

# La course en durée au cycle 3

« Capacité à gérer un effort dans le temps à un niveau soutenu par rapport à ses propres ressources »



## AIDE PEDAGOGIQUE

*Année scolaire 2017/2018*

Document conçu par l'équipe de CPC EPS et le délégué USEP :

J. ROUSSEL (délégué USEP) – A. CAYRE-RIC (CPD EPS) – M. MAURANGE – D. COUDERT – M. GILET – B. AÏSSA – A. MANDIGOUT – M. AULONG (CPC EPS)

❖ Champ d'apprentissage n°1 (Programmes 2015 – Education physique et sportive – cycle 3) :

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

❖ Connaissances et compétences du cycle 3 travaillées en référence au programme :

**Développer sa motricité et construire un langage du corps**

- Adapter sa motricité à des situations variées.
- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

**S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre**

- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.

**Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).
- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.
- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.
- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.

**Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

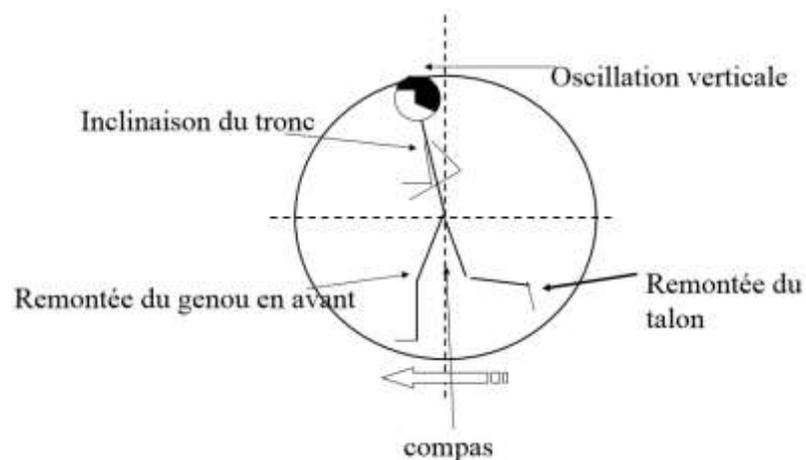
**S'approprier une culture physique sportive et artistique**

- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.
- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.

❖ Attendus de fin de cycle :

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus longtemps
  - \*Percevoir la limite de ses ressources pour les répartir dans chacun des efforts
    - Se préparer en réalisant un long temps de pratique dans chaque leçon.
    - Réaliser chaque prestation avec un minimum d'effort utile (ne pas gaspiller).
  - \*Disposer des connaissances et des gestes spécifiques pour : Prendre de la vitesse, la conserver
  - \*Savoir utiliser sa respiration pour économiser ses ressources.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques
  - \*Associer la performance avec son relevé et son classement.
  - \*Associer le relevé à une représentation en tableau, en graphe pour les traduire en variations, en évolutions.
- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur
  - \*Connaître les règles et règlements pour assurer les quatre rôles puis assumer ses décisions :
    - d'athlète pour savoir utiliser ses capacités et son habileté dans le respect de la règle
    - de starter ou de chronométreur pour mieux connaître les règles autorisées pour soi et pour aider ses camarades à réaliser leur prestation ;
    - d'observateur pour donner des informations à ses camarades sur leur manière de courir, sauter, lancer.

### Les observables :



❖ Explicitation des attendus de fin de cycle :

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE : REPÈRES	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p><b>L'écolier du cycle 3 a une connaissance encore globale de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• son corps en mouvement ;</li> <li>• son corps en déplacement (ressources et indépendance des segments) ;</li> <li>• l'espace et du temps dans lesquels il se meut.</li> </ul> <p><b>Il dispose de peu ou ne dispose pas de repères pour contrôler le déplacement ou le mouvement.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La course est un déplacement rapide qui n'offre que peu de repères extérieurs pour être contrôlée.</li> <li>• La notion d'appui n'a pas de sens pour l'enfant car il sait marcher, courir, peut-être nager.</li> </ul> <p><b>La performance fixe son attention ; pourtant c'est un faux ami : comme l'élève ne dispose pas de repère sur son corps lorsqu'il fait un mouvement, il ne peut voir que le résultat et contrôle donc son action par la variation du résultat.</b></p> <p>Les apprentissages moteurs supposent un volume de pratique physique important.</p> <p><b>Le « temps de pratique motrice »</b> doit être supérieur aux autres temps (observation, mesure, etc) : il doit être supérieur à la moitié du temps de la leçon.</p>	<p><b><u>Pour le premier degré</u></b></p> <p>Identifier puis contrôler les limites de ses ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la notion de ressource disponible pour une durée d'effort ;</li> <li>• la notion d'intensité d'effort ;</li> <li>• le rapport intensité d'effort et durée d'effort : l'allure ;</li> <li>• la perception des notions de vitesse, d'accélération, de ralentissement.</li> </ul> <p>Se doter de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolider sa latéralisation ;</li> <li>• contrôler dans l'action le rapport du corps /espace / temps ;</li> <li>• mettre en lien repères extérieurs et les repères « internes » à son corps (respiration, battements cardiaques, chaleur, fatigue).</li> </ul> <p>Se doter d'une première coordination de son corps pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• réaliser de simples d'impulsion avec son pied (main) préférentiel(le) ;</li> <li>• réaliser des gestes simples de liaison entre l'élan court et l'impulsion ;</li> <li>• réaliser les premières impulsions qui combinent plus d'un segment bras / jambes / tronc ;</li> <li>• se doter de repères techniques : l'élan (pied et zone d'appel).</li> </ul> <p><b><u>Pour le second degré</u></b></p> <p>Connaître et utiliser les outils pour mieux réaliser les actions motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la notion d'appui poussé au sol ou dans l'eau pour déplacer son corps ;</li> <li>• la notion d'efficacité de l'impulsion ou de la propulsion ;</li> <li>• la notion de force collective dans les courses de relais ;</li> <li>• la notion de répartition d'effort entre équipiers en relais (répartir les distances selon les ressources) ;</li> <li>• la notion de respiration intégrée au déplacement.</li> </ul>	<p><b>D1 / CG1 : « Les langages pour penser et communiquer » :</b> Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente.</p> <p><b>D4 / CG4 : « Les systèmes naturels et techniques / apprendre à entretenir sa santé » :</b> Utiliser, adapter et s'approprier les techniques proposées pour être performant.</p>

