



Région académique
NOUVELLE-AQUITAINE

Course en durée en équipe

EKIDEN



LIVRET PEDAGOGIQUE

Année scolaire 2016/2017

❖ Présentation

L'USEP et l'équipe des Conseillers Pédagogiques EPS lancent cette année un EKIDEN pour le nouveau cycle 2 (CP, CE1, CE2).

Un EKIDEN est une course de longue distance réalisée par équipe sous forme de relais.

Ce format répond aux exigences des programmes et correspond aux capacités motrices des enfants de cet âge.

L'objectif est de permettre à chacun de donner le meilleur de lui-même pour atteindre le contrat d'équipe (valeurs d'entraide, goût de l'effort, respect des capacités de chacun). Nous avons ainsi choisi d'alterner des séances de travail individuel avec des séances de course en groupe valorisant l'esprit d'équipe, l'entraide.

Déroulement de l'EKIDEN :

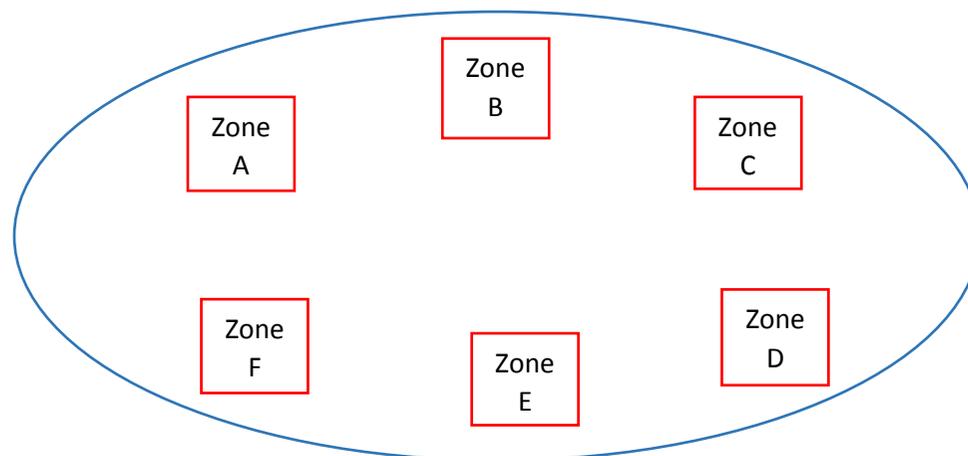
Chaque équipe est composée de 5 coureurs maximum et sera identifiable par un dossard de couleur.

A chaque tour de piste (de 300 à 400 mètres) un compteur (un autre enfant de la classe, ou un adulte) dépose un bouchon. Chaque coureur doit faire déposer par l'observateur **2** bouchons au minimum.

Il existe 2 types de parcours :

- Soit un parcours avec 13 bouchons (13 tours x 400 mètres)
- Soit un parcours avec 20 bouchons (20 tours de 300 mètres)

A l'intérieur de la piste, 6 zones avec environ 4 équipes (en fonction des effectifs) avec des couleurs de dossards différentes. Chaque équipe, accompagnée d'un adulte, amène ses bouchons et ses boîtes (une par équipe).



❖ Proposition d'un cycle d'apprentissage

Champ d'apprentissage :

- Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.

Compétences du cycle 2 travaillées en référence au programme :

- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser l'action motrice : courir.
- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.
- Pendant l'action prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.
- Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.

Compétences spécifiques à la séquence « Course en durée en équipe » :

- Savoir régler son allure pour durer
- Différencier courir vite et courir longtemps
- Prolonger un effort
- Trouver une allure de course optimale
- Ne pas se laisser entraîner par l'allure des autres
- Courir à allure régulière en groupe
- Courir le plus loin possible dans le temps donné
- Réguler son allure de course en groupe
- Améliorer sa performance
- Adapter son allure de course à celle des autres
- S'engager dans un projet collectif en fonction de ses capacités
- Prendre conscience de ses progrès au travers de jeux ludiques

Attendus de fin de cycle :

- Courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- Savoir différencier courir vite et courir longtemps.
- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- Remplir quelques rôles spécifiques.

