

Dossier course longue



Sommaire

- Vers une rencontre course longue P2
- Information sur la course longue P3
- Mise en place du module d'apprentissage P4
- Plan du fichier d'activités P4
- Fiche d'observation /éducatifs pour mieux courir P5-6
- Fiches d'activités P7-15
- Fiches d'observation des équipes P16-18
- Fiches du livret individuel d'évaluation P19

Dossier réalisé par
l'équipe des CPD et CPC EPS du
département de l'Eure avec l'aide
du Comité Départemental
d'Athlétisme et de l'USEP de l'Eure



Vers une rencontre course longue

1. Parcours : sont donnés pour la classe d'âge normale du niveau considéré

- Filles ou garçons de CE2 : 800 m dont 400 derrière un moniteur
- Filles ou garçons de CM1 : 1 000 m dont 400 derrière un moniteur
- Filles ou garçons de CM2 : 1 200 m dont 400 derrière un moniteur

2. Objectif d'une rencontre de fin de cycle :

a) Mise en valeur du travail des enfants :

- En offrant la participation à une rencontre d'athlétisme de type officiel ;
- En récompensant principalement le travail d'équipe.

b) Renforcement de l'adhésion des enfants à l'activité course longue.

c) Développement des compétences disciplinaires, interdisciplinaires et transversales liées à la pratique de la course longue.



3. Notes sur la préparation des parcours :

- Le parcours doit être clairement balisé ;
- Toutes les précautions doivent être prises pour que la course se déroule en toute sécurité ;
- Les goulets d'étranglement doivent être évités, surtout en début de parcours ;
- Le couloir de course doit être suffisamment large au départ afin d'éviter les bousculades ;

4. Matériel à prévoir :

- Ruban et poteaux pour le balisage du parcours et des obstacles ;
- Dossards pour le marquage des arrivées (un modèle est proposé dans le *dossier de gestion informatisée des arrivées* disponible sur le site de l'Inspection Académique)
- Matériel d'enregistrement des arrivées et outils pour le classement (un *dossier de gestion informatisée des arrivées* est disponible sur le site de l'Inspection Académique)

La course longue

1. Pratique de la course :

La course de vitesse	La course de résistance	La course d'endurance
<i>Courir le plus vite possible pendant une durée maximum de 8 secondes.</i>	<i>Courir le plus vite possible entre 8 secondes et 2 minutes.</i>	<i>Courir le plus vite possible entre 2 minutes et 30 minutes, voire 1 heure.</i>
L'énergie nécessaire sera produite par la PHOSPHOCREATINE stockée dans les muscles.	L'énergie nécessaire est produite par le GLYCOGENE ;	L'énergie nécessaire sera produite par l'OXYGENE inspirée à condition que l'effort demandé ne dépasse pas le VO2 max (sinon on retombe dans la filière ANAEROBIE LACTIQUE qui est interdite !).
La réserve de <i>phosphocréatine</i> se renouvelle après 3 ou 4 minutes de repos - Comme il n'y a ni utilisation d'oxygène, ni production d'acide lactique, on appelle cette filière ANAEROBIE ALACTIQUE	La transformation du <i>glycogène</i> en énergie produit de l'acide LACTIQUE qui en s'accumulant empêche la poursuite de l'effort. - Comme il n'y a pas toujours utilisation d'oxygène, on appelle cette filière ANAEROBIE LACTIQUE	C'est la filière AEROBIE . Elle est un enjeu de formation pour l'école, car elle contribue à améliorer les facteurs de santé des points de vue cardiaques, métaboliques et vasculaires. <small>Remarque : pour réellement produire des effets physiologiques, il faudrait que les élèves aient 4 séances de course longue par semaine, pendant 3 mois, ce qui n'est pas un objectif de l'école élémentaire.</small>
Sans risque pour les élèves	Interdite avant la puberté	Sans risque pour les élèves

D'après "La course longue aux cycles 2 & 3", par l'équipe départementale EPS de la Loire

2. Quelques règles :

- Vérifier que la fiche médicale de l'enfant ne mentionne pas de contre indication à la pratique de la course ;
- Eviter de forcer un élève qui se sent fatigué ou de le pousser à aller au-delà de ses limites ;
- Eviter de développer un esprit de compétition exagéré ;
- Bien observer les enfants pendant l'effort, mais également après : l'essoufflement doit être de courte durée ;
- Ne proposer un nouvel effort de course que lorsque les élèves ont bien repris leur souffle ;
- Veiller à l'alternance des efforts de course et des temps de repos ou de marche ;
- Préférer les séances de course courtes et nombreuses à des séances longues, peu nombreuses, souvent fatigantes ou ...ennuyeuses.