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE : REPÈRES	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p>La réalisation motrice est naturellement <b>limitée au langage du corps</b>. La <b>difficulté repose sur « comment savoir ce que l'on fait ? »</b> (trace). <b>Quantifier et évaluer son langage du corps</b> impose de construire des repères externes (espace, temps, vitesse, accélération, contact) puis des repères internes. <b>Le passage d'un langage corporel à un autre langage</b> par le texte (mots), langage artistique (le dessin, l'image), les chiffres et les rapports, les graphes (langage mathématique), est un facteur de liaison peu utilisé entre la séquence d'EPS et celle qui suit.</p>	<p><b>Pour le premier degré</b> Utiliser des mots pour traduire les réalisations corporelles (identifier et décrire). Connaître les règles de mesure et de classement. <b>(classement lié au temps ou à la distance)</b> Savoir mesurer et classer des performances. Utiliser ces deux capacités pour relever ses performances. Mettre en relation pour comparer, hiérarchiser, interpréter les différentes mesures des performances collectées, observer ses partenaires. Représenter « le faire » par le schéma (de l'espace réel à l'espace graphique papier, numérique). <b>Pour le second degré</b> Représenter les réalisations dans le temps et dans l'espace (variations, évolutions, suivi) par une représentation mathématique (tableaux, graphes). Mettre en relation les données avec une autre discipline.</p>	<p><b>D1 / CG1 : « Les langages pour penser et communiquer » :</b> Utiliser un langage gestuel et technique spécifique à ces activités.</p> <p><b>D2 / CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre » :</b> Utiliser des outils numériques pour observer et évaluer.</p> <p><b>D3 / CG3 : « La formation de la personne et du citoyen » :</b> Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.</p> <p><b>D5 / CG5 : « Les représentations du monde et de l'activité humaine » :</b> S'approprier une culture sportive et artistique. Analyser les résultats de l'action pour performer.</p>

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE : REPÈRES	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p><b>Montrer à l'élève que l'on peut aussi apprendre en EPS par l'observation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'apprentissage <b>des règles et des règlements</b> se fait certes par l'action mais aussi par l'observation de l'action d'autrui ;</li> <li>• les <b>connaissances qui organisent l'action</b> sont mobilisées dans l'action mais aussi dans l'observation, l'évaluation, le chronométrage, etc.</li> </ul> <p>L'apprentissage des rôles est donc une condition de l'apprentissage moteur.</p>	<p><b>Pour le premier degré</b> Faire vivre dans la pratique les connaissances sur les règles et règlement. Apprendre le fonctionnement d'un chronomètre et en faire usage. Identifier les critères d'observation simples pour déclencher les mesures et les arrêter. (nombre d'arrêts, nombre de tours, temps, ...) Interpréter et exploiter les critères d'observations qualitatifs et quantitatifs en les exprimant clairement à un camarade. <b>Pour le second degré</b> Les quatre rôles doivent être tenus successivement au fil des leçons. Dans chaque situation d'apprentissage, l'élève doit tenir un rôle soit d'athlète, de starter, de chronométreur, d'observateur.</p>	<p>D1 / CG1 : « Les langages pour penser et communiquer » : Savoir s'exprimer oralement devant les autres. D2 / CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre » : Utiliser les informations recueillies lors de l'observation pour progresser. Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son action et de celles des autres. D3 / CG3 : « La formation de la personne et du citoyen » : Connaître les règles de validation d'une performance, les accepter et les faire accepter. Assumer les rôles sociaux spécifiques.</p>

# Bâtir un module d'apprentissage en course de durée

## ❖ Posture 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
- ✓ Respiration rythmée et régulière

## ❖ 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

5 principes sont à respecter et à identifier par les élèves :

· Progressivité : l'intensité des exercices est augmentée progressivement.

