MISSION 6E · EPS · PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE À UNE ÉCHÉANCE DONNÉE · P3

La course de vitesse en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 35 min | Objectif : courir vite et droit | Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin

Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'en course de vitesse, tu cherches à aller le plus vite possible sur une distance courte.

- Pour gagner du temps, prépare ton départ, cours droit, pousse fort sur tes appuis et franchis la ligne sans ralentir.
- Ta performance se mesure avec un chronomètre : pour une même distance, le temps le plus court est le meilleur.

La leçon

Bien utiliser cette leçon en séance d'EPS

Cette leçon rassemble beaucoup d'informations, mais elle n'a pas besoin d'être lue en entier avant de courir. En classe, l'enseignant présente d'abord les points essentiels en quelques minutes : la position de départ, le regard vers l'avant, l'engagement des bras et le passage de la ligne d'arrivée. Le reste de la séance est consacré à la pratique : courir, chronométrer, observer un camarade et recommencer. Les paragraphes détaillés de cette leçon servent surtout de référence, à relire calmement entre deux ateliers ou après la séance pour comprendre un point précis.

Comprendre la course de vitesse

La course de vitesse consiste à parcourir une distance courte en mettant le moins de temps possible. Tu ne cherches pas à garder ton effort très longtemps : tu cherches à accélérer vite, à courir efficacement et à rester engagé jusqu'à l'arrivée. Une course peut se faire seul, pour améliorer son propre résultat, ou avec d'autres coureurs. Dans les deux cas, l'objectif reste le même : produire une performance mesurable. Cette performance est souvent indiquée par un temps, relevé avec un chronomètre. Si deux élèves courent exactement la même distance, celui qui a le temps le plus court a couru le plus vite. Par exemple, sur une même piste de 30 m, un temps de 6 s est meilleur qu'un temps de 7 s. Attention : on ne compare directement les temps que si la distance parcourue est la même et si les conditions de course sont semblables. Courir sur un sol sec et plat n'est pas identique à courir dans l'herbe humide ou en montée. Nova te donne une mission simple : transforme ton énergie en vitesse, du premier pas jusqu'au passage de la ligne.

Les mots utiles

> Départ : moment où tu commences ta course au signal. Accélération : période pendant laquelle tu gagnes progressivement de la vitesse. Appui : moment où ton pied touche le sol et pousse

> dessus. Couloir : bande de piste ou espace droit réservé à un coureur. Ligne d'arrivée : ligne que tu dois franchir pour terminer la course. Chronomètre : outil qui mesure la durée de ta course.

Avant de courir : prépare ton corps et ton espace

Avant une course rapide, échauffe-toi sérieusement. Ton corps a besoin de se préparer à faire un effort intense. Commence par marcher puis trottiner. Mobilise ensuite tes chevilles, tes genoux, tes hanches, tes épaules et tes bras avec des mouvements contrôlés. Réalise quelques montées de genoux, quelques talons-fesses et de courtes accélérations progressives. Ne pars pas à pleine vitesse dès le premier instant de l'échauffement. Augmente ton allure petit à petit. Vérifie aussi l'espace de course : le sol doit être dégagé, la ligne de départ doit être visible et la zone après l'arrivée doit être assez longue pour ralentir. Ne t'arrête jamais brusquement juste après la ligne : continue à courir quelques pas, puis ralentis progressivement. Porte des chaussures bien attachées et garde assez d'espace avec les autres coureurs. Lorsque tu attends ton tour, reste derrière la zone de départ ou sur le côté de la piste. Écoute les consignes données avant de courir. Nova insiste : un bon coureur est aussi un coureur attentif, capable de respecter l'espace des autres.

Ta préparation juste avant le signal

- Place-toi derrière la ligne de départ, sans la dépasser.
- Choisis une position stable : un pied légèrement devant l'autre, les genoux un peu fléchis.
- Penche légèrement ton buste vers l'avant, sans perdre ton équilibre.
- Garde ton regard vers l'avant, dans la direction de la course.
- Fléchis les bras et prépare-les à accompagner les jambes.
- Écoute le signal sans bouger avant qu'il soit donné.