3. Objectifs

a) **Compétences disciplinaires** :

- Prendre conscience de ses actions en course
- Découvrir les sensations d'économie dans l'effort
- Apprécier sa vitesse et en assurer le contrôle
- Agir dans le groupe

b) **Compétences interdisciplinaires et transversales**

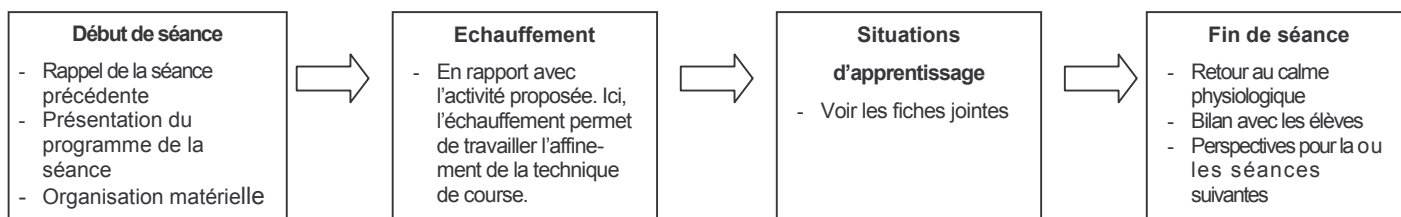
- Exprimer des impressions et partager une expérience
- Construire les concepts fondamentaux d'espace et de temps
- S'inscrire dans un projet collectif
- S'inscrire dans un projet individuel visant à la meilleure performance

c) **Ce qu'en disent les nouveaux programmes d'EPS**

- Développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices
- Accès au patrimoine culturel
- Acquisition des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en forme.
- Réaliser une performance mesurée
- S'engager lucidement dans l'action
- Construire un projet d'action
- Mesurer et apprécier les effets de l'activité
- Appliquer et construire des principes de vie collective

Propositions de module d'apprentissage

Déroulement type d'une séance :



Proposition de programmation sur 10 séances :

Séance 1 : évaluation diagnostique réalisée à partir de la Fiche N°1, proposition 1 ou 2.

- a) A l'aide de la fiche d'observation du maître, notez les comportements caractéristiques de vos élèves dans leur façon de courir. Ces observations vous guideront dans le choix du contenu des temps d'échauffements que vous pourrez élaborer à partir des fiches proposées dans ce dossier.
- b) A l'aide des résultats des élèves notés sur les fiches d'observation individuelles, constituez les groupes qui vous serviront pour l'ensemble du module (Il est bien entendu que la composition de ces groupes pourra être revue en cours de module.) :
 - 4 équipes de niveau identique (situations des fiches 2 et 7)
 - 3 équipes de niveau homogène de 6 à 9 élèves (situations des fiches 4, 5 et 6)
 - les binômes sont, eux, constitués au moment des séances selon les besoins (situations des fiches 1, 3, 8 et 9)

Séances 2, 3 et 4 : organisées selon le plan de séance proposé ci-dessus et à partir des fiches d'activité 2 à 5.

Note : plusieurs situations peuvent être proposées au cours d'une même séance.

Séance 5 : évaluation formative réalisée à partir de la Fiche N°1, proposition 1 ou 2.

- a) Cette évaluation permet de mesurer le chemin parcouru par les élèves depuis le début du module, et de réajuster les réponses individuelles à apporter.
- b) Il est possible de reprendre, dans les séances suivantes, des fiches de la première partie afin d'affiner certains comportements posant encore problème.

Séances 6, 7, 8 et 9 : organisées selon le plan de séance donné et à partir des fiches d'activité 5 à 9.

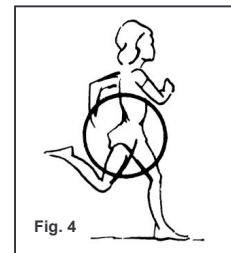
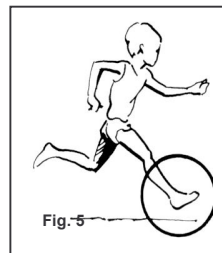
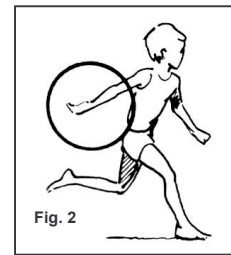
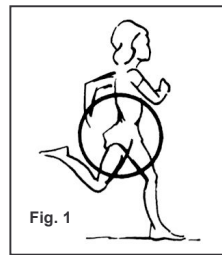
Séance 10 : évaluation sommative à partir de la Fiche N°1, mais avec comme distance imposée celle du groupe d'âge des enfants.

Plan du fichier

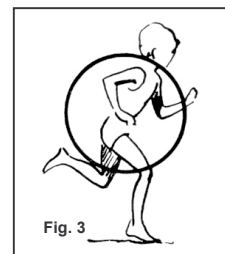
FICHE N°	NOM DE LA FICHE	OBJECTIF DE LA TACHE	ORGANISATION DE LA CLASSE
1	Courir longtemps.	Evaluation diagnostique.	En binômes.
2	La course au trésor.	Faire entrer les élèves dans l'activité, les amener à régler leur allure pour tenir jusqu'à la fin du temps prévu.	4 équipes de même niveau.
3	La course aux plots.	Amener les élèves à situer leurs possibilités et à gérer leur effort.	En binômes.
4	On est au rendez-vous.	Adapter son allure aux autres.	3 équipes de niveau homogène.
5	Courons ensemble.	Amener les élèves à courir en équipe et à tenir compte de l'allure de course de leurs partenaires.	3 équipes de niveau homogène.
6	Je suis au rendez-vous.	Adapter son allure à la distance à parcourir et au temps imposé.	4 équipes de même niveau.
7	Course au centre.	Courir à des allures variées.	En binômes.
8	Le lièvre et la tortue.	Amener les élèves à situer leurs possibilités et celles des autres pour repousser leurs limites.	En binômes.
9	Courir avec plaisir.	Amener les élèves à courir sur une distance donnée sans s'arrêter.	En binômes.