Repères de progressivité :

- Confronter les élèves à une performance qu'ils peuvent évaluer.
- Améliorer sa performance en mobilisant toutes ses ressources et en agissant sur sa motricité spontanée

Semaines	Séances	Compétences travaillées	Situations	Pages
SEMAINE 1	S1	Différencier courir vite et courir longtemps Savoir régler son allure pour durer	➤ Situation problème puis situation d'échauffement (pour les séances suivantes) Course aux trésors	9
	S2	Prolonger un effort. Trouver une allure de course optimale. Ne pas se laisser entraîner par l'allure des autres.	➤ Situation d'évaluation diagnostique Course aux bouchons	10 et 11
SEMAINE 2	S3	Courir à allure régulière en groupe	➤ Situation problème La locomotive	16
	S4	Courir le plus loin possible dans le temps donné	➤ Situation d'apprentissage Mon record en 5 minutes	12 et 13
SEMAINE 3	S5	Réguler son allure de course en groupe.	➤ Situation d'apprentissage Aller/retour	14
	S6	Courir à allure régulière en groupe.	➤ Situation d'apprentissage La locomotive	16
SEMAINE 4	S7	Prolonger un effort. Trouver une allure de course optimale. Ne pas se laisser entraîner par l'allure des autres. Améliorer sa performance.	➤ Situation d'évaluation formative Course aux bouchons contrat individuel	10 et 11
	S8	Adapter son allure de course à celle des autres.	➤ Situation d'apprentissage En sens contraire	15
SEMAINE 5	S9	Courir le plus loin possible dans le temps donné. Améliorer sa performance.	➤ Situation d'apprentissage Mon record en 5 minutes	12 et 13
	S10	Réguler son allure de course en groupe. Adapter son allure de course à celle des autres.	➤ Situation d'apprentissage Aller/retour ou en sens contraire	14 et 15
SEMAINE 6	S11	Prolonger un effort. Trouver une allure de course optimale. Ne pas se laisser entraîner par l'allure des autres. S'engager dans un projet collectif en fonction de ses capacités.	➤ Situation d'évaluation sommative Course aux bouchons contrat par équipe	10 et 11
	S12	Prendre conscience de ses progrès au travers de jeux ludiques	Situations aux choix	

❖ Echauffement

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique. Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course, tout en les protégeant des blessures. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent.

L'échauffement dure 6/7 minutes, il peut se diviser en deux parties :

- La mise à disposition corporelle
- L'activation dynamique

➤ La mise à disposition corporelle

Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique très faible afin de préparer les élèves aux situations qui vont leur être proposées.

Cette mise à disposition peut commencer par un petit footing à très faible allure : il permet le passage du statut d'élève à celui de coureur et aide au repérage de l'espace de course.

Quelques exercices peuvent compléter cette première étape :

-Marcher en déroulant son pied du talon à la pointe de pied

-Marcher avec flexion :

« Fais un pas, ton pied arrière vient rejoindre ton pied avant puis tu réalises une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupi), fais un autre pas....etc. »
(sur 10 mètres.)

-Le flamant rose :

« Pose un pied au sol, bien à plat. Soulève l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tiens 10 secondes en cherchant à rester bien droit. »

Inverser.

Source : https://www.ac-caen.fr/dsden50/circo/mortain/IMG/pdf/ANNEXES_course_longue_C2.pdf

➤ Situations d'échauffement (activation dynamique) :

