

ATHLETISME : COURSE LONGUE



Ce document permet à l'enseignant de réaliser une unité d'apprentissage pour préparer un brevet d'endurance.



SOMMAIRE

- Page 1 : Page de garde avec photos
- Page 2 : Les objectifs
- Page 3 : Les règles de fonctionnement
- Page 4 : Le « parler, lire, écrire »
- Page 5 : Les progrès

- Page 6 : Interdisciplinarité

- Page 8 : U.S.E.P. et santé

- Page 9 : les fondamentaux de la démarche pédagogique.

- Page 10 : la situation de référence
- Page 18 : les déménageurs
- Page 19 : le circuit
- Page 21 : Six fois deux font douze
- Page 23 : le lièvre et la tortue
- Page 25 : le facteur
- Page 26 : Aller et retour
- Page 27 : Mon record en trois minutes
- Page 30 : Les trains qui arrivent à l'heure
- Page 32 : Le relais tous meneurs
- Page 33 : La locomotive
- Annexes :
 - ☰ A1 Compétences document d'application
 - ☰ A2 diplôme de course longue
 - ☰ A3 échauffement
 - ☰ A4 diététique - activité physique et sportive
 - ☰ A5 bibliographie et santé
 - ☰ A6 liens Internet sites E.P.S.

Si on porte un intérêt particulier à **la course longue** à travers cette unité d'apprentissage de 15 à 20 séances, **l'ENDURANCE** doit être développée **tout au long de l'année** à travers d'autres activités en privilégiant la gestion de l'effort dans la durée. On la retrouve dans toutes les activités physiques qui développent les compétences inscrites dans les programmes : la natation, les engins roulants, l'orientation, les jeux collectifs, la gymnastique, la danse

■ Les objectifs

Au cycle 1 (non traité dans le dossier): **Réaliser une action que l'on peut mesurer**
Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler, sur plusieurs tours (dont on peut choisir la longueur).

Au cycle 2 : Réaliser une performance mesurée

Courses en durée : courir longtemps (entre 6 et 12 minutes, selon les capacités de chacun), de façon régulière, sur une plus longue distance, sans s'essouffler.

Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement : égaliser ou battre son propre record lors des « séances d'entraînement » et de « Rencontres ».

Au cycle 3 : Réaliser une performance mesurée

Courses en durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 16 minutes (selon les capacités de chacun).

- Courir à différentes allures : Maintenir sa vitesse sur une course longue (notion de types d'efforts variés)
- Ajuster son action à celle des partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (course de durée)
- Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (Rencontre avec une autre classe, « Olympiade » etc....)

En nous fondant sur la manière qu'a l'élève de ce cycle de construire ses conduites motrices en « anticipant sur des principes et règles d'action » (capacité à programmer son action), nous allons approfondir et diversifier les acquisitions premières du cycle précédent :

- en introduisant un travail foncier systématique,
- en différenciant les allures (connaître son allure d'aisance, être capable de la modifier en fonction du relief ou de la distance à parcourir),
- utiliser des outils de mesure,
- s'engager dans un contrat individuel ou collectif de course.

ANNEXE 1

Les règles de fonctionnement

- **La tenue**

Une tenue adaptée à ce genre d'effort : **chaussures correctement lacées**, short ou survêtement, maillot... Le mieux est de prévoir une tenue de rechange. Pensez donc à un **vestiaire** pour que les élèves puissent se changer.

- **Les circuits**

Nous vous proposons des circuits dans les fiches. Ils devront être adaptés en fonction des lieux. Il est nécessaire de :

- matérialiser les parcours pour donner des **repères de distance** (anneaux de 100 à 400 m, étalonnés tous les 10 m, 20 m ou 50 m).
- varier les formes des circuits en fonction des espaces disponibles autour de l'école.

- **Le temps**

Il est important, pour faire acquérir cette notion, d'utiliser :

- des signaux sonores
- des instruments de mesure (le sablier pour les petits et le chronomètre pour les plus grands).

- **La gestion du groupe**

- Travailler en binômes ou en groupes.
- Habituer les élèves à mesurer les effets de l'activité sur eux et sur les autres ainsi qu'à assumer différents rôles (coureur, observateur...)

- **Les conditions de sécurité**

- La prise en compte du niveau initial.
- L'individualisation des quantités d'efforts et leur progressivité.
- Des indicateurs de fatigue : grand essoufflement, pâleur, incapacité à parler...
- Prévoir de l'eau.

- **Les incontournables**

Avant la séance :

- Faire découvrir les consignes et en vérifier la compréhension notamment par **l'annonce de ou des objectifs de la séance**,
- Former les groupes d'observateurs – coureurs,
- Se munir du matériel nécessaire à l'observation : crayons, fiches...
- Se mettre en tenue dans le vestiaire,
- Installer les dispositifs,
- Permettre à chacun d'exprimer son état physique et sa motivation,
- Rappeler les règles d'hygiène : **se dévêtir pour courir, se couvrir après la course**.

Après la séance : Faire le bilan de ce que les élèves ont ressenti physiquement, affectivement et mentalement en liaison avec **les résultats obtenus**.

Le « parler, lire, écrire »

Les élèves pourront noter leurs apprentissages sur des supports comme le cahier d'athlétisme, les affiches dans la classe, le site de l'école... Vous pourrez utiliser avec les élèves certaines fiches citées ci-dessous :

- **La fiche contrat ou projet d'action.** *Des propositions sont données à la suite des situations (exemple la fiche élève situation de référence).*

Destinée aux élèves, elle est conçue pour les aider à formuler leur projet personnel, à se fixer des objectifs et à les respecter. Elle est explicitée en classe et contribue à la préparation de la leçon d'EPS. L'élève sait précisément ce qu'il va devoir réaliser.

Pour la situation de référence:

l'élève met un petit cube dans une coupelle par plot franchi. A chaque minute l'enfant change de coupelle. Ensuite on reporte les résultats sur les fiches préparées à cet effet.

Ces fiches, élaborées avec les enfants ou non, sont **une aide au développement des capacités motrices.**

D'autres fiches permettent de développer le « parler, lire et écrire ». Elles sont intégrées lors d'une unité d'apprentissage. Elles **peuvent compléter ou aider au bon déroulement de l'unité d'apprentissage.**

- **La fiche organisationnelle.**

L'élève prend des responsabilités. Dans l'intérêt général, les différentes tâches (d'installation, d'arbitrage, de chronométrage...) sont valorisées lors des séances. En les précisant et les notant collectivement cela permet à chacun de se souvenir de ce qu'il faut faire.

- **La fiche « compte-rendu »**

Rendre compte d'un événement sportif auquel la classe a participé ou tout simplement d'une séance.

- **La fiche de matériel.**

Faire l'inventaire de la tenue d'EPS. La fiche sert de lien avec la famille.

Commenter le matériel spécifique à l'activité. La fiche reprend le vocabulaire et peut utiliser des photos descriptives.

- **La fiche « culturelle ».**

Mener des recherches sur la course longue et notamment dans les domaines de l'athlétisme avec les courses de demi-fond, de fond, le marathon...

L'enseignant **profite de l'intérêt porté par les élèves** pour effectuer des recherches, les mettre en page....

Les progrès

Ils sont liés :

- à la quantité des séances,
- à leur fréquence (2 fois /semaine),
- à l'individualisation des projets (quantité et variété d'efforts)

Les brevets

Six niveaux sont proposés à chaque tranche d'âge.

Niveau	1	2	3	4	5	6
Couleur de dossard	blanc	bleu	jaune	vert	rouge	orange
GS (6')	COURIR 6 minutes sans s'arrêter, ils ont tous un dossard blanc					
CP (8')	8'	900m	1000m	1100m	1200m	1300m
CE1 (10')	10'	1200m	1300m	1400m	1500m	1600m
CE2 (12')	12'	1600m	1700m	1800m	1900m	2000m
CM1 (14')	14'	1950m	2100m	2250m	2400m	2550m
CM2 (16')	16'	2400m	2600m	2800m	3000m	3200m

La préparation du brevet

Chaque élève au cours de sa préparation doit s'inscrire impérativement dans un des ces niveaux et **le valider au moins trois fois avant sa passation** .

Si l'enfant est entre deux niveaux, choisir le plus élevé lors du « test ».