Réussir un départ efficace

Le départ est très important, car il lance toute ta course. Au signal, pousse fortement sur le sol avec tes jambes. Tes premiers pas sont rapides et actifs : ils servent à te mettre en mouvement et à prendre de la vitesse. Pendant ces premiers pas, ton corps peut être légèrement incliné vers l'avant. Cette inclinaison t'aide à pousser vers l'avant plutôt qu'à te redresser trop tôt. Puis redresse-toi progressivement lorsque ta vitesse augmente. N'essaie pas de faire des pas immenses dès le début. Des pas trop grands peuvent te déséquilibrer et te faire perdre de l'énergie. Cherche plutôt des appuis rapides, solides et dirigés vers l'arrière du sol : en poussant le sol derrière toi, tu avances. Tes bras jouent un rôle essentiel. Ils se balancent d'avant en arrière, près du corps, sans traverser

fortement devant ton ventre. Quand un bras avance, la jambe opposée avance aussi. Ce mouvement coordonné t’aide à rester équilibré et à accélérer. Si tu pars avant le signal, ce départ n’est pas valable : attends toujours le signal. Si tu hésites trop longtemps après le signal, tu perds du temps. Entraîne-toi donc à être calme, concentré et prêt.

Les repères d’une course rapide

Moment de la course	Ce que tu fais	Ce que tu évites
Au départ	Tu pousses fort et tu engages les bras.	Tu ne te redresses pas immédiatement.
Pendant l’accélération	Tu augmentes ta vitesse avec des pas actifs.	Tu ne regardes pas les autres coureurs.
À pleine vitesse	Tu cours droit, relâché et regardes loin devant.	Tu ne crispes pas tes épaules ni tes mains.
À l’arrivée	Tu franchis la ligne à fond puis ralentis plus loin.	Tu ne ralentis pas juste avant la ligne.

Courir droit, vite et relâché

Quand ta course est lancée, garde une direction droite. Regarde devant toi, vers la ligne d'arrivée ou un repère placé au loin. Si tu tournes la tête pour observer un camarade, ton buste peut se décaler et ta trajectoire peut devenir moins droite. Tu risques alors de perdre de la vitesse ou de gêner quelqu'un. Dans un couloir, reste dans ton couloir. Tes pieds se posent sous ton corps ou légèrement devant, puis poussent le sol. Les jambes se déplacent rapidement, mais tu n'as pas besoin de les lever très haut comme dans un exercice de montée de genoux. Cherche une foulée naturelle, dynamique et régulière. Une foulée est le mouvement complet réalisé entre deux poses successives du même pied. En vitesse, les foulées sont toniques : tes appuis sont brefs et énergiques. Garde les épaules basses et les mains souples. Si tu serres les poings très fort ou si tu contractes ton visage, tu gaspilles de l'énergie. Respirer régulièrement peut t'aider à rester relâché. Tu peux inspirer et expirer naturellement, sans bloquer ta respiration. Être relâché ne veut pas dire courir doucement : cela veut dire éviter les tensions inutiles pour laisser ton corps agir efficacement.

Ne t’arrête pas avant la ligne

La course se termine quand ton buste franchit la ligne d’arrivée. Ne ralentis pas parce que tu penses être devant ou parce que tu crois la ligne déjà passée. Regarde loin devant et continue ton effort. Après la ligne, poursuis ta course quelques mètres avant de décélérer.

Mesurer et comparer une performance

Pour connaître ta performance, un observateur peut utiliser un chronomètre. Il déclenche le chronomètre au signal de départ et l’arrête lorsque ton buste franchit la ligne d’arrivée. Le résultat s’exprime en secondes, parfois avec des dixièmes de seconde. Une seconde s’écrit s. Par exemple, 6,4 s signifie six secondes et quatre dixièmes de seconde. Pour une même distance, compare les temps : 6,4 s est plus rapide que 6,8 s, car 6,4 est plus petit que 6,8. Si tu réalises plusieurs essais sur la même distance, tu peux noter tes résultats dans un tableau. Cela te permet de repérer ton meilleur temps et de voir si ta technique s’améliore. Un résultat un peu moins bon ne signifie pas que tu as échoué. Tu peux avoir été moins concentré, moins bien placé au départ ou plus fatigué. Observe ce qui s’est passé et choisis un point précis à améliorer. Par exemple : « Au prochain essai, je garde mes bras près du corps » ou « Je continue après la ligne ». Pour comparer deux courses,

vérifie toujours qu'elles ont la même distance. Un temps de 8 s sur 40 m ne se compare pas directement à un temps de 8 s sur 50 m.