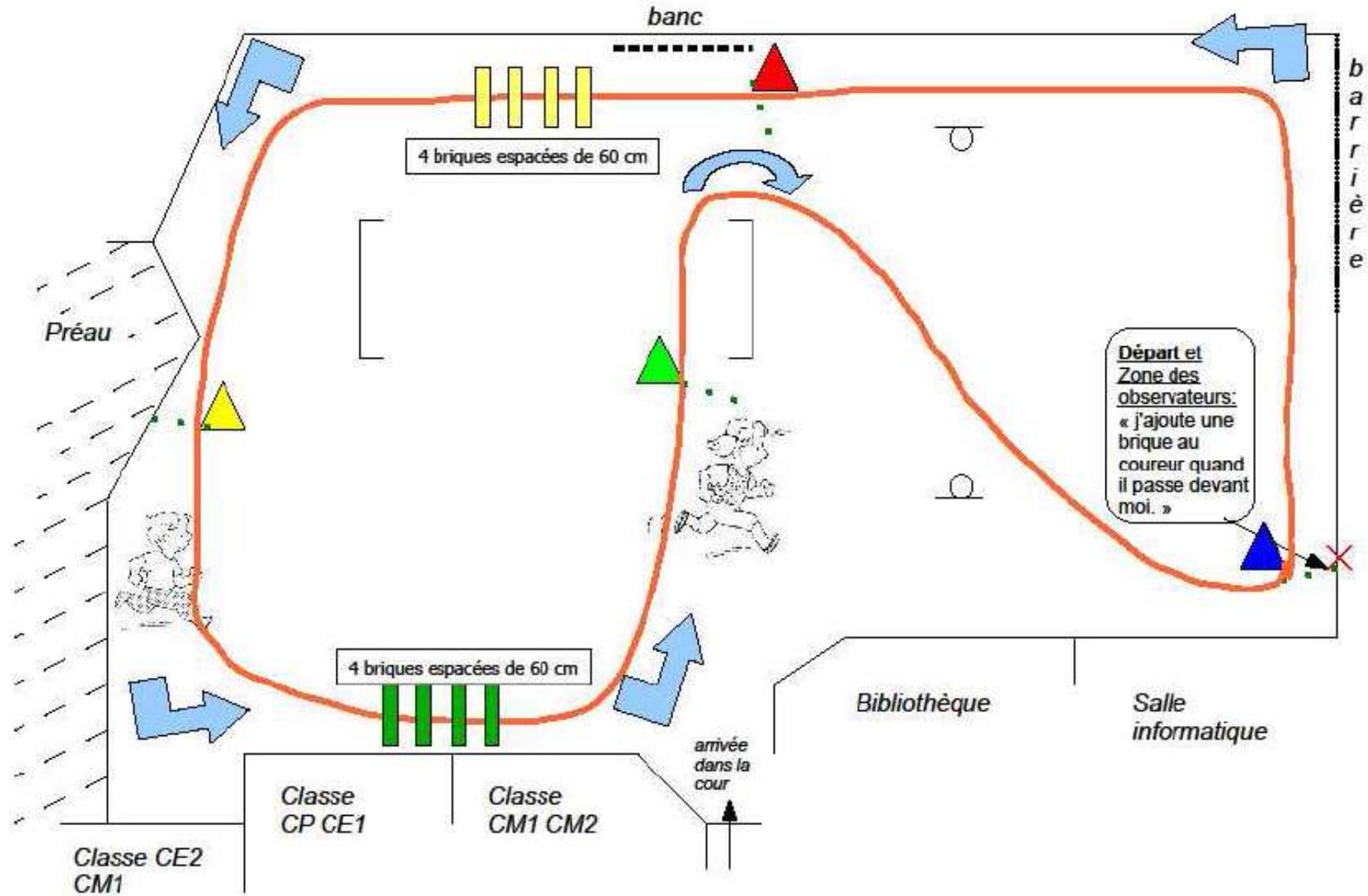
-Parcours aménagés (un exemple page 6)

-Les 4 bouchons (page 7)

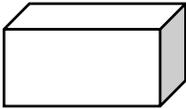
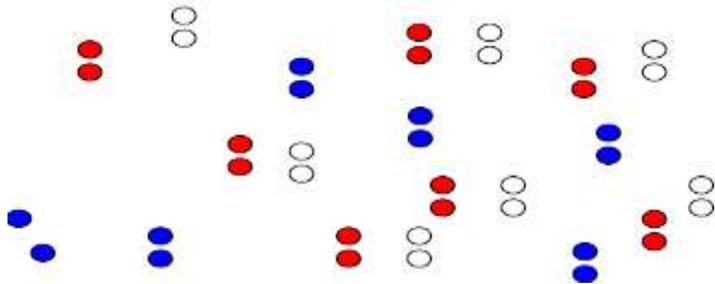
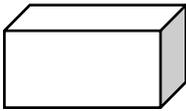
-Les fourmis (page 8)