Ce brevet peut être validé par un « diplôme » :

- dans la classe,
- au sein de l'école, cela peut être le point de départ, ou une étape, dans l'instauration de relations inter-élèves et inter-classes : responsabiliser les « grands » qui se doivent d'aider les plus jeunes, apprendre à respecter les autres...
- lors d'une rencontre, il semble important de faire ressortir le côté amical, solidaire, d'une telle manifestation regroupant au même moment, sur un même lieu et pour un même effort tous les enfants d'un même secteur.

En respectant ces étapes, ce passage de brevet permet l'éducation à la citoyenneté.

Le diplôme : VOIR EN ANNEXE

Il est à remplir en trois temps :

- 1) Avant la rencontre dans la classe : l'élève remplit le nom, prénom, brevet et niveau prévu de l'élève ; bien se référer au tableau des brevets ci dessus.
- 2) Lors de la rencontre, l'enseignant note le temps et la distance effectués par les élèves sur une feuille récapitulative.
- 3) De retour en classe, l'enseignant remplit le diplôme (temps, distance et niveau de brevet)

Interdisciplinarité

CYCLE 2	Situations	Objectifs
Maîtrise de la langue	<p>Décrire l'activité</p> <p>Rendre compte d'un événement (rencontre) avec cohérence</p> <p>Evoquer son vécu (efforts, sensations)</p> <p>Mettre en œuvre cette activité, élaborer un projet de rencontre sportive :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rédaction de lettres - réalisation d'une exposition 	<p><u>Pratique orale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -organiser logiquement son propos -rapporter un événement vécu, un projet -commenter une fiche, un tableau -s'exprimer correctement en utilisant une syntaxe et un vocabulaire adapté <p><u>Lecture :</u></p> <p>Lire des éléments d'une fiche EPS (consigne, but, le vocabulaire ...)</p> <p><u>Production d'écrit :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -écrire un texte bref répondant à des consignes claires -tenir compte des contraintes propres à chaque type d'écrit
Mathématiques	<p>La gestion des distances parcourues amènera à</p> <ul style="list-style-type: none"> -lire et utiliser des tableaux, des fiches de résultats -mesurer des longueurs à l'aide de l'aménagement de l'espace (plots) -mesurer le temps (minuteur, montre, ...), comparer les durées -utiliser une terminologie relative aux relations spatiales et temporelles (mètres/minutes) 	<p><u>Connaissances des nombres :</u></p> <p>Coder une quantité</p> <p>Connaître la suite des nombres, savoir les ranger</p> <p><u>Calcul :</u></p> <p>A partir des résultats simples mémorisés, faire des additions, des soustractions</p> <p>Maîtriser la technique opératoire de l'addition</p> <p><u>Résolution de problèmes :</u></p> <p>Choisir des données, exposer un résultat</p> <p><u>Mesure :</u></p> <p>Connaître les unités usuelles du système métrique (m)</p> <p>Utiliser le minuteur, la montre pour calculer des durées</p>
Découverte du monde	<p><u>Sciences :</u></p> <p>Le trajet de l'air (inspiration, expiration)</p> <p>La transpiration (se couvrir, se découvrir)</p> <p>La fonction et la place du cœur.</p> <p><u>Géographie :</u></p> <p>Comprendre le schéma d'organisation d'une rencontre</p>	<p><u>Sciences :</u></p> <p>Avoir quelques connaissances sur le fonctionnement de son corps (anatomie, santé, hygiène)</p> <p><u>Géographie :</u></p> <p>Se repérer dans son environnement proche, s'orienter, se déplacer</p> <p>Commencer à représenter l'environnement proche</p> <p>Décrire oralement et localiser les différents éléments d'un espace organisé</p>

CYCLE 3	Situations	Objectifs
Maîtrise de la langue	<p>Cerner les caractéristiques de l'activité et les expliciter en utilisant un vocabulaire précis (allure, foulée, récupération ...)</p> <p>Pour réaliser une exposition, le cahier d'EPS, rechercher des articles, documents et photos ayant trait :</p> <ul style="list-style-type: none"> -à l'histoire de l'activité -aux champions et grands évènements sportifs -aux performances réalisées (en France, dans le monde) -aux différentes formes de pratiques (loisirs, compétition) 	<p><u>Pratique orale :</u> Raconter, décrire, expliquer, justifier, argumenter</p> <p><u>Lecture :</u> Lire une fiche de situation, des articles, des documents</p> <p><u>Production d'écrit :</u> Utiliser un vocabulaire spécifique Présenter son point de vue sur un événement</p>
Mathématiques	<p>Exploiter les données chiffrées de la course longue : distance, temps, vitesse</p> <p>Présenter un parcours sous forme de plan et inversement (échelle)</p> <p>Présenter des résultats et calculs divers sous forme de tableaux, graphiques, ...</p>	<p><u>Connaissances des nombres :</u> Savoir nommer, écrire des nombres entiers et décimaux Savoir comparer et ranger des nombres entiers et décimaux</p> <p><u>Calcul :</u> Maîtriser les techniques opératoires usuelles Evaluer un ordre de grandeur d'un résultat Lire, construire, interpréter quelques schémas simples, tableaux, diagrammes, graphiques Aborder les notions d'échelles et de proportionnalité</p> <p><u>Résolution de problèmes :</u> Formuler sa démarche et ses résultats</p> <p><u>Mesure :</u> Utiliser les instruments usuels de mesure Calculer le périmètre</p>
Sciences	<p>Les mouvements corporels (articulations, muscles)</p> <p>Première approche des fonctions de nutrition (digestion, respiration et circulation)</p>	<p>Découvrir le fonctionnement du corps humain en privilégiant le maintien du corps en bonne santé (cf. Module d'apprentissage interdisciplinaire autour de l'endurance / EPS IA49)¹</p> <p>Exprimer par écrit le résultat d'observations, d'expériences</p> <p>Observer et analyser les phénomènes liés aux grandes fonctions biologiques</p> <p>Identifier les conséquences à court et long terme de l'hygiène de vie</p>
Arts visuels	<p>Réaliser un diplôme, une affiche</p> <p>Illustrer le cahier d'EPS, un article dans un journal,</p>	<p>Expérimenter des matériaux, des supports, des outils ; constater des effets produits et réinvestir tout ou partie dans une nouvelle production</p> <p>Produire des images en visant la maîtrise des effets et du sens</p>
Education civique	<p>L'hygiène personnel et collectif : utilisation des vestiaires (changement de tenue)</p> <p>Problèmes de société :</p> <ul style="list-style-type: none"> -sport et santé -alimentation du jeune sportif -dopage 	<p>Commencer à se sentir responsable</p> <p>Participer à un débat : (cf. Module d'apprentissage interdisciplinaire autour de l'endurance / EPS IA49)²</p> <ul style="list-style-type: none"> -autour de cas particuliers de secourisme -autour de problèmes de société
LVE	Compter le nombre de tours	

Intervention de l' USEP (Union sportive de l'école publique) sur le thème de la santé

Suite à des recherches menées depuis 2004 par un groupe de travail départemental comprenant des enseignants, des personnels de santé, des associations, l'USEP a coordonné trois groupes de travail :

- quelques notions d'échauffement : préparer son corps (*ANNEXE 3*)
- la création d'une affiche : diététique et activité physique (*ANNEXE 4- voir site IA en ligne*)
- inventaire des documents E.P.S. et santé : bibliographie (*ANNEXE 5- voir site IA en ligne*)

L' USEP propose une intervention lors des rencontres sportives, quand un atelier « santé » peut s'inclure dans le déroulement des activités.

Notre intervention prend appui sur quelques affiches. Celles-ci montrent les 4 repas principaux de la journée dans lesquels sont inclus les 6 grandes catégories d'aliments repérables par des couleurs distinctes,



les produits laitiers ,laitage, fromage, yaourt



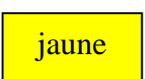
les fruits et les légumes, crudités, (salade, tomates, potage de légumes...)



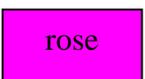
pain, céréales, féculents (pâtes, riz, pommes de terre...)



les protéines , viande, poisson (jambon, thon, œuf...)



les matières grasses



les sucres

Après une présentation de ces affiches, nous faisons participer les enfants à un **questionnaire** adapté au niveau de la classe.

Enfin à l'issue de la rencontre, nous remettons aux professeurs l' **affiche** créée par le groupe de travail afin que ce qui a été vu rapidement lors de notre intervention se poursuive en classe.