· Continuité : l'échauffement se déroule en continu sans temps mort.

· Alternance : des situations dynamiques / statiques, sollicitation des membres inférieurs et supérieurs.

· Globalité : sollicitation de tout le corps.

· Spécificité : Préparer les muscles directement impliqués dans l'activité pratiquée et favoriser les coordinations intra et intermusculaires, renforcer la tonicité et le gainage (renforcement des muscles situés autour de la ceinture abdominale). Permet de réveiller les automatismes moteurs propres à l'activité. Entrer progressivement dans l'activité et le corps de la séance.

## Ci-dessous, des exemples :

### ➤ 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. »

Alterner les différents exercices proposés.

### ➤ L'activation plus dynamique du corps

- Courir en marche arrière (sur 10 mètres.), en cherchant à monter le talon de façon à voir toute ta semelle

- « Prom'nons dans les bois... » (sur 10 mètres.) : Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol

- Montées de genoux, talons fesses, avancer jambes tendues, déplacements latéraux G et D

- Le rebond : Rebondir sur place en gardant les jambes jointes et tendues. Même exercice en se déplaçant sur quelques mètres.

- Cloche-pied : Pour allonger le rebond sur un pied, sur une distance donnée, faire le moins de cloche-pied possible. Même exercice enchaîné sur l'autre pied.

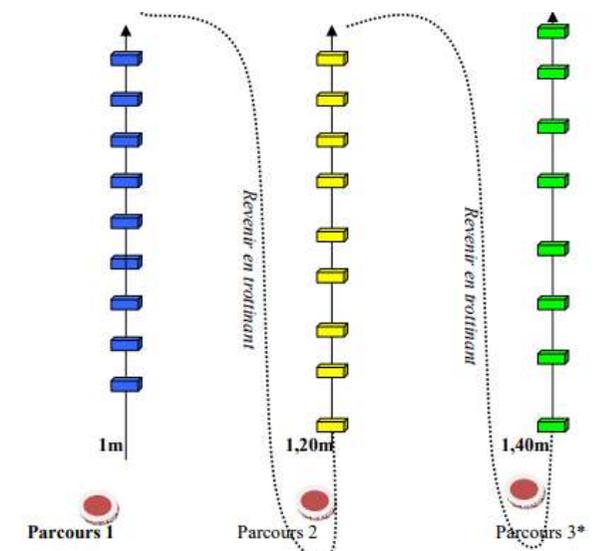
- Foulées bondissantes : Pour allonger les foulées, grâce au rebond, se déplacer en sautant d'un pied sur l'autre, en faisant le moins de foulées bondissantes d'un point à l'autre

- Course avec lattes au sol : Pour travailler l'amplitude et la vélocité des foulées.

Courir en ne prenant qu'un appui entre chaque latte en respectant les intervalles :

Lattes rapprochées : vélocité ou fréquence (4 pieds d'intervalle)

Lattes espacées : amplitude (6 pieds d'intervalle)



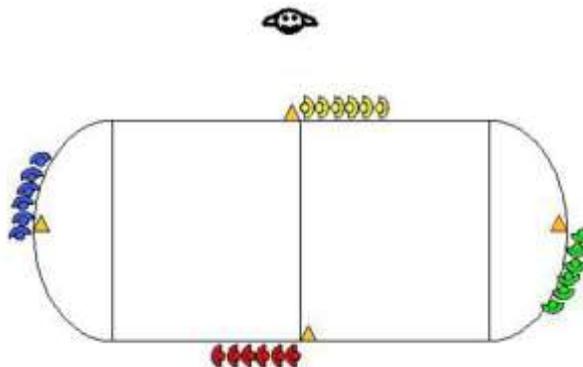
- Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant :

- avec les 2 bras derrière le dos
- avec 1 bras derrière le dos / avec l'autre bras derrière le dos
- course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)

- Le circuit des briques : Courir sur les différents parcours sans toucher les briques posées au sol, **sans** monter « haut les genoux.

Ce parcours va permettre d'éviter que les pieds traînent au sol. (à 10 briques de lait (posées à plat) espacées de 1 mètre (parcours 1) de 1, 20 m (parcours 2) de 1, 40 m (parcours 3))

- Courir tout doucement pendant 3 minutes. Les élèves, organisés en groupes, par affinité, peuvent parler entre eux. Au coup de sifflet ils reviennent vers le départ.