Observation des façons de courir :**Comportements caractéristiques :**

- Phase aérienne de la foulée trop courte.
- Raideur dans les différentes articulations, position très peu fléchie, course cambrée (fig. 1) .
- Balancement des bras tendus ou mouvement de "piston" (fig. 2).
- Projection de la jambe libre tendue vers l'avant (fig. 3).
- Appuis bruyants : pose par le talon et déroulement incomplet du pied.
 - Course sur pointe de pied (fig. 4)
- Course fléchie, tronc penché vers l'avant (fig. 5).

**Comportements à donner en exemple :**

- Tête droite, regard direct.
- Epaules basses, tronc droit.
- Mouvement des bras (légèrement fléchis, mains demi ouvertes) dans l'axe de la course, coordonné au mouvement des jambes.
- Pour la jambe avant, pose du pied à plat et déroulement complet du pied.
- Harmonie dans l'enchaînement des mouvements.



D'après "Enfant et l'athlétisme", revue EPS

Proposition d'éducatifs pour mieux courir : (peuvent être réalisés durant l'échauffement)**1. Position de course**

Objectif : amener les enfants à déterminer, par contraste, la meilleure position ou la meilleure action.

Consigne : essayez de courir :

- tête relevée, menton baissé, tête droite ;
- sur la pointe des pieds, sur les talons, sur la plante des pieds ;
- très penché en avant, puis en se redressant ;
- jambes presque tendues, en levant haut les genoux ;
- pieds en dedans, en dehors, dans l'axe ;
- bras le long du corps, dans le dos (sentir la rotation du tronc) ;
- bras tendus à la hauteur des épaules...
- bras oscillant fléchis (disparition de la rotation).

2. Le rebond

Objectif : améliorer le rebond, pieds joints.

Consigne : vous devez rebondir sur place en gardant les jambes jointes et tendues.

Variante : même exercice en se déplaçant sur quelques mètres.

3. "La marche des indiens"

Objectif : améliorer le rebond sur un pied avec ou sans utilisation des bras.

Consigne : On bondit deux fois sur le même pied puis on alterne. Le genou libre est levé.

Variante : même exercice en sollicitant les bras afin de s'élever le plus longtemps possible en suspension.

4. **Cloche-pied**

Objectif : allonger le rebond sur un pied.

Consigne : Sur la distance donnée, faites le moins de cloche-pied possible.

Variante : même exercice enchaîné sur l'autre pied.

5. **Foulées bondissantes**

Objectif : allonger les foulées grâce au rebond.

Consigne : en vous déplaçant en sautant d'un pied sur l'autre, faites le moins de foulées bondissantes d'un point à l'autre.

6. **Course avec lattes au sol**

Objectif : travailler l'amplitude et la vitesse des foulées.

Consigne : vous devez courir en ne prenant qu'un appui entre chaque latte en respectant les intervalles :

- Lattes rapprochées : vitesse ou fréquence (4 pieds d'intervalle) ;
- Lattes espacées : amplitude (6 pieds d'intervalle).

Variante : à partir d'un espace régulier (environ 50 cm), reprise du même type d'exercice mais à cloche-pied.

7. **Course avec des lattes sur les plots**

Objectif : travailler la montée des genoux dans la course.

Consigne : vous devez courir en ne prenant qu'un appui entre chaque latte sans toucher l'obstacle. Vous devez rester droit et adopter une attitude course haute.

Remarque : veillez à ce que la jambe arrière soit tendue au moment où le genou est au plus haut.

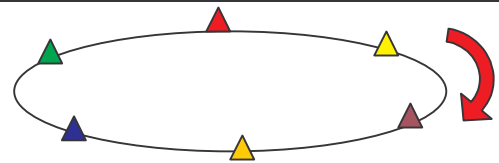
Objectif : Evaluation diagnostique permettant de constituer des groupes de niveaux.

Matériel nécessaire :

- ✓ Parcours de 100 m
- ✓ Plots pour le balisage du parcours
- ✓ Chronomètre
- ✓ Sifflet
- ✓ Fiches individuelles d'évaluation (voir modèle en annexe)
- ✓ Crayons

Aménagement :

Parcours balisé de 100 m.



Organisation :

- ✓ La classe est organisée en binômes dans lesquels les enfants occuperont alternativement la position de coureur et d'observateur.
- ✓ Deux variantes sont possibles, la première imposant la durée de course - le nombre de tours réalisés est noté - et la seconde imposant le nombre de tours à réaliser - la durée mise est notée.

Rôle du maître :

Avant : - Constituer des binômes (observateurs/coueurs).

Pendant : - Guider les observateurs dans leur tâche.

Après : - Faire un bilan avec les élèves : identification des problèmes et recherche de réponses.
 - Constituer des groupes de niveau.
 - Lors de la reprise de l'activité durant le module d'apprentissage, il est important d'amener les enfants à affiner leurs critères d'observation.