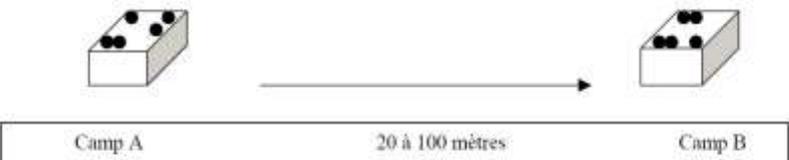
-La course au trésor (page 9)

Exemple de Parcours aménagé



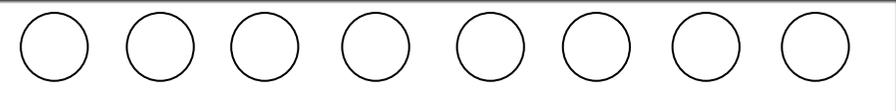
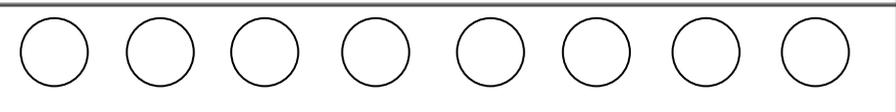
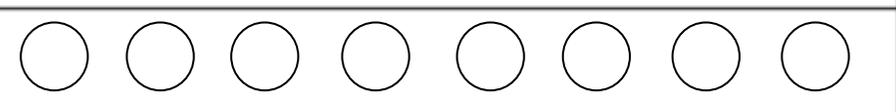
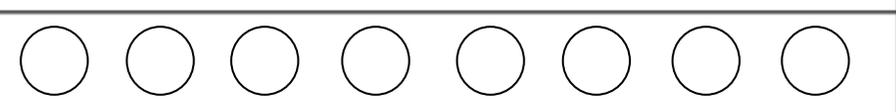
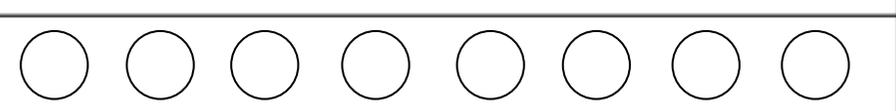
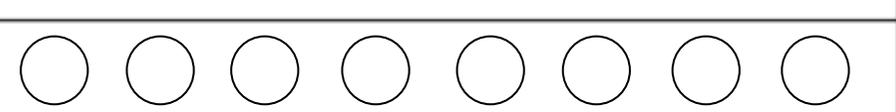
Situation d'échauffement	Les 4 bouchons	
Champ d'apprentissage	Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.	
Compétences travaillées	Augmenter progressivement sa distance de course.	
But	Rapporter à son partenaire les 4 bouchons.	
Dispositif	<p>Les élèves sont par deux. Durée de jeu d'environ 3 min <u>Matériel nécessaire :</u> -objets à transporter : 4 par parcours - 1 caisse par équipe - 4 cerceaux par parcours mis en place -1 objet à transporter par cerceau pour chaque équipe</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
Consignes	« Au signal de départ, chaque élève prend un seul objet que tu vas aller poser en courant dans la caisse de ton camp, puis tu reviens chercher un 2ème objet dans la caisse de départ et ainsi de suite. »	
Critères de réussite	L'élève rapporte les 4 objets sans s'arrêter ni marcher.	
<p style="text-align: center;">Comportements observables</p> -Départ beaucoup trop rapide. -Marche avant même d'avoir rapporté le premier bouchon.		<p style="text-align: center;">Variables</p> -Retirer un objet rapporté dès que le coureur s'arrête ou marche. -Augmenter ou diminuer la distance entre les cerceaux. Attention, il faut que les distances soient suffisamment longues pour induire la course de durée.