Les fondamentaux de la démarche pédagogique en course longue

CONNAISSANCES DES PROGRAMMES

Réaliser une performance mesurée en course longue.
Réaliser des enchaînements simples des trois actions et mesurer sa performance en assurant plusieurs rôles.
Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement : égaliser ou battre son propre record lors des « séances d'entraînement » et le valider au moment des rencontres.

X élèves répartis par équipes de 2 ou 3 selon les besoins de l'organisation (prise de notes, chronométrage...)

COURIR A ALLURE REGULIERE

TEMPS

Ne pas s'arrêter

T1 : Les déménageurs
T2 : Le circuit *
T3 : 6 fois deux font 12*

* correspond à une fiche élève ou fiche maître

ESPACE

Faire la plus grande distance possible

E1 : Le lièvre et la tortue*
E2 : Les 4 essais *

ALLURE

SEUL

A1 : Le facteur
A2 : Aller et retour
A3 : Mon record en 3min*

A PLUSIEURS

AP1 : Les trains ...*
AP2 : Le Relais tous meneurs

CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE

La course longue pose le problème du comment **courir longtemps sans s'arrêter à allure régulière**. Pour résoudre ce problème, l'élève devra apprendre à courir à allure régulière avec une aisance respiratoire et à plusieurs.

La situation de référence.
Fiche SR*

Courir de 6 à 16 minutes, par groupes de quatre sans s'essouffler de façon régulière en parcourant au moins...

CONNAISSANCE DES ELEVES

Organiser une rencontre

Un circuit agréable dont on connaît la distance

CONNAISSANCE DE SON CORPS

C1 : la locomotive

LA SITUATION DE REFERENCE

Une situation de référence est une situation stable et évolutive que reprend l'enseignant périodiquement afin d'évaluer les acquis des enfants.

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée en courant longtemps.

Compétence générale : Mesurer et apprécier les effets de son activité.

Acquisition : Evaluer sa capacité à courir longtemps sans s'arrêter et régulièrement.

Parler, lire, écrire ; éducation du citoyen : Compléter la fiche élève et commenter avec les élèves (la distance totale et la régularité).

But : Courir X minutes

Consignes :

Pour le coureur :

Courir sans marcher, sans s'arrêter la plus grande distance possible à allure régulière.

Pour l'observateur :

Observer et noter sur une fiche individuelle, le nombre de plots franchis par minute.

Pour le maître :

Siffler toutes les minutes.

Déroulement :

Les coureurs se répartissent en nombre égal aux quatre coins du parcours. Chaque observateur prend place à l'extérieur du tracé, dans une position où il peut suivre son coureur du regard.

Critères de réussite : courir la plus grande distance possible en x minutes en maintenant son allure de course (ni arrêt, ni marche).

De retour en classe, observation des résultats des élèves et discussion :

↳ **La distance totale effectuée.**

Elle n'est pas la même pour tous. Comment peut-on l'expliquer ? (*Tout le monde ne possède pas les mêmes capacités motrices, et donc ne court pas à la même vitesse. Dédramatiser ces différences si besoin.*)

↳ **Le nombre de plots franchis (cases cochées) selon les minutes écoulées.**

Pour un même enfant ce nombre peut varier souvent, ou être au contraire identique presque à chaque fois. Comment peut-on l'expliquer ? (*Le problème de la régularité est posé. Cela influence la course car quand on n'est pas régulier on se fatigue davantage, ce qui nous pousse même parfois à marcher.*)

Matériel :

1 chronomètre, 1 sifflet, un décamètre, 1 fiche individuelle.

4 ou 8 plots

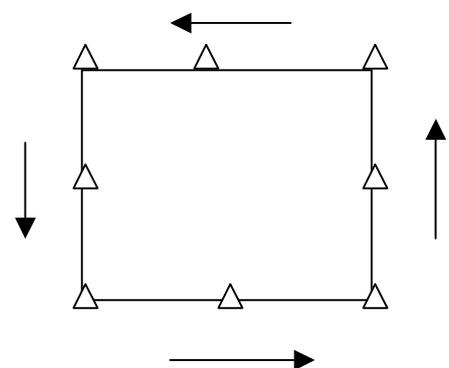
Gestion de la classe :

Circuit de 100 ou 200 mètres

4 ou 8 plots sont disposés tous les 25 mètres

Elèves en binôme (1 court et un observe et note sur une fiche individuelle, le nombre de plots franchis par minute)

Circuit de 200 mètres :



△

: plot

Durée : (ajuster les temps en fonction des niveaux et au cours des semaines)

GS : de 3 à 6min

CP : de 4 à 8 min

CE1 : de 5 à 10 min

CE2 : de 6 à 12 min

CM1 : de 7 à 14 min

CM2 : de 8 à 16 min

Répétition :

On inverse ensuite les rôles entre coureur et observateur.

Fiche individuelle (CM2):

(date : / /)

Le coureur Nom :
Prénom :

L'observateur Nom :
Prénom :

➤ L'observateur entoure un dessin quand le coureur passe un plot .

	1 ^{ère} minute	2 ^{ème} minute	3 ^{ème} minute	4 ^{ème} minute	5 ^{ème} minute	6 ^{ème} minute	7 ^{ème} minute	8 ^{ème} minute	9 ^{ème} minute
									
Plots									
									
									
									
									
dépassés									
									
									
									
									
									

➤ Le coureur calcule la distance totale qu'il a effectuée.

Fiche individuelle (CM1):

(date : / /)

Le coureur Nom :
Prénom :

L'observateur Nom :
Prénom :

➤ L'observateur entoure un dessin quand le coureur passe un plot .

	1 ^{ère} minute 	2 ^{ème} minute 	3 ^{ème} minute 	4 ^{ème} minute 	5 ^{ème} minute 	6 ^{ème} minute 	7 ^{ème} minute 	8 ^{ème} minute 
Plots								
								
								
								
								
dépassés								
								
								
								
								

➤ Le coureur calcule la distance totale qu'il a effectuée.

Fiche individuelle (CE2):

(date : / /)

Le coureur Nom :
Prénom :

L'observateur Nom :
Prénom :

➤ L'observateur entoure un dessin quand le coureur passe un plot .

	1 ^{ère} minute 	2 ^{ème} minute 	3 ^{ème} minute 	4 ^{ème} minute 	5 ^{ème} minute 	6 ^{ème} minute 	7 ^{ème} minute 
Plots							
							
							
							
							
dépassés							
							
							
							
							
							

➤ Le coureur calcule la distance totale qu'il a effectuée.

Fiche individuelle (CE1):

(date : / /)

Le coureur Nom :

L'observateur Nom :

Prénom :

Prénom :

➤ L'observateur entoure un dessin quand le coureur passe un plot .

	1 ^{ère} minute 	2 ^{ème} minute 	3 ^{ème} minute 	4 ^{ème} minute 	5 ^{ème} minute 	6 ^{ème} minute 
Plots						
						
						
						
						
dépassés						
						
						
						
						
						

➤ Le coureur calcule la distance totale qu'il a effectuée.

Fiche individuelle (CP):

(date : / /)

Le coureur Nom :

L'observateur Nom :

Prénom :

Prénom :

➤ L'observateur entoure un dessin quand le coureur passe un plot .

		1 ^{ère} minute	2 ^{ème} minute	3 ^{ème} minute	4 ^{ème} minute	5 ^{ème} minute
						
Plots						
						
						
						
						
dépassés						
						
						
						
						
						

➤ Le coureur calcule la distance totale qu'il a effectuée.

Fiche individuelle (GS):

(date : / /)

Le coureur

Nom :

Prénom :

L'observateur

Nom :

Prénom :

➤ L'observateur entoure un dessin quand le coureur passe devant un plot .

	1 ^{ère} minute 	2 ^{ème} minute 	3 ^{ème} minute 	4 ^{ème} minute 
Plots				
				
				
				
				
dépassés				
				
				
				

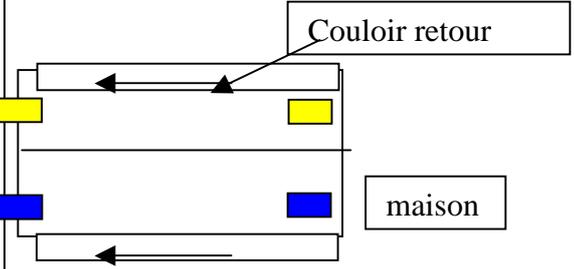
➤ Le coureur calcule la distance totale qu'il a effectuée.