Consigne donnée aux élèves :

Proposition 1 :

Coureur :

Vous devez effectuer le plus grand nombre de tours sans vous arrêter durant le temps donné (4 à 6 mn).
 Chaque tour effectué en courant vous rapporte un point.
 Chaque tour parcouru partiellement ou totalement en marchant ne vous rapporte aucun point.

Observateur :

Il note, d'un côté, le nombre de tours réalisés en courant, de l'autre, ceux parcourus en marchant partiellement ou totalement. Il fait ensuite le total des points acquis.
 Il recherche les raisons des difficultés rencontrées par le coureur afin de pouvoir lui faire des propositions pour améliorer ses résultats.

Proposition 2 :

Coureur :

Vous devez effectuer ... tours chronométrés (6, 8 ou 10 tours, selon l'âge). Il est possible de marcher si cela est vraiment nécessaire, mais il est préférable de courir moins vite afin de l'éviter. Les temps de marche seront notés sur votre fiche par l'observateur.

Observateur :

Il indique sur la fiche d'observation le nombre de fois où le coureur marche et note le temps mis pour réaliser le nombre de tours demandé.
 Il recherche les raisons des difficultés rencontrées par le coureur afin de pouvoir lui faire des propositions pour améliorer ses résultats.

Critères de réussite :

Avoir réalisé le plus de tours possibles, dans la proposition 1, ou le meilleur temps possible, dans la proposition 2, en ayant le moins de temps de marche possible.
 Etre capable de refaire l'activité après une courte période de récupération.

Remarque : cette activité doit être proposée à intervalles réguliers durant le module d'apprentissage, afin d'évaluer les progressions individuelles.

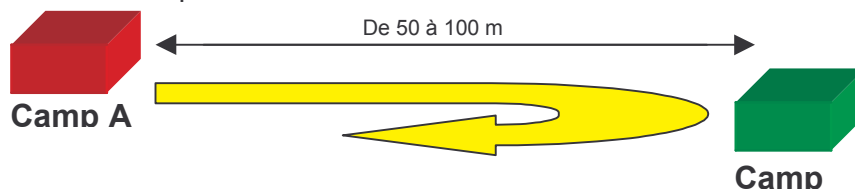
Objectif : faire entrer les élèves dans l'activité, les amener à régler leur allure pour tenir jusqu'à la fin du temps prévu.

Matériel nécessaire :

- ✓ 2 caisses
- ✓ un grand nombre d'objets divers
- ✓ un chronomètre
- ✓ Fiches d'observation (voir modèle en annexe)
- ✓ crayons

Aménagement :

2 caisses contenant le même nombre d'objets sont placées à une distance comprise entre 50 et 100 m l'une de l'autre.



Organisation :

- ✓ La classe est organisée en 2 équipes égales.
- ✓ La durée du jeu est annoncée au départ (de 3 à 10 mn).
- ✓ L'équipe A doit amener le plus possible d'objets de sa caisse à celle de l'équipe B et vice versa.

Rôle du maître avant, pendant et après la séance :

Avant : - former des équipes de même niveau.

Pendant : - veiller à ce que les enfants ne s'arrêtent pas de courir,
 - tout en s'assurant qu'ils n'aillent pas au-delà de leurs possibilités ;
 - après le départ, donner un signal sonore toutes les minutes.

Après : - faire le bilan avec les élèves : identification des problèmes (distance, durée, comportement des joueurs) et des causes d'échec. Elaborer des réponses, voire de nouvelles règles, pour le bon fonctionnement du jeu.

Consigne donnée aux élèves :

Chaque équipe possède une caisse contenant le même nombre d'objets.
 En 5 mn, vous devez en transporter le plus possible dans la caisse adverse, mais attention, durant ce temps, vos adversaires en font de même !!!

Vous ne devez transporter qu'un objet à la fois et le déposer dans votre caisse sans le jeter.
 Vous ne devez jamais vous arrêter de courir sous peine d'élimination.
 Au coup de sifflet final, vous vous arrêtez où vous êtes. Vous n'avez plus le droit de déposer un objet dans votre caisse.

Critères de réussite :

- ✓ Courir jusqu'au coup de sifflet final.
- ✓ L'équipe qui a le plus d'objets dans sa caisse à la fin du jeu gagne la partie.

Remarques : les équipes qui ne sont pas engagées dans l'activité peuvent participer à l'arbitrage et à l'observation en vue du bilan.

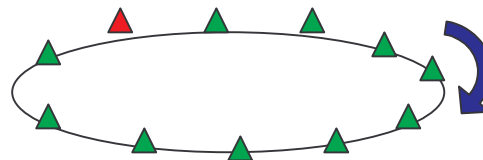
Objectif : amener les élèves à situer leurs possibilités et à gérer leur effort.

Matériel nécessaire :

- ✓ Des plots (quantité nécessaire pour baliser un circuit de 200 à 300 m en plaçant un repère tous les 25 m).
- ✓ Un chronomètre.
- ✓ Un sifflet.
- ✓ Fiches d'observation (voir modèle en annexe)

Aménagement :

Parcours de 200 à 300 m balisé par un plot tous les 25 m.