[https://www.ac-caen.fr/dsden50/discip/eps/IMG/pdf/ECHAUFFEMENT\\_ATHLE\\_02\\_2009.pdf](https://www.ac-caen.fr/dsden50/discip/eps/IMG/pdf/ECHAUFFEMENT_ATHLE_02_2009.pdf)

Extrait vidéo d'un échauffement réalisé dans une classe de CM2 de l'académie de Caen :

<https://www.ac-caen.fr/dsden50/discip/eps/spip.php?article42>

Calcul de vitesses et d'itinéraires.

<http://www.jogging-international.net/tests-et-calculateurs/calculez-votre-vitesse>

<http://www.calculitineraires.fr/index.php#map>

## ❖ **Etirements**

Prévoir un temps de retour au calme et de récupération à la fin de la séance ou de la course et favoriser la récupération par une séance d'étirements longs, en expirant doucement, sur les muscles du bas du corps. Les étirements participent à des habits santé.

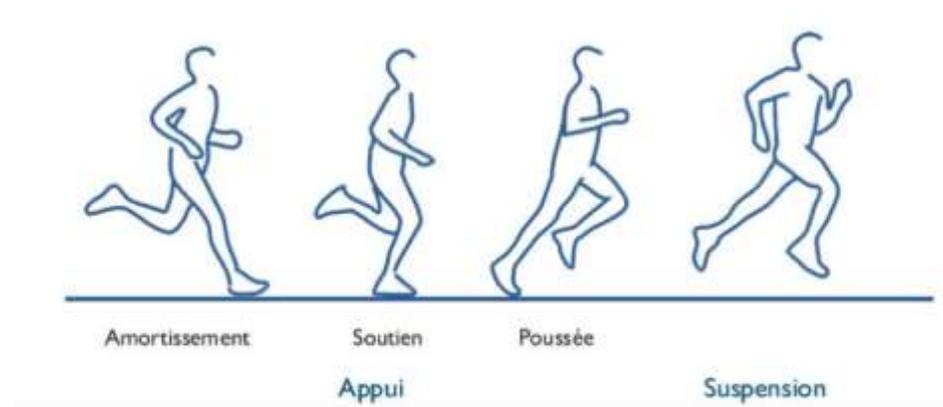
### **QUE FAUT-IL METTRE EN ŒUVRE POUR REUSSIR UNE UNITE D'APPRENTISSAGE DE COURSE EN DUREE ?**

- Présenter le déroulement de l'unité d'apprentissage aux élèves.
- Présenter les objectifs à atteindre pour chacun.

- Prévenir les élèves sur ce qu'ils vont ressentir pendant l'échauffement, la course et après l'effort (essoufflement, chaleur, mal aux muscles...) et bien leur faire comprendre que c'est normal et non dangereux pour leur santé bien au contraire, d'ailleurs avec le temps ces signes s'atténuent ou disparaissent et surtout ne sont plus perçus de la même manière.

C'est cette prévention qui va permettre de surmonter les 2 obstacles principaux de la course longue : la mauvaise représentation de l'activité qu'ont souvent les élèves et la peur de se confronter à l'effort ou à la douleur.

- Proposer des contrats adaptés et accessibles pour tous.
- Varier les situations d'apprentissage pour éviter la monotonie
- Rechercher la performance par la régularité dans l'effort et l'écoute de ses sensations (donc par la connaissance de soi).
- Apprendre à gérer ses ressources physiques et mentales.



## Exemple d'unité d'apprentissages pour préparer un cross

Travail sur 6 semaines à raison de 2 séances au moins par semaine (12 séances au moins)

Séance	Etape	Situation proposée	Savoir visé
1	"Je découvre, j'explore, j'expérimente"	Situation test diagnostique Courir 8 minutes sans s'arrêter Situation de référence : Situation stable et évolutive que reprend l'enseignant périodiquement afin d'évaluer les acquis des élèves, afin qu'ils s'auto-évaluent.	Prendre conscience de l'idée de courir longtemps
2	"J'évalue ce que je sais faire"	Courir en aller-retour avec un repère sonore toutes les 30 secondes : deux séries de 6 minutes	Courir longtemps sans s'essouffler
3	"Je m'entraîne, j'apprends, je progresse"	Jeux (séances plus courte) : Les éperviers, Les déménageurs, Les loups dans la bergerie, jeu des carrés par niveaux (tailles différentes de carrés) A choisir en fonction de l'espace dont on dispose. Il n'y a pas d'ordre pré-établi dans ces jeux.	Construire sa propre allure
4	"Je m'entraîne, j'apprends, je progresse"	Trouver son allure	Construire sa propre allure
5	"J'évalue ce que je sais faire"	Situation test 12 min	Construire sa propre allure
6	"Je m'entraîne, j'apprends, je progresse"	Jeux (séances plus courte) : Les éperviers, Les déménageurs, Les loups dans la bergerie, jeu des carrés par niveaux (tailles différentes de carrés) A choisir en fonction de l'espace dont on dispose. Il n'y a pas d'ordre pré-établi dans ces jeux.	Construire sa propre allure
7	"Je m'entraîne, j'apprends, je progresse"	Course en peloton	Construire sa propre allure
8	"Je m'entraîne, j'apprends, je progresse"	Jeux (séances plus courte) : Les éperviers, Les déménageurs, Les loups dans la bergerie, jeu des carrés par niveaux (tailles différentes de carrés) A choisir en fonction de l'espace dont on dispose. Il n'y a pas d'ordre pré-établi dans ces jeux.	Construire sa propre allure
9	"J'évalue ce que je sais faire"	Séance temps limite maximum 15 min	Courir longtemps sans s'essouffler