<i>La fiche élève CM2</i>		SRbis
EPS	La course longue	La situation de référence
Date :		

Le coureur :	L'observateur :
--------------	-----------------

L'observateur fait une croix quand le coureur passe un plot .

	1 ^{ère} minute	2 ^{ème} minute	3 ^{ème} minute	4 ^{ème} minute	5 ^{ème} minute	6 ^{ème} minute	7 ^{ème} minute	8 ^{ème} minute	9 ^{ème} minute	10 ^{ème} minute	11 ^{ème} minute	12 ^{ème} minute
Plots dépassés												

La course longue	Cycle 2	Fiche T1
<h1>LES DEMENAGEURS</h1>		
Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée		
Compétence générale : Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action		
Acquisition : Courir sans s'arrêter		
Parler, lire, écrire ; éducation du citoyen : exprimer son ressenti corporel après l'effort.		
<p>But : Déménager sa maison .</p> <p>Consignes : <i>Pour les coureurs :</i> Au signal, déménager sa maison en transportant les objets 1 par 1 <u>sans s'arrêter</u>. Revenir dans le couloir à l'extérieur pour éviter tout choc frontal.</p> <p><i>Pour les observateurs :</i> Tracer une croix à chaque arrêt du coureur observé.</p> <p>Critères de réussite : ne pas s'arrêter de courir.</p>	<p>Matériel : 4 paniers (maisons) ; 2 fois 20 objets. 4 jeux de dossards pour les 4 équipes.</p> <p>Gestion de la classe : 4 équipes de 6. (2 équipes de coureurs/ 2 équipes d'observateurs) 1 maison par équipe.</p>  <p>15 à 20 m ou plus selon le niveau de classe</p> <p>Durée : 3 min</p> <p>Répétition : 2 à 3 fois</p>	
Savoirs que l'élève devra apprendre Reconnaître l'espace (déplacement aller et retour couloir)		
Règles pour y parvenir (critères de réalisation) Courir régulièrement, ne pas partir trop vite.		
Régulation : scénario des interventions, jeu des variables (SI ... ALORS ...) Evolution possible en jouant sur les variables : espace, temps, règles, nombre		
<p>SI L'élève s'arrête souvent</p>	<p>ALORS - Diminuer la durée de course</p>	<p>Variables : Longueur du circuit et durée de la course.</p>

La course longue

Cycles 2 et 3

Fiche T2

LE CIRCUIT

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée.

Compétence générale : Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action.

Acquisition : Courir sans s'arrêter.

Parler, lire, écrire ; éducation du citoyen : dictée à l'adulte. Ecrire un texte lors d'un atelier d'écriture. Ecrire en utilisant le clavier de l'ordinateur.

But : Effectuer le plus de tours possible sans marcher.

Consignes :

Pour le coureur :

Courir pour marquer le maximum de points.

Pour le compteur :

Cocher la case en vert quand le coureur passe devant le plot après avoir parcouru un tour sans marcher. Cocher en rouge s'il a marché.

Pour le maître :

Siffler au début et à la fin de la course.

Règle :

Nombre de points = nombre de croix vertes moins nombre de croix rouges

Critères de réussite :

Nombre de points obtenus

Durée :

	<i>Séance 1</i>	<i>S.2 (temps indicatifs)</i>
GS :	3'	4'
CP :	4'	5'
CE1 :	5'	6'
CE2 :	6'	7'
CM1 :	7'	8'
CM2 :	8'	9'

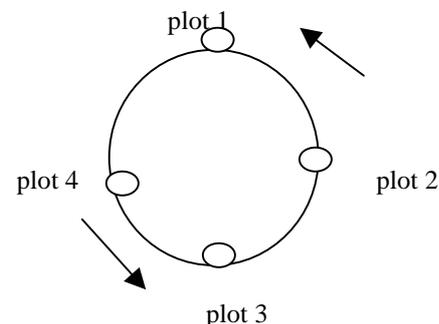
Matériel :

1 circuit de 100 m avec un plot tous les 25 m, 1 chronomètre, 1 sifflet, 1 fiche par élève, des stylos verts et rouges.

Gestion de la classe :

Elèves en binômes : 1 coureur, 1 compteur.

Les coureurs se répartissent entre les 4 points de départ (plots). A chacun de ces points se trouvent les compteurs, avec une fiche de route individuelle correspondant à leur coureur.

**Savoirs que l'élève devra apprendre :**

Contrôler son allure pour ne pas se trouver dans l'obligation de marcher.



La fiche élève		T2 bis
EPS	La course longue	Le circuit
Date :		

Le coureur :	L'observateur :
--------------	-----------------

➤ Plot à partir duquel le coureur est parti : plot n°

➤ Tableau indiquant si le coureur a marché ou non pendant qu'il effectuait ses tours.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

➤ Bilan de la course effectuée.

→ Colorie le dessin qui correspond. 😊 Je n'ai pas marché. 😐 J'ai marché une ou deux fois.

☹ J'ai marché trois fois ou davantage.

→ Complète :croix vertes -.....croix rouges

J'aipoints.



<i>La fiche élève</i>		T3 bis
EPS	La course longue	6 fois deux font douze
Date :		

Le coureur :	L'observateur :
---------------------	------------------------

Colorie la case après chaque course sans arrêt.

date	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4	Course 5	Course 6
	2 minutes					
	2 minutes					
	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes		
	4 minutes	4 minutes	4 minutes			
	6 minutes	6 minutes				
	6 minutes	6 minutes				

LE LIEVRE ET LA TORTUE

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée

Compétence générale : Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action

Acquisition : Adapter son allure en fonction de celle des autres pour parcourir la distance choisie.

Parler, lire, écrire ; éducation du citoyen : l'observateur prend des notes pour définir avec les coureurs le handicap. Ils en discutent ensemble.

But:

Pour le lièvre, toucher la tortue avant la fin des 3 tours.

Pour la tortue, ne pas se faire toucher avant la fin des 3 tours.

Consignes :

Pour le lièvre :

Choisir une tortue (son adversaire).

Décider du handicap (plot d'écart). Il faudra peut-être plusieurs essais pour le définir.

Toucher la tortue avant la fin des 3 tours.

Pour la tortue :

Ne pas se faire toucher avant la fin des 3 tours

Critères de réussite :

Pour le lièvre : J'ai réussi si j'arrive avec la tortue avant la fin des 3 tours.

Pour la tortue : J'ai réussi si je ne suis pas rattrapé par le lièvre avant la fin des 3 tours.

Matériel :

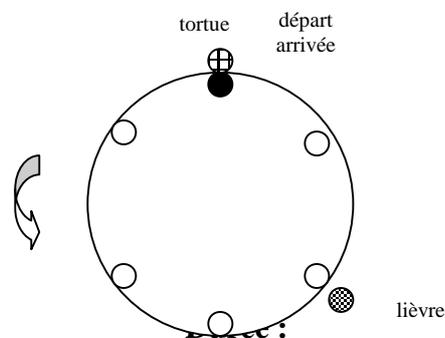
1 chronomètre, 1 sifflet

Circuit de 150 mètres (minimum)

6 plots au moins (plots tous les 25m)

Gestion de la classe :

Elèves en binôme. Le plus performant se donne un handicap de 2 ou 3 plots



Temps nécessaire pour faire 3 tours

Répétition :

2 à 3 fois chacun

Savoirs que l'élève devra apprendre :

- situer ses possibilités et celles des autres pour repousser ses limites

Règles pour y parvenir (critère de réalisation)

- Pour le lièvre, courir le plus vite possible et maintenir cette allure sur une longue distance.
- Pour la tortue, surveiller et adapter son allure en fonction de celle du lièvre.

SI ...

La tortue se fait toujours rattraper

La tortue ne se fait jamais rattraper

ALORS

- augmenter le handicap (nombre de plots)

- diminuer le handicap (nombre de plots d'écart)

- augmenter le nombre de tours

Variables

Remplacer le handicap distance par un handicap temps : départs décalés dans le temps (L et T sont placés côte à côte ; L part après T) .

Courir en doublettes de même niveau.

Se défier à 3 ou 4 sur une même course.



