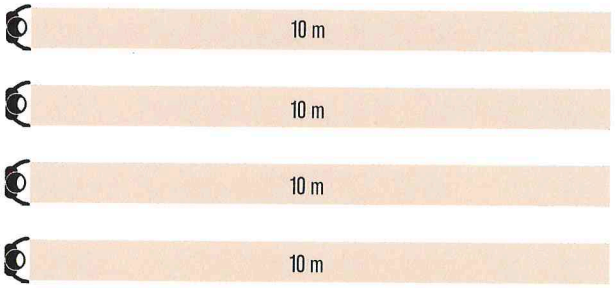
Le départ

Objectif
Gagner du temps au signal de départ.

Dispositif
Quatre couloirs de 10 m.
Les enfants démarrent au starter avec des positions de départ imposées :
- les pieds collés l'un contre l'autre ;
- les mains dans le dos ;
- sur un pied ;
- le pied gauche ou le pied droit en avant ;
- de dos ;
- assis ;
- après un sautillement ou un piétinement.



Matériel
Starter de départ.

Découvrir et expérimenter

Les enfants, répartis en quatre groupes, passent sur les quatre couloirs et expérimentent les sept positions de départ. Le signal de départ est donné par un enfant ou par le maître.
La même situation peut être réalisée avec un signal auditif différent pour chaque type de départ (claquoir, claquement de mains, etc.).
De même, le responsable du signal peut raconter une histoire contenant le mot qui déclenche le départ (« chat », « rouge », etc.).

Observer et s'interroger

Deux groupes sont répartis sur deux espaces de travail.
Les enfants sont regroupés en binômes : un coureur et un observateur.
La question à se poser est la suivante : *« Qu'est-ce qui fait gagner du temps au moment du départ ? »*
Chaque enfant choisit la position qu'il préfère. Le départ se fait avec un signal visuel : un objet qui touche le sol, le changement de couleur d'une feuille qu'on tourne…

Mettre en commun et structurer

Les observations visant à expliciter les problèmes rencontrés *(« ce qui fait perdre du temps »)* et à en déduire les critères de réussite *(« ce qui fait gagner du temps »)* sont mises en commun.

« Ce qui fait perdre du temps aux enfants »	« Ce qui fait gagner du temps aux enfants »
Être distrait.	Être attentif et concentré.
Avoir le corps mou et relâché.	Avoir les muscles prêts à l'action.

Les observables pour l'enseignant
Les enfants partent bien après le signal de départ du fait de difficultés à se concentrer et à mobiliser leur attention. Ils ne peuvent donc anticiper le signal. Il leur faut trouver une position de départ qui leur est propre, avec l'obligation d'être en appui sur la jambe avant.

S'exercer et stabiliser

La classe revient sur les deux couloirs : les enfants ont les yeux fermés et le départ se fait avec un signal auditif : silence/frappe ; signal non anticipé puis signal anticipé (à vos marques…).

ÉDITIONS EP&S
Fiche extraite du coffret « Les défis coopétitifs » © Éditions EP&S, 2011.

S'entraîner à prendre le départ



Un enfant donne le départ. Les deux autres courent jusqu'à l'arrivée où les attend un quatrième, les bras écartés au milieu de la piste. Chaque coureur essaye de taper le premier dans une de ses mains. C'est lui qui désigne le vainqueur.

Jeu des enchaînements

Avant la course, les deux coureurs se mettent d'accord sur un enchaînement d'actions à réaliser ensemble, derrière la ligne de départ, après le signal (par exemple : « saut pieds joints à droite, à gauche, à droite » et départ… ou « pieds écartés, pieds serrés, pieds écartés » et départ…).

Jeu du déséquilibre

Les deux coureurs prennent ensemble le départ après un déséquilibre vers l'avant, comme lors d'un début de chute. *Attention, il faut partir ensemble !*

Lis les conseils de Junior et Lily pour progresser. Puis essaye de les mettre en application.



Le défi coopétitif

Deux coureurs se lancent un défi, un camarade leur donne le départ et un quatrième tend les bras à l'arrivée. *Attention à la concentration au moment du départ !*

➡ Celui qui gagne une manche recule, au départ, d'un pas pour équilibrer les chances.

Fiche extraite du coffret « Les défis coopétitifs ». Illustrations : C. Tarcelin et É. Habourdin © Éditions EPS, 2011.