10	"Je découvre, j'explore, j'expérimente"	Séance pour déterminer sa distance de course du cross. Parcourir la plus grande distance possible de manière régulière et sans s'arrêter pendant 5 min. x3 avec 3 minutes maximum de récupération Des observateurs qui comptent le nombre de tours pour chaque enfant. Sur le grand parcours ou sur les lignes de course.	Courir longtemps sans s'essouffler
11	"Je m'entraîne, j'apprends, je progresse"	Jeux (séances plus courtes) : Les éperviers, Les déménageurs, Les loups dans la bergerie, jeu des carrés par niveaux (tailles différentes de carrés) A choisir en fonction de l'espace dont on dispose. Il n'y a pas d'ordre pré-établi dans ces jeux.	Construire sa propre allure
12	"J'évalue ce que j'ai appris, je compare mes performances"	Situation test 15 min Les baskets d'or	Courir longtemps sans s'essouffler

**Phase introductive :** Cette première étape peut se faire en salle de classe : Présentation du projet (participation une rencontre course longue : date et déroulement) Pourquoi s'entraîner à courir longtemps ou A quoi ça sert de courir longtemps ?

- Répondre individuellement et par écrit à l'une de ces questions.

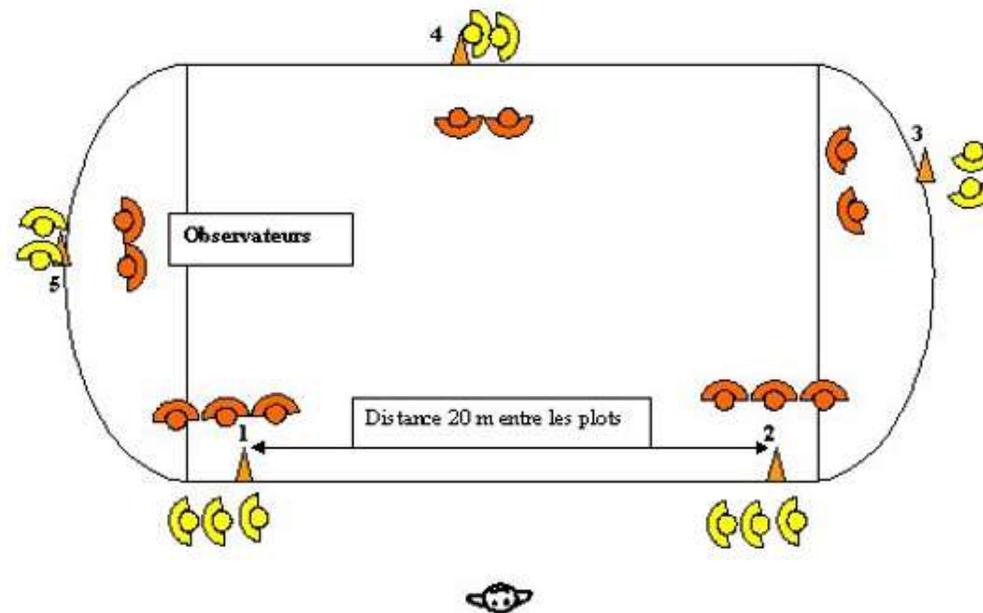
- Mise en commun : synthèse de toutes les réponses les écrire sur une feuille

- Structuration : complément d'information par l'enseignant (apport du point de vue de la santé, du point de vue sociologique et culturel, du point de vue psychologique)

### **Organisation :**

Il est nécessaire d'expliquer en salle les modalités du déroulement du test. (Rôle des coureurs des observateurs). La classes est séparée en deux groupes, un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs qui peuvent facilement se repérer (couleur, dossards, numéros...)

Pour les coureurs, les plots sont disposés sur le terrain comme indiqués sur le schéma, distants de 20m. Les observateurs sont placés sur le côté. Ils ont des fiches d'observation.



### **Matériel :**

Plots de couleurs différentes, Dossards, Fiches d'évaluation, Sifflet, Chronomètre

### **Consigne :**

- Pour les coureurs : « Vous courez à votre allure pendant 8 minutes. Vous essayez de courir régulièrement. Chaque fois que vous marcherez ce sera considéré comme un arrêt et votre observateur le notera. Le but est de courir la plus grande distance en 8 minutes en courant régulièrement. Vous ferez une autoévaluation de votre état général sur la fiche (Annexes Fiche 1)
  
- Pour les observateurs (Annexes Fiche 1) :
  - 1- Inscrire le temps de course du partenaire observé : T = .....minutes .....secondes
  - 2- Mettre une croix dans une case chaque fois qu'un tour est fini et mettre une croix pour indiquer le nombre de plots en plus du dernier tour
  - 3- Indiquez le nombre d'arrêts (marche pendant la course)
  - 4- Cocher le niveau de la foulée : position du buste – mouvement des bras – Utilisation des jambes

Les groupes de niveaux seront constitués à partir des différentes vitesses des élèves.