La fiche élève		E1 bis
EPS	La course longue	Le lièvre et la tortue
Date :		

Prénoms des trois élèves :

Le lièvre		La tortue	L'observateur :
<u>Essai</u>	Handicap en nombre de plots	Distance parcourue par la tortue avant de se faire toucher (noter un bâton pour un plot dépassé)	
1			
2			
3			

Le lièvre		La tortue	L'observateur :
<u>Essai</u>	Handicap en nombre de plots	Distance parcourue par la tortue avant de se faire toucher (noter un bâton pour un plot dépassé)	
1			
2			
3			

Le lièvre :		La tortue :	L'observateur :
<u>Essai</u>	Handicap en nombre de plots	Distance parcourue par la tortue avant de se faire toucher (noter un bâton pour un plot dépassé)	
1			
2			
3			

LE FACTEUR

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée

Compétence générale : Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action

Acquisition : fixer et maintenir une allure

Parler, lire, écrire ; éducation du citoyen : comprendre et expliquer les raisons de sa réussite ou de son échec. Expliciter les effets sur l'allure de course des changements des temps repères.

But : récupérer le plus de courriers possibles

Consignes : Individuellement, ramener le plus de courriers (cartons).

Pour le coureur :

Courir sans marcher, sans s'arrêter pour passer à l'heure de la poste (coup de sifflet du maître).

Pour le facteur :

Donner un carton à son coureur s'il passe à la poste au coup de sifflet.

Pour le maître :

Organiser des groupes homogènes suivant la course et intervenir sur le temps repère:

Siffler toutes les 40, 50 ou 60 secondes.

Dans un premier temps, donner aux enfants des repères intermédiaires (signal oral à la moitié du temps de base).

Critères de réussite : Nombre de courriers récupérés par rapport au nombre de passages dans la poste.

Matériel :

1 chronomètre, 1 sifflet

des plots pour les postes

des cartons pour le courrier

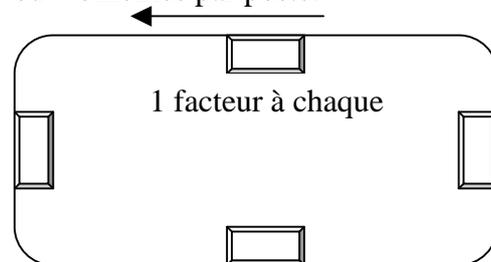
Gestion de la classe :

Circuit de 100 mètres.

4 postes de 5 m de long répartis de façon régulière sur le circuit.

Elèves en binômes (1 coureur et un facteur)

3 ou 4 binômes par poste.



Durée :

Temps prévu pour un tour :

60s (6km/h)

50s (7,5 km/h)

40 s (9km/h)

Temps total : ajuster les temps en fonction des niveaux (le temps de course dans la séance ne doit pas excéder le temps de course réclamé lors du brevet).

Répétition : 2 à 3 fois dans la séance sur des allures identiques ou différentes.

Savoirs que l'élève devra apprendre

- Contrôler une allure par rapport à des repères sonores.

Règles pour y parvenir (critères de réalisation)

- Fixer son allure après le premier tour réalisé.

SI
L'élève arrive toujours en avance ou en retard.

ALORS
- Etablir des groupes de niveau.
- Allonger ou raccourcir le circuit.
- Diminuer ou augmenter le temps au tour.

Variables

Courir en équipes.

ALLER ET RETOUR

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée

Compétence générale : Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action

Acquisition : fixer et maintenir une allure ; se concerter en équipe

Parler, lire, écrire ; éducation du citoyen : Travailler le rôle d'observateur en introduisant la notion de conseil. Commentaire de la fiche de contrôle.

But : courir à allure régulière en équipe pour retrouver sa base de départ

Consignes : Courir ensemble aussi vite à l'aller qu'au retour .

Sur 4 minutes (A/R)

Pour le coureur ou le groupe de coureurs :

Partir de la base au signal du maître.

Au coup de sifflet, faire demi-tour et parcourir le même chemin en sens inverse.

Au 2^{ème} coup de sifflet, s'arrêter de courir.

Pour les observateurs :

Valider la réussite (+ ou - 3 m par rapport au plot de départ).

Pour le maître :

Siffler à 2 minutes, puis deux signaux à la fin de l'épreuve.

Organisation :

Si les élèves travaillent en groupe :

chaque équipe de niveau homogène de 3 à 4 élèves (constituée sur la base des séances précédentes) place sa base de départ librement sur le parcours défini.

Toutes les équipes partent au même signal de départ.

Faire l'inventaire des niveaux de réussite par rapport à la base de retour (avance, retard) et par rapport à être ensemble.

Critères de réussite : arriver ensemble, à la base de départ, au 2^{ème} coup de sifflet.

Matériel :

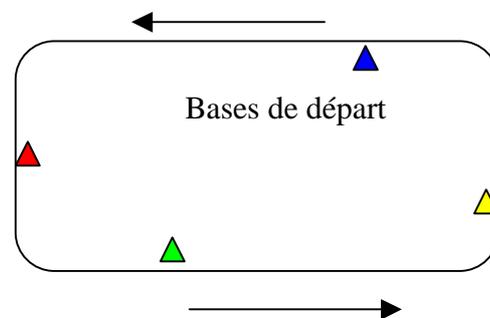
1 chronomètre, 1 sifflet.

des plots pour les bases de départ de chacune des équipes.

Gestion de la classe :

Circuit de 300 à 400 mètres

Faire contrôler une équipe par une équipe observatrice.



Durée :

Temps total : 4 minutes

(varier les temps en fonction des niveaux de classe et du respect de la consigne).

Répétition :

De 2 à 4 fois.

Savoirs que l'élève devra apprendre

- Contrôler une allure par rapport à des repères temporels

Règles pour y parvenir (critères de réalisation)

- Tenir compte des conseils de l'observateur et de ses sensations de course.

SI	ALORS	Variables
L'équipe n'arrive pas ensemble.	- Revoir la composition des groupes ou diminuer le nombre d'éléments du groupe.	Le faire individuellement.
L'équipe arrive toujours en avance ou en retard.	- Diminuer le temps.	

MON RECORD EN 3 MINUTES

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée

Compétence générale : Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action

Acquisition : courir d'une allure régulière sur un temps donné, en aisance respiratoire, sur une distance donnée.

Parler, lire, écrire ; éducation du citoyen : Travailler le rôle d'observateur en introduisant la notion de conseil. Commentaire de la fiche de contrôle.

Bût : trouver le circuit adapté à ses capacités en courant à allure régulière.

Consignes : courir pendant 3 minutes et faire 6 tours de son circuit.

Sur 3 minutes

Pour le coureur :

Effectuer un tour (coup de sifflet) en 30 secondes.

Choisir une couleur de départ, pour chaque tour, tourner autour des 2 coupelles de la même couleur.

Pour le contrôleur :

Chaque fois que le coureur se trouve dans l'espace de contrôle (matérialisé par des cordes) au coup de sifflet, mettre une croix sous la couleur choisie.

Pour le maître ou le chronométreur :

Expliquer les règles d'utilisation du dispositif et le remplissage de la fiche de contrôle.

Siffler toutes les 30 secondes.

Critères de réussite : Nombre de croix obtenues.

Après chaque course :

- faire l'inventaire des niveaux de réussite par rapport au circuit choisi.
- en fonction de l'avance ou du retard, conseiller de changer de couleur pour adapter l'allure.

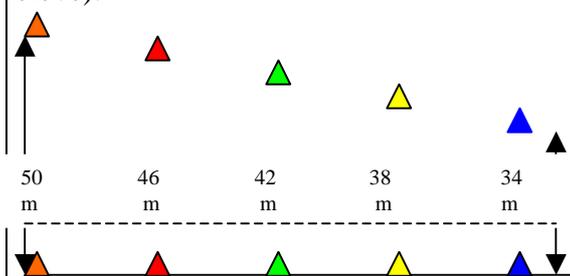
Matériel :

1 chronomètre, 1 sifflet.

10 plots (2 x 5 couleurs)

Gestion de la classe :

Elèves en binômes (1 coureur, 1 observateur), fiche de contrôle (1 par élève).



Corde ou ligne à 3 m des plots

Distance pour une classe de CM2

Temps total : 3 minutes

(varier les temps en fonction du respect de la consigne).

Répétition :

De 2 à 4 fois.

Savoirs que l'élève devra apprendre

- Contrôler une allure par rapport à des repères spatiaux et temporels.

Règles pour y parvenir (critères de réalisation)

- Tenir compte des conseils de l'observateur et de ses sensations de course.