Organisation :

- ✓ Former des binômes de niveau identique (un coureur et un observateur).
- ✓ Après le départ, un signal sonore est donné toutes les minutes jusqu'à la fin du temps de course.
- ✓ Les élèves doivent parcourir la plus grande distance possible en 5 mn en courant régulièrement et sans s'arrêter.

Rôle du maître avant, pendant et après la séance :

Avant : - former des binômes homogènes.

Pendant : - veiller à ce que les élèves n'aillent pas au-delà de leurs possibilités.

Après : - faire le bilan avec les élèves. Identifiez avec eux les causes d'échec (marche ou arrêt), et rechercher les moyens de limiter les ralentissements.

Consigne donnée aux élèves :

Le coureur :

Vous devez parcourir la plus grande distance possible en 5 mn, en courant régulièrement. Vous ne devez pas marcher, ce qui serait considéré comme un abandon.

L'observateur :

Vous devez noter sur la fiche de votre camarade :

- ✓ Le nombre de plots qu'il a passé durant les 5 mn de course ;
- ✓ le nombre de fois où il a ralenti ou accéléré ;

vous calculerez après la distance parcourue par votre camarade durant les 5 mn, sachant qu'il y a 25 m entre chaque plot.

Vous permutez les rôles après chaque course.

Vous avez deux essais chacun.

Critères de réussite :

- ✓ Courir sans s'arrêter pendant les 5 mn.
- ✓ Avoir le minimum d'accélération ou de ralentissements.
- ✓ Avoir parcouru la plus grande distance possible sans être exagérément épuisé, c'est-à-dire en étant capable de recommencer l'exercice après quelques minutes de récupération.

Objectif : Adapter son allure aux autres.

Matériel nécessaire :

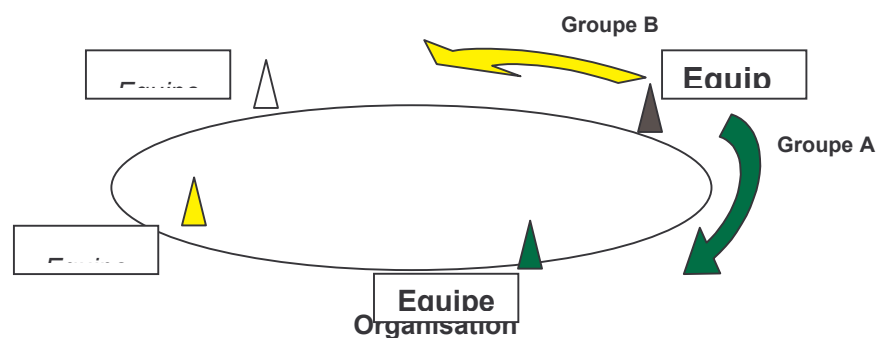
- ✓ 3 à 4 plots

(un plot par équipe, si possible de couleur différente)

Aménagement :

Parcours fermé de 100m environ.

Les plots sont disposés sur le parcours à espaces réguliers.



- ✓ 3 à 4 équipes de niveau homogène dont le nombre d'élèves est, si possible, multiple de 3.
- ✓ Chaque équipe est partagée en 3 groupes de taille identique regroupés au même plot, 2 pour courir et une pour observer.
- ✓ Au signal de départ, les groupes partent en sens opposé.
- ✓ Les 2 groupes de la même équipe doivent se croiser, à chaque tour, devant leur plot de départ.

Rôle du maître avant, pendant et après la séance :

- Avant :**
- organiser les équipes et veiller à leur bonne répartition ;
 - limiter la course à environ la moitié d'un parcours de cross, soit :
 - ✓ 400m pour les enfants de 1994, soit 4 tours ;
 - ✓ 500m pour les enfants de 1993, soit 5 tours ;
 - ✓ 600m pour les enfants de 1992 et avant, soit 6 tours.

Pendant : - aider les observateurs dans leur analyse des causes d'échec et la recherche des améliorations à apporter.

Après : - Effectuer avec les enfants un bilan en partant de leurs remarques.

Consigne donnée aux élèves :

Les équipes désignées doivent rejoindre leur plot de départ et se partager en 3 groupes identiques A, B et C.

Au signal, les groupes A et B partent en sens opposés. Le groupe C est observateur.

Les deux groupes doivent courir à la même allure et donc se croiser, à chaque tour, au niveau de leur plot de départ. Chaque croisement réussi rapporte 1 point à l'équipe.

Au signal de fin, les groupes rejoignent leur plot de départ. Les observateurs leur annoncent les points obtenus et exposent leurs remarques.

Après un temps de repos, on change les rôles et redonne un nouveau départ.

Observateurs :

- ✓ Ils donnent 1 point à leur équipe par croisement réussi.
- ✓ Ils observent les deux groupes en course et recherchent les améliorations à apporter afin que les deux groupes adoptent une course régulière de même allure.

Critères de réussite :

- ✓ Les 2 groupes courent à la même allure et se croisent au niveau de leur plot de départ.