### **Critères de réussite :**

Vous avez réussi lorsque vous avez à la fin votre course : le temps de course et la distance, et donc votre vitesse moyenne

### **Critères de réalisation :**

Coureur :

- Courir régulièrement en s'arrêtant le moins possible
- Ne pas se laisser influencer par l'arrêt de ses camarades ou l'accélération des camarades

Observateurs :

- Noter les tours au fur et à mesure effectués, à chaque fois ligne franchie mettre une croix dans la case
- Noter le temps de course si besoin
- Noter le nombre de plot en plus du dernier tour si possible
- Évaluer le niveau de la foulée

**Variable :** si la durée de 8 minutes paraît trop importante pour vos élèves par rapport à leur vécu en course il est possible de réaliser la même évaluation diagnostique en 2x4min avec un temps de récupération entre les deux courses.

## **SITUATION N° 2** Courir en aller-retour avec un repère sonore toutes les 30 secondes : deux séries de 6 minutes Récupération de 3min

### **Organisation**

Le terrain est organisé en fonction des résultats du test. Par exemple vous pouvez construire le parcours de cette façon : travail à environ 7,2 km/h, 9,6km/h, 12 km/h et 14,4 km/h (à adapter en fonction de ses élèves). Les distances correspondent à 100% de leur Vitesse librement consentie ou 80% de leur VMA. La manière la plus simple est de construire des parcours en aller-retour.

Suivant l'effectif de la classe, il y a deux groupes : Les coureurs et les observateurs.

Les coureurs courent 2x6min puis inversent avec les observateurs.

Lors de la rotation des deux groupe, l'enseignant fera émerger les ressentis et la globalité des résultats.

### **Matériel**

Plots, Chronomètre, Sifflet, Décamètre, ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain, fiche individuelle pour noter les points obtenus.

### **Consigne**

Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les 30 secondes, Vous devez alors avoir fait un aller-retour pour être revenu à votre plot de départ.

Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme. Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper. Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course.

Premier temps : Vous allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas.

Deuxième temps : Puis vous allez courir 2 fois 6 minutes avec un repos de 3 minutes entre chaque course. Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point.

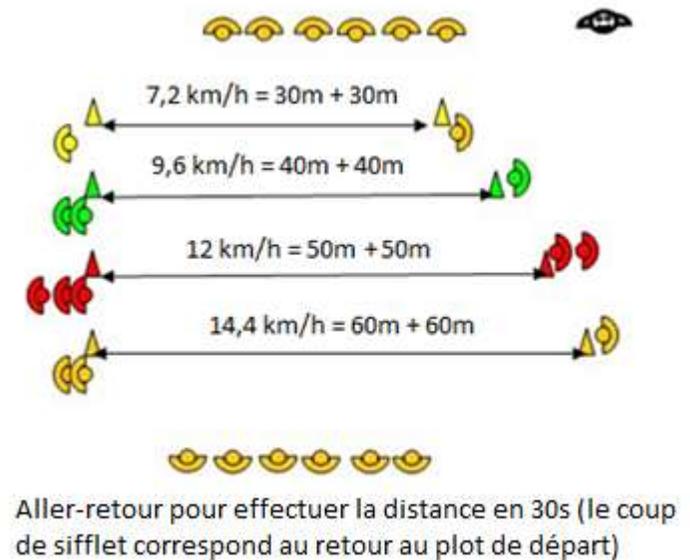
### **Critères de réussite**

Premier temps : trouver le parcours qui convient pour être au plot au moment des coups de sifflet (2 m avant 2 m après tolérés par exemple) Deuxième temps : marquer au moins la moitié des points possibles Troisième temps : marquer au moins 2/3 des points possibles (à réguler en fonction des élèves)

### **Critères de réalisation**

Ne pas accélérer trop brutalement Ne pas hésiter à changer de parcours s'il ne convient pas (en plus ou en moins) Courir régulièrement Ne pas chercher à dépasser son camarade qui court devant Bien écouter les coups de sifflet du maître

**Variable** : le demi-tour peut ralentir les élèves, il est possible alors de proposer 10sec de pause toutes les 30 sec pour compenser (30 d'effort, 10 sec de récupération), ou encore diminuer un peu les distances pour prendre en compte le demi-tour.