SI	ALORS	Variables
L'élève n'arrive pas à trouver son circuit	- Possibilité de faire un circuit plus court de 30 m.	Constituer des groupes de niveau
L'élève arrive toujours en avance ou en retard	- A la voix, donner des repères de 15 s ou 45 s de mi-trajet.	Réinvestir sur un circuit différent.
	- Changer de couleur de circuit.	Augmenter la durée pour atteindre 10 minutes (même dispositif, même organisation, même démarche).

Fiche du maître

	CE2	CM1	CM2
bleu			34
jaune			38
vert			42
rouge			46
orange			50



<i>La fiche élève</i>		A3 bis
EPS	La course longue	Mon record en 3 min
Date :		

Le coureur :	L'observateur :
--------------	-----------------

L'observateur met une croix dans la case quand le coureur est dans la zone au coup de sifflet.

Couleur du circuit choisi : BLEU – JAUNE – VERT – ROUGE - ORANGE								
Indiquer à chaque essai le circuit emprunté	1 ^{er} TOP	2 ^{ème} TOP	3 ^{ème} TOP	4 ^{ème} TOP	5 ^{ème} TOP	6 ^{ème} TOP	Nombre de réussites	Total de points
1 ^{er} essai circuit								
2 ^{ème} essai circuit								
3 ^{ème} essai circuit								
4 ^{ème} essai circuit								

LES TRAINS QUI ARRIVENT...

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée

Compétence générale : Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Acquisition : adapter son allure de course à celle des autres

Parler, lire, écrire : utiliser une fiche d'observation.

But : A chaque tour, tous les trains doivent arriver en même temps à la gare

Consignes :

Pour le coureur

Courir pendant 5 tours en arrivant tous ensemble à sa gare en même temps que le train-chef.

Pour l'observateur

Indiquer si le train observé se trouve dans sa gare en même temps que le train chef

Critères de réussite :

Le dernier coureur arrive avant que la locomotive (le 1^{er} coureur) du train-chef ne sorte de la gare.

Matériel :

4 cônes, 1 sifflet, dossards de même couleur pour un train, fiche d'observation

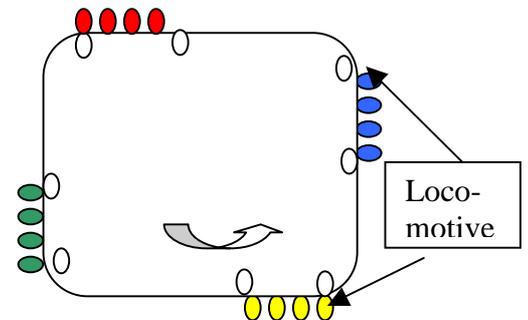
Gestion de la classe :

Circuit de 100 mètres (coins matérialisés par des cônes ; matérialiser une zone représentant la gare)

4 groupes (trains) de 3 ou 4 élèves

Désigner un train-chef

Associer une équipe de coureurs à une équipe d'observateurs



Durée :

Temps nécessaire pour faire 5 tours

Répétition :

Veiller à changer les locomotives et le train-chef

Savoirs que l'élève devra apprendre :

- Trouver l'allure du train chef et courir à la même allure que ...
- Respecter une allure autre que la sienne

Règles pour y parvenir (critères de réalisation)

- Rester grouper
- Comparer la distance qui sépare les locomotives du plot suivant

SI ...

Un train arrive toujours trop tôt

Un train arrive toujours trop tard

Le dernier wagon arrive trop tard

ALORS

- Faire passer la locomotive derrière

- Changer de locomotive

- Augmenter la longueur de la zone « gare »

Variables

Trains composés d'éléments hétérogènes

Avec un seul plot à chaque gare, définir qui doit passer devant



<i>La fiche élève</i>		AP1 bis
EPS	La course longue	Les trains qui ...
Date :		

Les coureurs :	Les observateurs :
----------------	--------------------

	1 ^{ère} gare	2 ^e gare	3e gare	4e gare
1er tour				
2 ^e tour				
3 ^e tour				
4 ^e tour				
5 ^e tour				

X = réussi
O = non réussi

LE RELAIS TOUS MENEURS

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée.

Compétence générale : Appliquer et construire des principes de la vie collective.

Acquisition : Courir sans s'arrêter ; maintenir une allure ; doser son effort ; améliorer ses performances ; mieux se connaître.

Situation particulièrement adaptée à l'échauffement en début de séance.

Parler, lire, écrire, éducation du citoyen : Echanger après la course sur les difficultés rencontrées pour conserver une allure commune.

But : Courir avec l'autre et découvrir différentes allures.

Consignes :

1. Courir en groupe
2. Changer de meneur au coup de sifflet, toutes les minutes.
3. Le 2^e devient obligatoirement meneur au coup de sifflet.

Règles :

- Les coureurs sont en file indienne.
- Ils restent groupés.
- Au coup de sifflet, le premier, s'écarte, ralentit, se laisse doubler par le groupe, se met en position de dernier.

Critères de réussite :

Le groupe a réussi la course de ... minutes sans jamais se dissocier.

Matériel :

- un circuit
- un chronomètre
- un sifflet

Gestion de la classe :

- Des groupes d'environ 6 coureurs
- 1 chronométreur

Durée : nb de coureurs x 1 minute

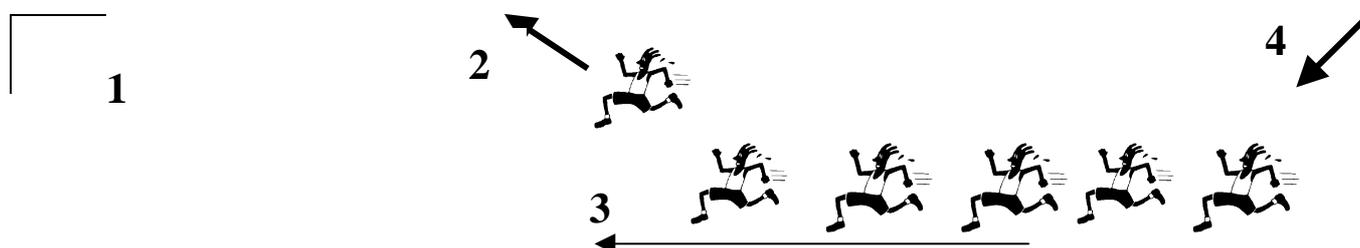
Savoirs que l'élève devra apprendre

- adapter son allure à celle des partenaires
- percevoir la notion d'allure personnelle

Règles pour y parvenir (critères de réalisation)

- chacun doit essayer de s'adapter au rythme du meneur une minute.
- Le meneur doit s'adapter en cas de non-adhésion totale du groupe

SI	ALORS	Variables
Un élève ne suit jamais le groupe Les coureurs ne sont jamais groupés	Reconstituer les groupes par niveaux Changer plus souvent le meneur	- groupes homogènes et hétérogènes suivant ce que l'on cherche - varier les durées et les nombres de coureurs - varier les parcours (reliefs)



LA LOCOMOTIVE

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée

Compétence générale : Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Acquisition : Contrôler son expiration, doser son effort pour mieux se connaître. Réussir à associer expiration / appuis. Avoir compris et retenu la correspondance : pulsations après l'effort et gestion de l'effort ; pulsations après 2 minutes et adaptation à l'allure.

Parler, lire, écrire ; éducation du citoyen : Reconnaître et nommer différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme : Proposer des exercices de relaxation par groupe de deux pour prendre conscience des temps de respiration, de l'intensité du souffle, des pulsations cardiaques par minute : S'entraîner préalablement en classe, fourchettes indicatives sur 15 secondes.

But :

Réussir à contrôler son expiration,
Se donner des repères pour la prise de pulsations

Consignes :

Courir à son allure, sans s'arrêter, en respectant le nombre d'expirations imposé. Commencer à souffler avec bruit en quatre temps, puis trois, deux, dans les courses suivantes.