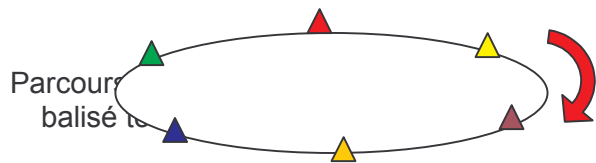
Remarques : pour effectuer cette séance, il est préférable que les enfants aient déjà travaillé la course régulière ; néanmoins, il est possible de l'utiliser comme point de départ pour les sensibiliser à la régularité.

Objectif : amener les élèves à courir en équipe et à tenir compte de l'allure de course de leurs partenaires.

Matériel nécessaire :

- ✓ Plots en quantité suffisante pour baliser un circuit de 100 à 150 m en plaçant un repère tous les 25 m.
- ✓ Témoins pour les meneurs, 1 par équipe.
- ✓ Crayons
- ✓ Fiches d'observation (voir modèle en annexe)

Aménagement :



Organisation :

- ✓ Les élèves sont répartis en équipes homogènes de 6 à 8 coureurs qui se décomposent en deux groupes identiques A et B.
- ✓ Lorsque l'équipe A court, l'équipe B observe et complète la fiche d'observation.
- ✓ L'équipe qui court réalise autant de tours qu'elle compte de coureurs ; le meneur change à chaque tour.
- ✓ Les équipes en course partent de plots différents. Ce plot de départ sera celui qui servira aux observations.

Rôle du maître avant, pendant et après la séance :

Avant : - former des équipes homogènes de 6 à 8 enfants.

Pendant : - veiller aux bons changements de meneurs ;
- veiller à ce que les enfants n'aillent pas au-delà de leurs possibilités.

Après : - faire un bilan avec les élèves : identification des problèmes et recherche de réponses.

Consigne donnée aux élèves :

Les coureurs :

Dans chaque équipe, un meneur doit être choisi pour le départ.

Les membres de l'équipe doivent courir en file indienne groupés derrière leur meneur. Il faut parcourir autant de tours que de coureurs dans l'équipe.

A chaque tour, le meneur change. Pour cela, à l'approche de son plot de départ, le meneur se décale vers l'extérieur du parcours et tend le témoin vers l'intérieur. Son équipier placé immédiatement derrière, lui, accélère afin de prendre le témoin et devenir le nouveau meneur. L'ancien meneur, après avoir transmis le témoin, doit ralentir et se placer à la queue du groupe. Durant la course, le **meneur donne l'allure du groupe** et veille à ce que personne dans l'équipe ne soit en difficulté.

Les coureurs doivent rester derrière le meneur, même s'il ne court pas à la même allure.

Les observateurs :

- ✓ Ils donnent 1 point à leur équipe chaque fois que le groupe en course passe groupé devant son plot de départ avec son meneur en tête.
- ✓ 0 point si l'équipe n'est pas groupée ou si son meneur n'est pas en tête.

Critères de réussite :

Pour réussir l'exercice, il faut avoir le total maximum de points (soit égal au nombre de coureurs dans l'équipe).

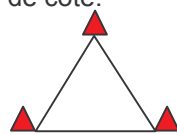
Objectif : Adapter son allure à la distance à parcourir et au temps imposé.

Matériel nécessaire :

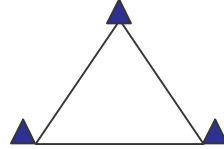
- ✓ 9 plots
- ✓ 1 chronomètre
- ✓ 1 sifflet

Aménagement :

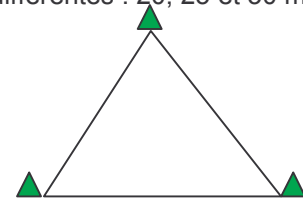
Réaliser 3 parcours triangulaires de tailles différentes : 20, 25 et 30 m de côté.



Parcours 1
20 m x 3



Parcours 2
25 m x 3



Parcours 3
30 m x 3

Organisation :

- ✓ Les élèves sont répartis en 3 équipes homogènes.
- ✓ Une équipe par parcours répartie en 3 groupes homogènes rejoignant chacun un plot.
- ✓ Les équipes doivent tester chaque parcours sur 4 tours afin de déterminer celui qu'ils préfèrent.
- ✓ Un signal de passage devant les plots est donné toutes les 12 secondes

Rôle du maître avant, pendant et après la séance :

Avant : - Réaliser trois équipes dont le niveau est le plus homogène possible et les partager en 3 groupes.

- *Veiller à la bonne répartition des équipes sur les parcours et des groupes sur leur plot de départ.*

Pendant : - donner un signal sonore toutes les 12 secondes, ce qui correspond à une vitesse de :

- ✓ 6 km/h pour le parcours 1 ;
- ✓ 7,5 km/h pour le parcours 2 ;
- ✓ 9 km/h pour le parcours 3.

- Chaque équipe devant tester les 3 parcours, aider les enfants à choisir celui dont ils préfèrent l'allure. Ces courses seront de 4 tours.

- Le parcours ayant été choisi par les enfants, donner un nouveau départ pour 4 à 6 minutes de course en donnant toujours un signal toutes les 12 secondes.

Après : - Réaliser un bilan avec les enfants autour de leur choix de parcours.

Consigne donnée aux élèves :

Chaque équipe rejoint un parcours différent.

Les équipes se répartissent en 3 groupes identiques qui rejoignent chacun un plot différent du parcours.