Situation d'échauffement	Les fourmis	
Champ d'apprentissage	Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.	
Compétences travaillées	Adapter son allure à un itinéraire donné	
But	Transporter le plus d'objet possible du garde-manger à la fourmilière pendant la durée du jeu.	
Dispositif	<p>Durée de jeu de 3 min x 2</p> <p><u>Matériel nécessaire :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - multiples objets à transporter en grande quantité (bouchons, ballons, balles, sacs de graine, épingles) - 2 caisses - 3 couleurs de plots, coupelles pour réaliser les portes <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="472 743 698 917" style="text-align: center;">  <p>Garde-manger</p> </div> <div data-bbox="922 667 1637 951" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="1854 687 2056 858" style="text-align: center;">  <p>Fourmilière</p> </div> </div>	
Consignes	<p>« Vous êtes des fourmis et vous voulez approvisionner votre fourmilière. On ne transporte qu'un objet à la fois. A l'aller comme au retour, vous empruntez les différents chemins librement. Mais en franchissant une porte, vous devez obéir au code des couleurs. Porte bleue : marche ... jusqu'à la prochaine porte. Porte blanche : course lente ... jusqu'à la prochaine porte. Porte bleue : course rapide ... jusqu'à la prochaine porte.</p>	
Critères de réussite	Respecter le code des couleurs	
<p style="text-align: center;">Comportements observables</p> <p>L'élève ne choisit que les portes rouges qui permettent la course rapide il est donc essoufflé, il marche et ne respecte plus le code de portes.</p> <p>⇒ éléments de réflexion</p> <p>Analyser les réponses fournies par les élèves : et si l'on choisissait son itinéraire en fonction de son état de fatigue ?</p>		<p style="text-align: center;">Variables</p> <p>Durée de l'activité</p> <p>La distance entre le garde-manger et la fourmilière.</p> <p>Le nombre d'objets à transporter</p> <p>Le site (terrain dénivelé par exemple)</p>

<p>Séance 1 : Situation problème Puis situation d'échauffement dans les séances suivantes</p>	<p>La course au trésor</p>	
<p>Champ d'apprentissage</p>	<p>Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.</p>	
<p>Compétences travaillées</p>	<p>Différencier courir vite et courir longtemps. Savoir régler son allure pour durer.</p>	
<p>But</p>	<p>Amener le plus d'objet possible dans sa caisse pendant la durée du jeu</p>	
<p>Dispositif</p>	<p>2 équipes de nombre d'élève égal Durée de jeu de 3 min x 2 <u>Matériel nécessaire :</u> -objets à transporter en grande quantité (bouchons) - 2 caisses par équipe -Même nombre d'objet dans chaque caisse au départ</p>	
<p>Consignes</p>	<p>« Au signal de départ, chaque élève prend un seul objet que tu vas aller poser en courant dans la caisse de ton camp, puis tu reviens chercher un 2ème objet dans la caisse de départ et ainsi de suite. »</p>	
<p>Critères de réussite</p>	<p>L'équipe qui rapporte le plus d'objets dans son camp A a gagné.</p>	
<p style="text-align: center;">Comportements observables</p> <p>-Lors de la 1^{ère} session, l'élève part vite et est donc amené à s'arrêter. L'équipe est pénalisée à de nombreuses reprises. -Lors de la 2^{ème} session, l'élève règle son allure pour pouvoir courir les 3 min sans s'arrêter ou marcher.</p>	<p style="text-align: center;">Variables</p> <p>3 équipes : 2 équipes se rencontrent, 1 équipe observe Consignes : <u>Aux coureurs :</u> « Chaque fois que tu marches ou que tu t'arrêtes, tu donnes un point à l'autre équipe. Les observateurs déposeront un bouchon dans la caisse de l'équipe adverse.» <u>Aux observateurs :</u> « Vous vérifiez qu'un seul objet est transporté à la fois et vous comptez le nombre d'arrêt ou de marche par équipe. A chaque fois qu'un coureur marche ou s'arrête, vous déposez un bouchon dans la caisse de l'équipe adverse. »</p>	

