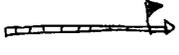


CYCLE 2 EXEMPLE D'UNITÉ D'APPRENTISSAGE EN COURSE DE VITESSE

SITUATION DE RÉFÉRENCE : CONTRE LA MONTRE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
ACQUISITION Courir droit SAVOIR VISÉ Regarder devant au delà de l'objectif à atteindre	1	 Tête basculée vers le haut	La poule et le renard La course en entonnoir
	2	 Regard fixé sur le sol	
	3	 Regard fixé droit devant	Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION Réagir à un signal SAVOIR VISÉ Mettre le poids du corps sur la jambe avant	1	 Attentif, mais pas prêt à partir	Chameau - chamois
	2	 Prêt à partir, jambes tendues, poids du corps en arrière	Les 3 tapes
	3	 Prêt à partir, jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds	Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION Terminer sa course SAVOIR VISÉ Courir au-delà de la ligne sans ralentir	1	 Ralentit à la 1 ^{ère} ligne	La zone interdite
	2	 Ralentit avant le signal	La course aux points
	3	 Maintient sa vitesse jusqu'au signal	Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition
ACQUISITION Courir « grand » Améliorer sa foulée SAVOIR VISÉ Pousser complètement sur la jambe d'appui	1	 Foulées étriquées	Courir comme King Carl
	2	 Poussée insuffisante	
	3	 Poussée complète	Renforcer des acquis ou aborder une autre acquisition