Un signal sonore régulier sera donné. A chaque signal, le groupe en course devra passer devant un plot. Il vous faudra donc ajuster votre vitesse afin de passer devant le plot au signal. Vous effectuerez 4 tours.

Vous changerez ensuite de parcours afin de tous les tester.

Mais attention, étant tous de longueur différente, il vous faudra ajuster votre vitesse à chacun d'entre eux afin de toujours passer devant un plot au signal sonore.

A l'issue de ces trois courses, vous devrez sélectionner le parcours que vous avez préféré.

Vous effectuerez ensuite une course de 4 à 6 mn sur le parcours choisi.

Critères de réussite :

- ✓ Passer devant un plot au signal sonore ;
- ✓ Déterminer le parcours sur lequel vous vous sentez le mieux ;
- ✓ Courir la durée demandée (4 à 6 mn) sur le parcours choisi, sans être trop essoufflé à l'arrivée.

Objectif : Courir à des allures variées.

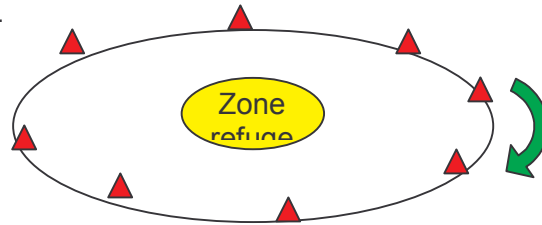
Matériel nécessaire :

- ✓ Plots pour le balisage du parcours et de la zone refuge
- ✓ Parcours de 200 m
- ✓ Sifflet
- ✓ Chronomètre

Aménagement :

Baliser un parcours circulaire d'environ 200 m.

Matérialiser une zone refuge, au centre, pouvant accueillir l'ensemble des élèves en course.



Organisation :

- ✓ Réaliser 4 à 5 équipes de niveau identique.
- ✓ Répartir les équipes sur l'ensemble du parcours avant le départ.
- ✓ Course de 4 à 6 minutes.
- ✓ Les enfants courent sur le parcours et, au signal sonore, ils doivent se rendre le plus vite possible dans la zone refuge.
- ✓ Arrivé dans la zone refuge, attendre le signal sonore pour rejoindre en trottinant le parcours.
- ✓ Sur le parcours, reprendre son allure de course.

Rôle du maître avant, pendant et après la séance :

Avant : - bien insister sur le fait de courir le plus vite possible pour rejoindre la zone refuge et de faire le retour sur le parcours en trottinant.

Pendant : - veiller au respect des signaux sonores ;
 - veiller à ce que les enfants n'aillent pas au-delà de leurs possibilités, ils doivent pouvoir récupérer très rapidement après la fin de la course.
 - Donner 1 point au premier arrivé dans la zone refuge.

Après : - faire le bilan avec les élèves : identification des problèmes et recherche de réponses.

Consigne donnée aux élèves :

Vous devez courir à allure régulière sur le parcours.

Au signal sonore, vous devez rejoindre la zone refuge le plus vite possible.

Le premier arrivé fait gagner 1 point à son équipe.

Arrivé dans la zone, vous marchez en attendant le signal de retour sur le parcours.

Au nouveau signal sonore, vous rejoignez le parcours en trottinant.

Arrivé sur le parcours, vous reprenez votre allure de course.

Attention, la course durera ... mn (de 4 à 6 mn), vous ne devrez pas arriver exténué !

Critères de réussite :

Réaliser la totalité de la course.

Etre capable de recommencer l'exercice après quelques minutes de récupération.

Pour l'équipe, marquer le plus de points possibles.

Remarque : il est possible de limiter le nombre d'équipes en course et de placer les équipes libres en situation d'observation et d'arbitrage.

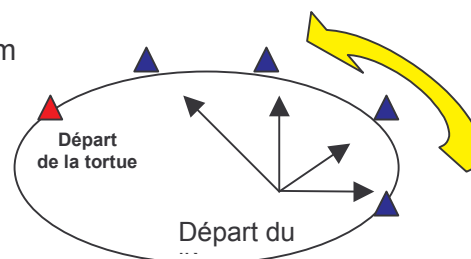
Objectif : amener les élèves à situer leurs possibilités et celles des autres pour repousser leurs limites.

Matériel nécessaire :

- ✓ Parcours de 150 m
- ✓ 6 plots
- ✓ Un chronomètre
- ✓ Un sifflet

Aménagement :

Parcours de 150 m minimum balisé tous les 10 m.



Organisation :

- ✓ Les élèves sont regroupés par paires, un *lievre* et une *tortue*.
- ✓ Ils changent de rôle à chaque tour et choisissent un nouveau partenaire toutes les deux courses.
- ✓ Le *lievre* a 3 tours pour rattraper la *tortue*.
- ✓ Afin d'égaliser les chances, un handicap de 1, 2 ou 3

Rôle du maître avant, pendant et après la séance :

Avant : - avoir au préalable établi avec les élèves un tableau des performances sur 3 tours leur permettant de choisir leur handicap lors des défis (voir modèle de fiche en annexe).

Pendant : - veiller à ce que les élèves n'aillent pas au-delà de leurs possibilités.

Après : - faire le bilan avec les élèves en fin de séance et réajuster éventuellement les défis.