Critères de réussite :

1. Contrôler une expiration sur plusieurs temps et conserver ce rythme.
2. Rythmer cette expiration sur les appuis.

1^{re} course : courir sur un rythme respiratoire 2/2

(souffler fort sur 2 appuis, inspirer sur 2 appuis)

2^e course : répéter la même course

3^e course : courir sur un rythme respiratoire 3/2

(souffler fort sur 3 appuis, inspirer sur 2 appuis)

4^e course : répéter la même course

5^e course : courir sur un rythme respiratoire 3/3

6^e course : répéter la même course

7^e course : courir sur un rythme respiratoire 4/3

(souffler fort sur 4 appuis, inspirer sur 3 appuis)

8^e course : répéter la même course

9^e course : courir 200 mètres sur son rythme choisi

10^e course : courir 400 mètres sur son rythme choisi

Matériel :

- un circuit de 100m
- plusieurs points de départ
- un chronomètre
- un sifflet

Gestion de la classe :

- Course en binôme, un qui fait l'exercice, l'observateur qui contrôle le nombre d'expirations et après la course les pulsations
- Changer les rôles.

Durée :

- course de 2 minutes en expirant sur 4 temps
- 1 minute de récupération
- changer de rôle, nouvelle course
- récupération

Même organisation, souffler trois fois

Même organisation, souffler deux fois

Repères pour la prise de pulsations

✓ *Pulsations juste après l'effort : entre 35 et 42 (indicateur d'une bonne gestion d'un effort modéré et long)*

Pulsations après 2 minutes de repos : entre 25 et 30 (indicateur de bonne récupération)

Savoirs que l'élève devra apprendre

- Adapter sa respiration à l'effort.
- Trouver son propre rythme respiratoire et l'adapter aux conditions de course.
- Etre capable de prendre ses pulsations

Règles pour y parvenir (critères de réalisation)

- utilisation d'un tambourin pour impulser un rythme
- Faire coïncider expiration / appuis.
- Prise de pouls sur 15 secondes sur artères carotides sous l'angle des mâchoires inférieures, alternative du poignet possible
- Recherche du rythme respiratoire et cardiaque dans les autres situations de l'U.A.

Compétences spécifiques

C1 – C2 – C3

<p>☰ C1 : Réaliser une action que l'on peut mesurer</p>	<p>☰ Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler, sur plusieurs tours (dont on peut choisir la longueur).</p>
<p>➤ C2 Réaliser une performance mesurée</p>	<p>➤ Réaliser des enchaînements simples des trois actions et mesurer sa performance : Courses en durée : courir longtemps (entre 6 et 12 minutes, selon les capacités de chacun)), de façon régulière, sur une plus longue distance, sans s'essouffler.</p> <p>➤ Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement : égaler ou battre son propre record lors des « séances d'entraînement » et de « Rencontres ».</p>
<p>☐ C3 Réaliser une performance mesurée</p>	<p>☐ Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance : Courses en durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun).</p> <p>☐ Courir à différentes allures</p> <p>- Maintenir sa vitesse sur une course longue (notion de types d'efforts variés)</p> <p>☐ Ajuster son action à celle des partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (Course de durée)</p> <p>☐ Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (Rencontre avec une autre classe, « Olympiade » etc....)</p>

Compétences générales (*de méthode*)

C1 – C2 – C3

<p>☰ C1 : S'engager dans l'action</p>	<p>☰ Oser s'engager dans des courses « contre la montre » ou en confrontation avec d'autres enfants</p> <p>☰ Éprouver, ressentir, accepter des sensations d'essoufflement. des émotions : plaisir de courir, de « faire mieux », « peur » de se faire rattraper...</p> <p>☰ Les reconnaître, les nommer, sur soi (et sur les autres pour les plus grands)</p> <p style="padding-left: 20px;">✓ « Je cours régulièrement, je suis essoufflé, j'ai le cœur qui bat... »</p>
<p>➤ C2 : S'engager lucidement dans l'activité</p>	<p>➤ S'engager dans des actions progressivement plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en contrôlant ses émotions et leurs effets : accepter de se mesurer à d'autres de force à peu près égale (dans des courses) - en fonction de la difficulté de la tâche : augmenter sa distance de course longue - en anticipant sur le résultat de son action - se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir) <p>➤ Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se fixer un rythme de course adapté à la distance à parcourir et à ses capacités du moment. (Courir sans s'essouffler).
<p>➤ C3 : S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</p>	<p>☐ S'engager dans les activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule : allure et technique de course en fonction du terrain..... - en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir) et le réaliser. - en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de difficulté : produire une performance en confrontation directe ou différée avec d'autres enfants sensiblement de même niveau. (Situation de compétition) - en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être essoufflé. <p>☐ Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons : <i>foulée et rythme respiratoire...</i></p>

<p> C1 : Faire un projet d'action</p>	<ul style="list-style-type: none">  Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer des jeux ou parcours/ateliers autour de <i>l'action de courir longtemps</i>.  Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : atteindre son but.  Découvrir, connaître, nommer des éléments caractéristiques de l'activité : distances à courir...
<p>➤ C2 : Construire un projet d'action</p>	<p>➤ Construire des projets d'action individuels adaptés à ses possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour viser une meilleure performance : - Se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, <i>temps à respecter...</i>) et le réaliser ou l'améliorer. - pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...) <p>pour mieux prendre en compte sa vie physique : doser ses efforts dans deux types de courses (vitesse et durée)</p>
<p>□ C3 : Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</p>	<p>□ Formuler, mettre en oeuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour viser une meilleure performance : - Se fixer un contrat de réalisation et le réaliser, par ex : « Je vais courir sur X tours » - pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...) - pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts dans les différents types de courses.

<p> C1 : Identifier et apprécier les effets de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none">  Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes) : zones de couleur donnant des repères de distance à couvrir.  Prendre des repères dans l'espace et dans le temps pour être plus efficace : <ul style="list-style-type: none"> - Courir longtemps : mettre en rapport le nombre de tours effectués avec le « temps du sablier » (un sablier que l'on peut fabriquer en classe et qui indique toujours la même durée)  Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus : <ul style="list-style-type: none"> - Dire si l'on a atteint la zone de couleur que l'on pensait réussir.  Ajuster ses actions en fonction des buts visés : choisir la distance (pour courir) adaptée à ses possibilités du moment ou la forme d'action adaptée à ce que l'on veut réaliser. <ul style="list-style-type: none"> - « <i>Je vais courir régulièrement pendant le temps du sablier</i> »  Moduler son énergie : courir plus ou moins vite en fonction de la distance à couvrir. <ul style="list-style-type: none"> - « Pour ne pas me fatiguer ni m'essouffler, je ne vais pas courir trop vite »  Observer les autres et savoir apprécier leur action : <ul style="list-style-type: none"> - Compter le nombre de tours de course d'un camarade.
<p>➤ C2 : Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en distance : zones à franchir, lignes(d'arrivée) à atteindre. ➤ Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps <ul style="list-style-type: none"> - Mise en relation de la vitesse et de la distance d'une course ➤ Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action : <ul style="list-style-type: none"> - « Pour courir sans se fatiguer si la distance est longue, il ne faut pas aller trop vite et essayer de courir régulièrement, sans s'essouffler » ➤ Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives : <ul style="list-style-type: none"> - dans différentes actions : par ex, « je suis meilleur en course qu'en lancer » - dans différents types d'efforts : par ex, « je sais courir longtemps sans m'essouffler » ➤ Donner son avis, évaluer une action, une performance, selon des critères simples : <ul style="list-style-type: none"> - Dire qui a respecté son contrat de course et pourquoi. - Mesurer les distances et les temps de course. ➤ Reconnaître et nommer : <ul style="list-style-type: none"> - différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : <i>tête, bras...</i> - différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme : savoir ce que produit (le coeur accélère, on s'essouffle...) un effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée).
<p> C3 : Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes : <ul style="list-style-type: none"> - Les autres coureurs, pour régler sa propre course. ❑ Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, déplacements... <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa vitesse à la distance à parcourir, dans les courses. ❑ Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa technique de course aux accidents du terrain (course longue) - Connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course et à son rythme cardiaque. ❑ Situer son niveau de capacités motrices et ressources corporelles et affectives pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier : <ul style="list-style-type: none"> - Connaître ses points forts en course (« je suis meilleur en vitesse qu'en durée ») ❑ Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources : <ul style="list-style-type: none"> - Accepter de se mesurer à d'autres de force sensiblement égale (courses) ❑ Évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs : <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les protocoles de mesure - Utiliser un chronomètre, un décamètre etc.... pour mesurer les longueurs ,les temps de course. ❑ Identifier et décrire: <ul style="list-style-type: none"> - Différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : - Différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un <i>effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée), savoir prendre son pouls...</i>