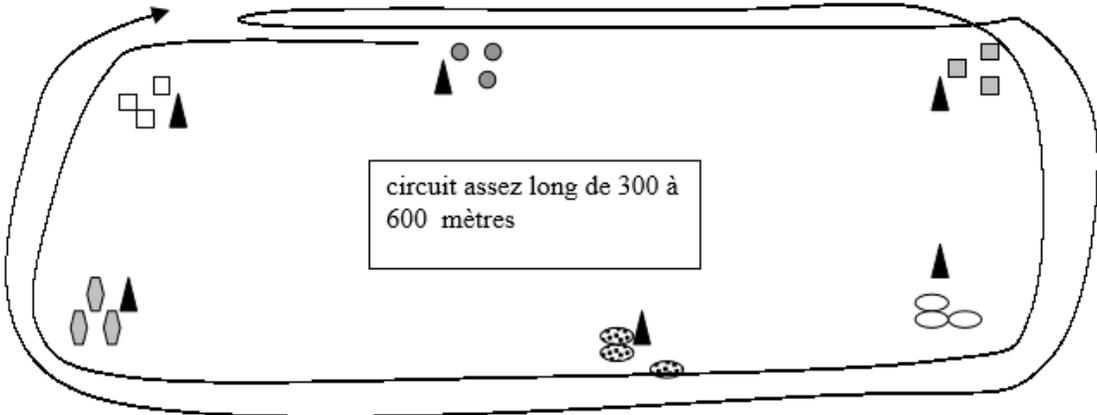
<p>Séance 2 : situation d'évaluation diagnostique Séance 7 : évaluation formative Séance 11 : évaluation sommative</p>	<h2>La course aux bouchons</h2> 	
<p>Champ d'apprentissage</p>	<p>Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.</p>	
<p>Compétences travaillées</p>	<p>Prolonger un effort. Trouver une allure de course optimale. Ne pas se laisser entraîner par l'allure des autres. Séance 11 : + S'engager dans un projet collectif en fonction de ses capacités.</p>	
<p>But</p>	<p>Courir le plus de tours possible sans s'arrêter pendant un temps donné (exemple séance 1 = 6 min)</p>	
<p>Dispositif</p>	<p>1 binôme « coureur » et « observateur » Durée de jeu à définir <u>Matériel nécessaire :</u> -Bouchons de 2 couleurs : 1 caisse de bouchons bleus et 1 caisse de bouchons rouges - un parcours de course d'environ 300 m A chaque tour, le coureur donne un bouchon à son observateur : un bouchon bleu s'il ne s'est pas arrêté, un bouchon d'une autre couleur s'il a arrêté de courir pendant le tour.</p>	
<p>Consignes</p>	<p>Aux coureurs : « Vous allez courir pendant 6 minutes. A chaque tour vous devez prendre un bouchon : bleu si vous avez couru sans vous arrêter et un bouchon d'une autre couleur si vous avez arrêté de courir pendant le tour. » Aux observateurs : « Vous vérifiez qu'un seul bouchon est pris à la fois, vous regardez si la couleur du bouchon choisie correspond. A la fin de la course, vous évaluez l'état de forme du coureur»</p>	
<p>Critères de réussite</p>	<p>Améliorer sa performance d'une séance à l'autre.</p>	
<p style="text-align: center;">Comportements observables</p> <p>La vitesse de course n'est pas adaptée (vite au début puis fatigue ou, à l'inverse, lente au début et accélération au dernier moment).</p>		<p style="text-align: center;">Variables</p> <p>-Augmenter le temps de course. -Course individuelle avec contrat (séance 7) -Course collective (séance 11) Mise en place d'équipes et établissement de contrats par équipe.</p>

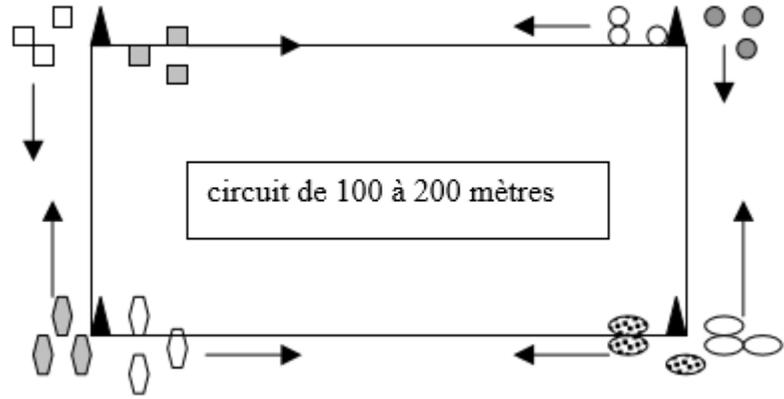
FICHE D'OBSERVATION
LES BOUCHONS RAPPORTES