Après chaque essai, fais ton bilan

- Note ton temps si un chronomètre a été utilisé.
- Repère une réussite : départ réactif, bras actifs, trajectoire droite ou arrivée franchie à pleine vitesse.
- Choisis un seul conseil pour l'essai suivant.
- Écoute l'observation d'un camarade ou de l'adulte.
- Récupère en marchant et en respirant calmement avant de repartir.

Progresser grâce à des rôles variés

En EPS, tu peux être coureur, observateur, donneur de signal ou chronométreur selon l'organisation choisie. Chaque rôle demande de l'attention. Le coureur se concentre sur sa technique et sur sa trajectoire. L'observateur regarde un critère précis, par exemple : « Le coureur a-t-il continué après la ligne ? » Il ne donne pas un avis vague comme « C'était bien » ; il décrit ce qu'il a vu. Le chronométreur se place de façon à voir le départ et l'arrivée, puis annonce le temps clairement. Le donneur de signal utilise le signal prévu et s'assure que les coureurs sont prêts. Lorsque tu observes

un camarade, aide-le avec des mots simples et utiles : « Tu as bien poussé au départ » ou « Essaie de regarder plus loin devant toi ». Respecte les résultats de chacun. L'objectif est de chercher ta meilleure performance et de comprendre comment la construire. Nova prépare déjà ton entrée en 6e : savoir courir vite, mesurer un résultat, observer et donner un conseil précis te rendra plus autonome.

La formule de Nova

Pense : prêt, pousse, cours droit, passe la ligne. Répète ces quatre mots dans ta tête avant de t'élancer. Ils te rappellent les moments essentiels d'une course de vitesse.

Exemples résolus

Comparer deux temps sur la même distance

Énoncé. Sur une distance de 30 m, Lina réalise 6,7 s et Malo réalise 6,3 s. Qui a couru le plus vite ?

1. Vérifie que les deux élèves ont couru la même distance : ils ont tous les deux couru 30 m.
2. Compare les temps : 6,3 s est plus petit que 6,7 s.

3. Pour une même distance, le temps le plus court correspond à la course la plus rapide.

Résultat : Malo a couru le plus vite, car il a réalisé 6,3 s.

Choisir un conseil précis

Énoncé. Pendant sa course, Yanis regarde le coureur placé à côté de lui et ralentit juste avant la ligne. Quel conseil peut-il appliquer au prochain essai ?

1. Repère ce qui gêne Yanis : il tourne la tête et il ne termine pas son effort.

2. Choisis un conseil lié à ces deux actions.

3. Formule le conseil avec des mots simples et réalisables.

Résultat : Yanis peut se dire : « Je regarde droit devant moi et je continue à courir après la ligne d'arrivée. »

Lire un tableau de résultats

Énoncé. Sur la même distance, Inès réalise trois essais : 7,1 s, 6,8 s et 6,9 s. Quel est son meilleur temps ?

1. Compare les trois nombres : 6,8 est plus petit que 6,9 et 7,1.
2. Pour une même distance, le plus petit temps est le meilleur.
3. Repère l'essai correspondant à ce temps.

Résultat : Le meilleur temps d'Inès est 6,8 s.

Les astuces de Nova

Le regard-laser

Nova programme ton regard comme un laser : vise droit devant toi, pas les coureurs à côté.



Les bras-moteurs

Tes bras ne décorent pas la course : ils accompagnent tes jambes d'avant en arrière pour t'aider à avancer.



La ligne n'est pas un frein

Imagine que la ligne d'arrivée est une porte : traverse-la en courant avant de ralentir.

Mes exercices

1 Les mots de la course ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Chronomètre
2. Ligne d'arrivée
3. Appui

2 Les bons gestes ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je peux ralentir juste avant la ligne d'arrivée.
2. Je regarde devant moi pour courir droit.
3. Mes bras peuvent m'aider à courir.
4. Je dois partir avant le signal pour gagner du temps.

3 Dessine le parcours ★☆☆

Trace un couloir droit dans le cadre, ajoute une ligne de départ à gauche et une ligne d'arrivée à droite, puis dessine une flèche dans le sens de la course.

1. Réalise le schéma demandé.