

## Mise en relation principes / savoirs

| <b>COURSES</b>                 | <b>PRINCIPES</b>                                     | <b>SAVOIRS<br/>(HABILETES MOTRICES)</b>   |
|--------------------------------|--|---|
| COURSES<br>Sprint              | - CREER DE LA VITESSE<br><br>- ENTRETENIR LA VITESSE | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir vite à un signal</li> <li>- Organiser son attitude de départ pour aller vite</li> <li>- Maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée</li> <li>- Construire une vitesse sans rupture</li> <li>- Courir droit</li> </ul>   |
| COURSES<br>Haies,<br>Obstacles |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem « sprint » + ...</li> <li>- Organiser le franchissement pour aller vite</li> <li>- Orienter son impulsion</li> <li>- Rechercher les appuis tôt derrière l'obstacle</li> <li>- Organiser sa course en fonction d'obstacles (régularité)</li> <li>- Franchir en continuité (sans rupture)</li> <li>- Placer l'impulsion</li> <li>- Connaître la hauteur et l'espacement d'une série de haies</li> </ul> |
| COURSES<br>Relais              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem « sprint » + ...</li> <li>- S'organiser à plusieurs pour aller vite (combiner vitesse et transmission)</li> <li>- Juger que les zones de transmission de relais sont respectées</li> </ul>  |
| COURSES<br>Durée               |  | <p>REALISER UN CONTRAT DE DUREE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire la notion d'allure : courir longtemps à vitesse constante</li> <li>- Déterminer son allure : courir avec efficacité et économie</li> <li>- Valider ses hypothèses</li> <li>- S'entraîner : reproduire une allure (contrats de durée)</li> <li>- Courir longtemps de plus en plus vite (contrats de distance)</li> </ul>                                     |