1		
2		
3		
4		
5		
6		

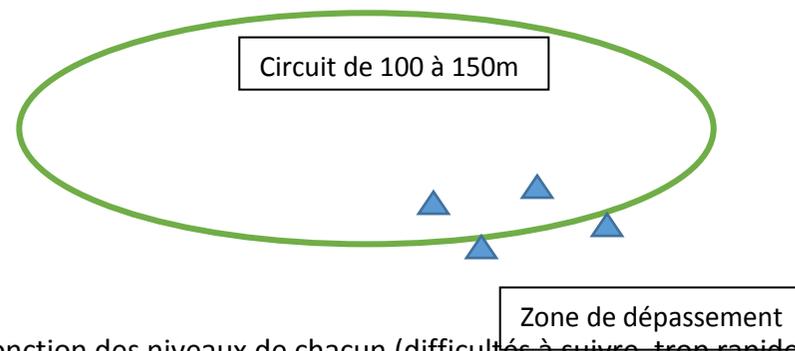
Séances 4 et 9 : situation d'apprentissage	Mon record en 5 minutes	
Champ d'apprentissage	Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.	
Compétences travaillées	Courir le plus loin possible dans un temps donné.	
But	Réaliser les 10 tours les plus longs en 5 minutes	
Dispositif	<p>Former des duos : un coureur - un observateur</p> <p><u>Matériel nécessaire :</u> -Plots de six couleurs différentes -Sifflet -Chronomètre</p> <p>L'enseignant donne le départ et siffle toutes les 30 secondes.</p>	
Consignes	<p>Faire faire des essais pour comprendre les conditions de réalisation et connaître le parcours le plus adapté à ses possibilités.</p> <ul style="list-style-type: none"> Aux coureurs : « Tu choisis un parcours de couleur où tu réalises le tour en 30 secondes, puis tu vas effectuer 10 tours en 5 minutes : -si tu es en retard, tu peux aller sur le parcours plus court -si tu es en avance, tu peux aller sur le parcours plus long Aux observateurs : « Chaque fois que ton camarade tourne sur la ligne de départ, tu mets une barre sous la couleur correspondante. » 	
Critères de réussite	<p>Réussir à effectuer les 10 tours en 5 minutes. Marquer plus de points que la séance précédente (Lors de la reprise de la situation)</p>	
<p style="text-align: center;">Comportements observables</p> <p>Les enfants n'arrivent pas d'eux même à changer de parcours Les parcours de sont pas adaptés aux capacités des enfants</p>	<p style="text-align: center;">Variables</p> <p>Augmenter la durée de course jusqu'à 10-15 minutes. Etablir un tableau d'évolution des résultats en points, en distance Faire annoncer les points visés</p>	

Nom du coureur :		Nom de l'observateur :						
Dates :	Valeur	5 points	4 points	3 points	2 points	1 point	0 point	Total points :
	Parcours	bleu	vert	rouge	jaune	blanc	noir	
Exemple	Nombre de tours		1 1 1	1 1 1 1 1	1 1			
5 oct 2004	Points marqués		3x4 points = 12	5x3 points = 15	2x2 points = 4			31 points
	Nombre de tours							
	Points marqués							
	Nombre de tours							
	Points marqués							
	Nombre de tours							
	Points marqués							

Séances 2 et 10 : Situation d'apprentissage	Aller-Retour	
Champ d'apprentissage	Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.	
Compétences travaillées	Réguler son allure de course en groupe.	
But	En restant groupé, courir aussi vite à l'aller qu'au retour	
Dispositif	<p>Equipes de 3-4 élèves qui placent leur borne à un endroit du circuit. Durée d'aller entre 1 minute et 3 minutes (total de 2 à 6 minutes) <u>Matériel :</u> -Plots</p> 	
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ "Au signal, partir en courant de sa base et au 2^{ème} signal, faire demi-tour pour revenir par le même chemin à sa base" ➤ "Au 3^{ème} signal, nous nous arrêtons de courir et nous repérons où nous sommes arrivés : loin, près, avant, après la base." 	
Critères de réussite	Au 3 ^{ème} signal, se retrouver le plus proche possible de sa base de départ	
<p style="text-align: center;">Comportements observables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aller beaucoup trop rapide / retour trop rapide - Course non régulière 	<p style="text-align: center;">Variables</p> <ul style="list-style-type: none"> - former des équipes homogènes ou hétérogènes - faire observer une équipe par une autre, si la durée permet de réaliser plus d'un tour. 	