**Objectifs**

- Travail de la puissance aérobie sous forme de jeu (si on s'oriente sur la capacité aérobie insister sur une durée de jeu plus longue mais à plus faible intensité)
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

**➤ Les éperviers déménageurs :****Organisation**

Dans un terrain délimité, deux élèves sont désignés comme éperviers. Les autres sont des déménageurs qui sont dans leur camp. Ils doivent transporter des marchandises sans se faire attraper par les éperviers jusque de l'autre côté du terrain. Sur le côté du terrain une caisse est réservée pour les éperviers. Mettre de nombreux objets à transporter pour que les enfants fassent de nombreux aller-retour. La distance entre le camp et le refuge doit être de 30 à 50 m pour que les enfants courent longtemps (3 à 5 minutes de course)

**Matériel**

Dossards pour les éperviers, plots, caisse, nombreux objets

**Consigne**

"Au signal les déménageurs vous pouvez sortir de leur refuge avec un objet et essayer de le porter de l'autre côté du terrain sans se faire toucher par les éperviers. Si vous vous faites toucher vous devez poser votre objet dans la caisse des éperviers et retourner dans votre camp pour en chercher un autre. Si vous ne vous êtes pas fait toucher par un épervier, vous posez votre objet dans la « caisse-trésor » des déménageurs et vous retournez en chercher un autre pour recommencer. Le jeu s'arrête quand il n'y a plus d'objets dans la caisse du refuge des déménageurs. Attention vous n'avez pas le droit de marcher.

**Critères de réussite**

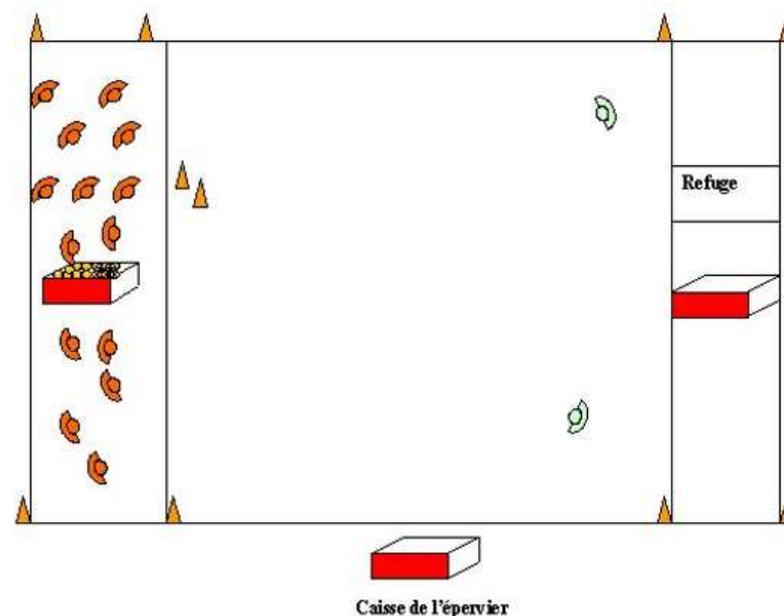
Niveau 1 : s'il y a plus d'objets dans la caisse-trésor des déménageurs que dans la caisse des éperviers

Niveau 2 : les déménageurs gagnent si les éperviers n'ont pas plus de 4, ou 5, ou 6... objets dans leur caisse

Niveau 3 : les déménageurs gagnent s'il n'y a pas plus de deux objets dans la caisse des éperviers

**Critères de réalisation**

Courir pendant au moins 5 minutes pas trop vite pour pouvoir amener tous les objets sans marcher



## Variables didactiques

Nombre d'éperviers

Taille des objets (gros ils gênent la course, petits c'est plus facile.)

Dimension du terrain, ou distance du refuge : plus le terrain est grand plus le temps de course sera important, plus il est petit, plus le jeu s'apparentera d'un jeu de course de vitesse

### ➤ **Les déménageurs**

#### Organisation

Deux équipes face à face (30 à 50 m séparent leurs camps) déménagent des objets de leur caisse dans la caisse du camp adverse.

#### Critères de réussite

Au signal de fin, l'équipe gagnante est celle qui à le moins d'objets restants dans sa caisse.

### ➤ **Les loups dans la bergerie**

#### Organisation

Deux ou trois refuges distants de 30 à 50m. Trois loups.

#### Matériel

Dossards pour les loups, plots pour faire les refuges

#### Consignes

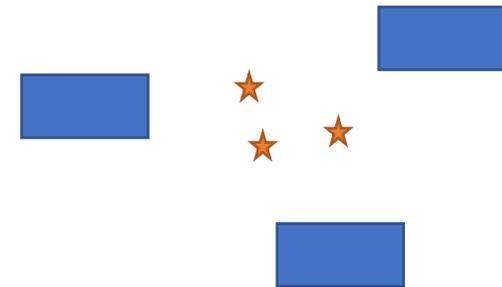
Les moutons vont d'un refuge à l'autre sans se faire toucher par les loups. L'enseignant donne un signal pour changer de refuge. Les loups tentent de toucher le plus de moutons avant que ceux –ci rejoignent une autre bergerie.

