse donne un signal de départ puis d'arrivée (5 s) L'enfant court le plus vite possible pour atteindre la zone la plus éloignée Son partenaire repèrera la zone atteinte	Découverte du monde : Comparaison de distances de course en un temps donné.

B - Courir en moyenne et grande section

séquences	séances	objectifs	supports	contenus	Travail en classe en //
Pour apprendre et progresser Phase d'entraînement	5	Courir vite pour fuir ou pour attraper Ajuster ses déplacements	La rivière aux crocodiles Minuit dans la bergerie	Variables : augmenter la largeur de la rivière. Augmenter le nombre de crocodiles. Pour le loup, attraper le plus d'enfants possible, pour les moutons, rejoindre la bergerie sans se faire attraper. Variables : définir un espace de départ et d'arrivée pour les moutons. Plus de loups. Encombrer l'espace d'évolution.	
	6	Orienter sa course	Relais déménageurs	Reprise du jeu avec des variables. Variable 1 : placer les caisses de telle sorte que les enfants soient obligés de croiser leurs déplacements, si on touche un joueur, on repart au départ. Variable 2 : instaurer une étape pour différencier les moyens et les grands.	
	7	Etre prêt à partir vite Maintenir son effort	Les lions et les gazelles (100 heures d'EPS) La course aux objets (100 heures d'EPS)	2 équipes et 1 terrain comprenant une ligne de départ pour les gazelles et derrière un autre départ pour les lions. A l'autre bout 1 ligne de refuge pour les gazelles. Au signal les lions poursuivent les gazelles et tentent de les attraper avant qu'elles n'aient atteint leur refuge. Variables : distance entre les équipes et distance de course. Couloirs de course. En 15 s, rapporter le plus d'objets possibles. Au signal de départ, aller chercher un objet et le déposer dans sa caisse. Variable : varier la distance de course.	

B - Courir en moyenne et grande section

séquences	séances	objectifs	supports	contenus	Travail en classe en //
Pour apprendre et progresser Phase d'entraînement	8	Réagir au signal de départ Courir vite S'opposer	Bleu et rouge (100 heures d'EPS) Le carillonneur (fiche activités athlétiques autour du « courir vite »)	2 équipes de couleur. Un terrain avec des couloirs de course. Les enfants sont répartis en couples, dos à dos, sur une ligne au milieu du terrain. Chaque fois qu'on prononce le mot « bleu », les bleus courent jusqu'à leur camp et les rouges essaient de les toucher avant qu'ils ne l'atteignent. (et inversement) Plusieurs couloirs de course délimités au sol, une clochette par couloir est accrochée à une distance de 10 m de la ligne de départ. But : être le premier à faire sonner la clochette. Variables : distance	Découverte du monde : mesurer le temps
Pour mesurer les progrès Phase de bilan	11	REPRISE SITUATION INITIALE Courir vite en ligne droite du départ à l'arrivée	Jeu : Aller le plus loin possible	La maîtresse donne un signal de départ puis d'arrivée (5 s) L'enfant court le plus vite possible pour atteindre la zone la plus éloignée Son partenaire repèrera la zone atteinte (pour plus de facilité, on peut faire un couloir par zone)	Comparer les résultats entre les deux situations de référence.
Rencontre Phase de réinvestissement					