Séances 8 et 10 : Situation d'apprentissage	En sens contraire	
Champ d'apprentissage	Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.	
Compétences travaillées	Adapter son allure de course à celle des autres	
But	Courir à la même allure que l'équipe qui court en sens contraire	
Dispositif	<p>4 groupes de 2 équipes par base de départ Toutes les équipes partent en même temps de chaque base, l'une part dans un sens, l'autre dans le sens opposé. <u>Matériel</u> : Plots</p>  <p>The diagram shows a square circuit with four bases. At each base, two teams of runners are positioned. Arrows indicate that from each base, one team runs clockwise and the other runs counter-clockwise. The circuit is labeled 'circuit de 100 à 200 mètres'.</p>	
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ "sur chaque base former 2 équipes différentes" ➤ "au signal du maître, les 2 équipes de chaque base partent en sens opposé pour réaliser 3 tours et essayer de revenir à la base en même temps" 	
Critères de réussite	Se croiser sur sa base sans être obligé de ralentir, ni d'accélérer.	
Comportements observables		Variables
<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants ne se regardent pas, ne prennent pas suffisamment de repères pour réguler leur vitesse entre eux et par rapport à l'autre équipe - Course irrégulière - Plus de difficultés si les deux équipes sont hétérogènes 		<ul style="list-style-type: none"> - faire observer les réalisations des équipes - faire des regroupements de niveau homogène - fixer des objectifs différents : sur 1 tour, 2, 3, 4, 5 tours

Séance 3 : Situation problème Séance 6 : Situation d'apprentissage	La locomotive	
Champ d'apprentissage	Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.	
Compétences travaillées	Courir à allure régulière en groupe	
But	Reconnaître une ou plusieurs allures et s'y adapter	
Dispositif	<p>- groupes de 4 coureurs - circuit balisé de 100 à 150m - une zone de dépassement matérialisée <u>Matériel nécessaire</u> : Plots</p> <p>Au départ, le train est constitué par 4 coureurs à la suite. A la fin du tour, le dernier coureur dépasse tous les autres pour devenir locomotive dans la zone imposée. Chaque coureur doit faire 1 toue en tant que locomotive.</p> <p>Temps 1 – faire les groupes au hasard et faire le point en fonction des niveaux de chacun (difficultés à suivre, trop rapide...) Temps 2 – reformer des groupes de niveaux homogènes suite aux observations du tems 1 afin que chacun soit en mesure de progresser à son rythme</p> <p>Possibilité de répéter l'opération plusieurs fois en changeant les équipes à chaque fois.</p>	
Consignes	« Par 4 formez un train avec une locomotive et 3 wagons. La locomotive fait le tour à son rythme, les wagons doivent suivre. Quand vous entrez dans la zone de dépassement (entre les plots), le dernier wagon se détache pour doubler tous les autres wagons et la locomotive. Il devient alors locomotive pour un tour. »	
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> - le train reste groupé toute la course - pas de ralentissement dans la zone de dépassement 	
<p style="text-align: center;">Comportements observables</p> <ul style="list-style-type: none"> - vitesse de course non adaptée au groupe (écarts trop importants entre les enfants) - ralentissement au niveau de la zone de dépassement 	<p style="text-align: center;">Variables</p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de coureurs par équipe (on augmente donc le nombre de tours et la distance) - taille du circuit - constitution des équipes (niveaux homogènes ou non) 	



❖ Sitographie

https://www.ac-caen.fr/dsden50/circo/mortain/IMG/pdf/ANNEXES_course_longue_C2.pdf

http://www.ac-orleans-tours.fr/fileadmin/user_upload/cher_nord/Documents_EPS/Course_longue_cycle_2.pdf

http://ien-saverne.site.ac-strasbourg.fr/IMG/pdf/Course_longueC2_Loire.pdf