Consigne donnée aux élèves :

Vous choisissez un camarade contre lequel vous voulez courir.

L'un est *le lievre* et doit attraper son camarade en moins de 3 tours.

L'autre est *la tortue* et doit éviter de se faire attraper par *le lievre*.

Ensemble, en tenant compte de vos performances sur 3 tours (voir fiche individuelle), vous décidez du handicap du lievre (combien de plots de retard pour le lievre au départ).

Vous vous placez sur le circuit en fonction de ce handicap (le lievre est alors 1, 2, 3 plots en arrière de sa tortue).

Au signal, tout le monde part.

Critères de réussite :

Le lievre a réussi s'il a rattrapé sa tortue avant la fin du 3^{ème} tour.

La tortue a réussi si elle n'a pas été rattrapée avant la fin du 3^{ème} tour.

Variantes :

- ✓ On peut choisir de défier un élève de niveau comparable ;
- ✓ On peut remplacer le handicap "distance" par un handicap "temps" ;
- ✓ *Tortue* et *lievre* partent du même endroit, *le lievre* partant xx secondes après *la tortue*.

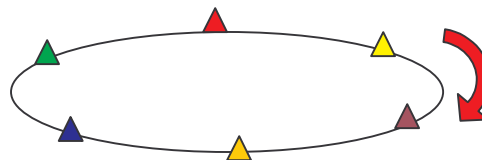
Objectif : amener les élèves à courir sur une distance donnée sans s'arrêter.

Matériel nécessaire :

- ✓ Un circuit balisé de 250 m environ
- ✓ 2 chronomètres
- ✓ crayons
- ✓ Fiches d'observation (voir modèle en annexe)

Aménagement :

Parcours balisé de 250 m.



Organisation :

- ✓ les élèves doivent parcourir 3 tours chronométrés, si possible sans arrêt.
- ✓ La classe est partagée en binômes dont les élèves passeront 2 fois chacun dans le rôle de coureur et d'observateur.
- ✓ Les observateurs complètent les fiches et chronomètrent.

Rôle du maître avant, pendant et après la séance :

Avant : - organiser les élèves en binômes, un coureur et un observateur ;
 - insister sur le but de la tâche pour les élèves, soit , *courir sans s'arrêter tout en étant capable de recommencer après une courte période de récupération.*

Pendant : - veiller à ce que les enfants n'aillent pas au-delà de leurs possibilités.

Après : - faire le bilan avec les élèves.

Consigne donnée aux élèves :

Coureurs :

Vous devez effectuer 3 tours de circuit chronométrés, sans vous arrêter, tout en étant capables, à l'arrivée, de recommencer.
 Vous serez tour à tour coureur et observateur.
 Vous devrez réaliser cet exercice 2 fois.

Les observateurs :

*Vous devez observer votre coéquipier et noter le temps qu'il réalisera.
 Suite à vos observations, vous pourrez apporter quelques conseils à votre camarade.*

Les chronométrateurs :

Vous devez annoncer le temps à l'arrivée de chaque coureur.

Critères de réussite :

Avoir réussi les 2 courses sans s'arrêter.



Mon dossier individuel

de course longue

Date de naissance : _____

Ecole : _____

Classe : _____



COURIR LONGTEMPS

Avec durée imposée

Date	Durée imposée	Nombre de tours réalisés en courant	Nombre de tours réalisés en marchant	Total des points

Avec nombre de tours imposés

Date	Tours imposés	Temps mis pour réaliser les tours	Nombre de temps de marche	Total des points

LA COURSE AUX PLOTS

Date	Nombre de plots franchis	Distance parcourue	Nombre de ralentissements	Nombre d'accélération

JE SUIS AU RENDEZ-VOUS

J'indique le parcours choisi :

Date	Parcours 1 20 m x 3	Parcours 1 25 m x 3	Parcours 1 30 m x 3

Livret individuel - Page 2

LE LIEVRE ET LA TORTUE

Je suis dans le rôle du lièvre

Date	Nom de mon partenaire de course	J'ai rattrapé mon partenaire	Je n'ai pas rattrapé mon partenaire

Je suis dans le rôle de la tortue

Date	Nom de mon partenaire de course	Mon partenaire m'a rattrapé	Mon partenaire ne m'a pas rattrapé

Livret individuel - Page 3

COURIR AVEC PLAISIR

Date	Nombre d'arrêt ou temps de marche	Temps de la première course	Temps de la seconde course

Résultats des rencontres

Date	Distance du parcours	Classement individuel	Classement d'équipe

Livret individuel - Page 4

COURSE AU TRESOR

Nom de l'équipe : _____

Date	Durée de course	Essai N°	Nombre d'objets	Nombre d'abandons	Nombre de parties gagnées
		1			
		2			
		3			
		4			

ON EST AU RENDEZ-VOUS

Nom de l'équipe : _____

Date	Nombre de tours	Essai N°	Croisements réussis	Croisements non réussis	Total des points
		1			
		2			
		3			
		4			

COURONS ENSEMBLE

Nom de l'équipe : _____

Date	Nombre de tours	Essai N°	Croisements réussis	Croisements non réussis	Total des points
		1			
		2			
		3			
		4			