**Thème : La course de vitesse**

**Niveau : Classe de 6ème**

**1. Définition**

La course de vitesse est une activité athlétique qui consiste à parcourir une distance le plus rapidement possible, en ligne droite et sans obstacles. Elle fait partie des disciplines de l’athlétisme.

**2. Les distances courantes**

* 50 m (souvent pratiqué à l’école)
* 60 m (compétitions en salle)
* 100 m (distance reine en athlétisme)
* 200 m et 400 m (toujours en vitesse, mais plus longues)

**3. Les phases d’une course de vitesse**

1. **La mise en place au départ**
   * Position accroupie ou debout (à l’école, souvent debout).
   * Concentration et attente du signal.
2. **Le départ**
   * Réagir vite au signal (sifflet, coup de feu, etc.).
   * Faire les premiers appuis puissants pour accélérer.
3. **L’accélération**
   * Augmenter progressivement la vitesse.
   * Utiliser des foulées rapides et dynamiques.
4. **La course lancée (vitesse maximale)**
   * Foulées amples et rapides.
   * Bonne coordination entre bras et jambes.
   * Buste légèrement penché vers l’avant.
5. **L’arrivée**
   * Ne pas ralentir avant la ligne.
   * Possibilité de tendre la poitrine ou l’épaule pour franchir la ligne en premier.

**4. Les règles principales**

* Courir dans son couloir sans le quitter.
* Ne pas partir avant le signal (faux départ).
* La victoire revient à celui dont le buste franchit la ligne d’arrivée en premier (pas les bras, pas la tête).

**5. Les qualités physiques développées**

* La **vitesse** (capacité à courir très vite).
* La **réaction** (réagir rapidement au signal).
* La **coordination** (bien utiliser bras et jambes ensemble).
* La **force explosive** (démarrage et accélération).

**6. Les conseils pour progresser**

* Bien s’échauffer avant de courir.
* Travailler la technique de départ et de foulées.
* S’entraîner régulièrement avec des courses courtes et rapides.
* Avoir une respiration régulière et efficace.

**7. Conclusion**

La course de vitesse est une discipline qui demande de la puissance, de la rapidité et de la concentration. Elle développe non seulement la performance physique mais aussi le goût de l’effort et du dépassement de soi.