<p> C1 : Se conduire dans le groupe en fonction de règles</p>	<p> Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :</p> <p> Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élaboration de parcours à thèmes et « entraînements » sur les différents ateliers « Olympiades », avec différents rôles à tenir (athlètes, juges...) <p> Comprendre et respecter les règles de la vie collective, ainsi que des règles simples de jeu, de sécurité : « <i>On ne reste pas arrêté sur le parcours d'un camarade</i> »</p>
<p>➤ C2 Appliquer des règles de vie collective</p>	<p>➤ Se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter :</p> <p>➤ Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer, organiser en commun des projets (comme un parcours d'entraînement ou une « Olympiade »), par exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant... - Aider un camarade à prendre ses marques. <p>➤ Connaître et assurer les différents rôles à assurer dans les différentes activités athlétiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Athlète, juge, starter, « compteur de temps », collecteur de résultats...
<p>□ C3 Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</p>	<p>□ Se conduire dans le groupe en fonction de règles (de sécurité, entre autres) que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte, et que l'on peut expliquer aux autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant... <p>□ Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets (comme préparer une rencontre athlétique, <i>un cross...</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider un camarade à prendre ses marques. - Conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir <p>Exemples de projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un projet de course de relais pour toute la classe (<i>par exemple : courir 10 kilomètres</i>) - Des ateliers d'entraînement dans les différentes familles athlétiques. <ul style="list-style-type: none"> - Une rencontre type « Jeux Olympiques » avec d'autres classes de même niveau. <p>□ Assurer des rôles différents dans les différentes activités athlétiques et dans des situations variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juge, organisateur, chronométreur, starter, collecteur de résultats etc....

Echauffement

But

L'idée principale est de considérer ce moment comme un rituel d'entrée dans l'activité et d'y associer progressivement les élèves pour que ceux-ci deviennent autonomes (prendre des habitudes pour gérer sa vie physique future).

C'est un moment très important dans la séance : il doit durer environ 10 minutes.

Démarche pédagogique proposée pour que les élèves deviennent autonomes

1. L'enseignant montre l'échauffement et explique le pourquoi de chaque situation.
2. Différents élèves proposent les situations en respectant la trame.
L'enseignant est ici médiateur pour rappeler ce qui a été oublié, corriger si nécessaire.
3. Un élève prend en charge tout l'échauffement.
4. Les élèves s'échauffent par petits groupes.
5. Chacun s'échauffe individuellement.
Tout en considérant que chacun ait le même niveau d'échauffement.

Un support écrit type tableau peut être utile pour rappeler la chronologie souhaitée :

1. activation cardio-pulmonaire.
2. travail sur les articulations.
3. échauffement spécifique.

Suivant la pratique de l'activité physique considérée, on insistera sur tel ou tel élément de l'échauffement

I) Activation cardio pulmonaire

- A) Il s'agit d'augmenter progressivement l'intensité des efforts proposés.
- Suivre une ligne en trotinant en AV, en AR, sur le côté sans se croiser.
 - Idem en suivant un camarade. Être attentif aux changements de direction.
 - Tours de salle : AV, AR, côté, pas chassés, sautillés, galops, ;
 - Déplacements en colonne. Le dernier remonte et prend la place du premier.
Varier les types de déplacements
 - Jeux sur un cercle : se déplacer sur le diamètre en s'évitant. Varier les modes de déplacement.

B) Travail autour de la famille des sauts

- Courses en foulées bondissantes, jambes tendues.
- Course avec montée de genoux, talons/fesses.
- Courses avec sauts extensions, accroupis, etc
- Sauts pieds joints AV, AR, côté, par dessus une ligne
- Sauts écarts avant-arrière, groupés, ...
- Sauts par-dessus un banc, de chaque côté
- Pas chassés en recherchant la hauteur.

Travail en dispersion sur un espace limité, en vagues en aller et retour, autour de la salle.

II) Travail sur les articulations.

Il s'agit d'échauffer l'ensemble des articulations pour s'adapter à l'activité qui va être pratiquée. L'idée est d'aller vers un échauffement spécifique en fonction de l'APS choisie. Le plus important est de travailler avec une amplitude maximale.

Pour ne pas en oublier, travailler du haut vers le bas. Il faut être exigeant sur le mouvement.

- Cervicales : il faut veiller à effectuer les mouvements lentement.
haut, bas ; D, G ; épaule D, épaule G ; ½ rotation D, puis G = jeu dire oui ou non avec la tête.
- Epaules : il faut veiller à effectuer les mouvements lentement.
moulinets AV, AR bras verticaux, horizontaux.
- Poignets : rotations SAM, SIAM
- Lombaires, dorsales : chat (dos plat, rond), culbuto
- Bassin : rotations
- Chevilles : le but est de développer l'équilibre en ressentant les appuis au sol sur un pied (planche avant).

Disposition en cercle , l'enseignant ou l'élève en charge de l'échauffement sur le cercle.

III) Echauffement spécifique

Jeux pour augmenter l'intensité, faciles à mettre en place (peu de matériel)

- Jeux de chats : chats coupés, glacés, perchés
- Accroche /décroche
- Pile ou face (bleu ou rouge)
- Jeux d'éperviers
- 1, 2, 3 soleil
- l'attrape-ronde

- **Gym, acrosport, jeux d'opposition, escalade**

Travail autour de la quadrupédie sans appui genoux : marcher comme l'éléphant, la fourmi, l'araignée, le crabe, la grenouille, etc ; en AV, AR, sur le côté.

Travail autour du gainage : position tenue en appui soit sur les mains, soit sur les avant-bras, en alignant le tronc avec les membres inférieurs. (photos).

- Jeux collectifs :

Suivant le thème de la séance : protéger (déplacements, changements d'appuis).

Passer (échange de passes avec un voleur de balles)...

- **Les jeux de raquettes** : insister sur déplacements (pas chassés, pas croisés), reprises d'appuis et haut du corps.

- **Athlétisme** : course et haut du corps pour lancer, changement de direction et reprise d'appuis pour course et saut.
- **Danse** : développer la relation à l'autre (déplacements, regards).
- **Roller** : bien insister sur l'échauffement du dos (rotation, gainage, dos rond, plat) avant de démarrer un temps de roule important (de 6 à 10 à minutes).

A la fin de la séance : récupération

Un retour au calme est nécessaire après chaque activité : c'est **un moment silencieux** où l'on peut ressentir les effets de l'activité sur son corps (augmentation des battements cardiaques, de la respiration). Il est important de se regrouper pour clore la séance (restitution des dossards, rangement du matériel...).

La pratique des étirements avec les plus grands peut trouver sa place dans ce moment (voir document joint).

Quelques cas particuliers :

après des efforts longs type cross, endurance

- Course à son rythme de manière naturelle ou marche pour favoriser une récupération active pendant 5 à 10 minutes .
- Nutrition : fruit frais ou fruits secs (en nombre limité), boisson (de préférence de l'eau).

LIENS SITES E.P.S.

<http://www.cafepedagogique.net/tv/index.php>

<http://www.planetolak.net/>

<http://perso.wanadoo.fr/bernard.lefort/>

<http://www.ac-nantes.fr/ia53/>

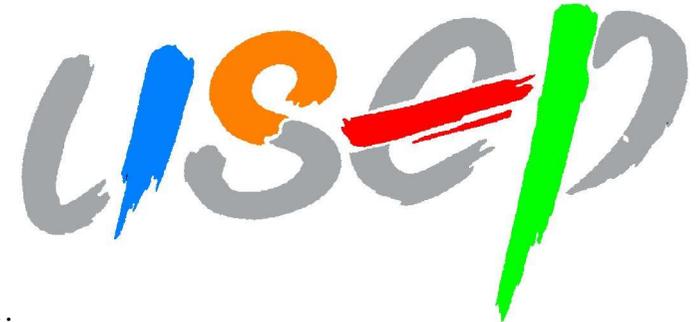
<http://www.ia49.ac-nantes.fr> - ressources pédagogiques EPS

<http://www.ia72.ac-nantes.fr/> - publications Edusarthe

<http://www.ia42.ac-lyon.fr/> - pédagogie



brevet endurance



☞ L'élève (nom, prénom)

s'est engagé à réaliser le brevet (classe) de niveau ① ② ③ ④ ⑤ ⑥.

☞ Il a couru minutes et parcouru la distance de mètres .

☞ A l'issue de la course, (prénom)

a validé le brevet (classe)de niveau ① ② ③ ④ ⑤ ⑥.

Fait à, le 2006.

L'enseignant de la classe.