#### Critères de réussite

Arriver « sain et sauf » dans une bergerie

#### Critères de réalisation

Courir pendant au moins 5 pour changer de bergerie à chaque signal.



## ➤ Jeu de carrés par niveaux

### Organisation

2 ou 3 carrés (même taille 50m de côté si possible, les enfants sont répartis par niveau) suivant l'effectif équipes de 3 à chaque plot (chasubles de la couleur correspondant au plot)

### Matériel

Couppelles de 4 couleurs, dossards de 4 couleurs, sifflet, chronomètre

### Consignes

Pendant 6 minutes, vous allez courir sous forme de relais : Au signal, chaque premier coureur part de son plot et doit effectuer un tour complet en essayant de rattraper le coureur de devant sans se faire rattraper

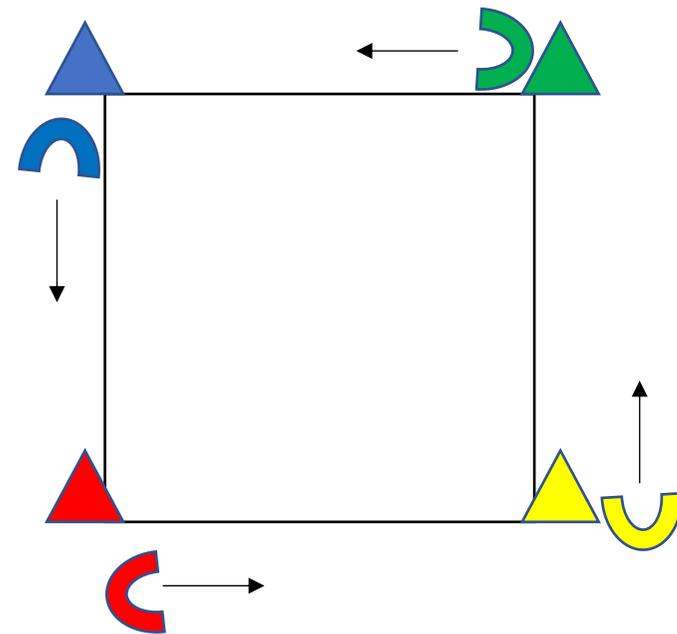
### Critères de réussite

Partir au signal Ne pas s'arrêter

Rattraper le précédent, ne pas se faire rattraper par le suivant.

### Critères de réalisation

Adapter son souffle à l'effort, adopter une bonne attitude de course.



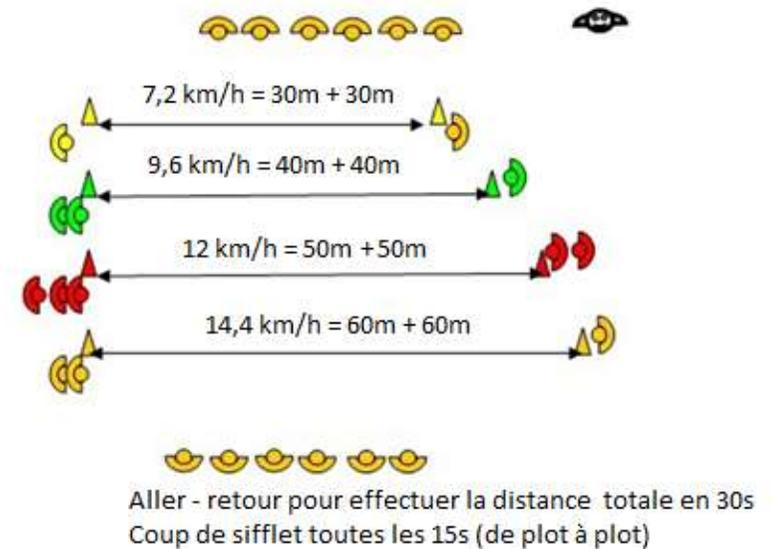
**SITUATION N° 4****Trouver son allure**

Reprendre l'organisation de la situation de travail n°2

Toute autre organisation respectant des distances identiques est tout à fait envisageable afin de s'adapter aux contraintes locales.

*Le travail de calcul des distances, de vitesse et de préparation des zones de course peut être exploité en classe en mathématiques.*

Le tableau ci-après indique les vitesses correspondant aux différentes distances parcourues.



ENVIRON	7,2 km/h	9,6 km/h	12 km/h	14,4 km/h
1 min	120m	160m	200m	240m
45 s	90m	120m	150m	180m
30 s	60m	80m	100m	120m
<b>15 s</b>	<b>30m</b>	<b>40m</b>	<b>50m</b>	<b>60m</b>

4 vitesses sont proposées pour 4 types de longueur, mais il est possible d'ajuster en diminuant ou augmentant chaque longueur, ou bien n'en utiliser que 3 selon le niveau de ses élèves et l'hétérogénéité constatée.

*4m sur 15s (une longueur) font varier la vitesse d'environ 1 km/h*

**Objectif :** faire émerger la notion de régularité

**But pour l'élève :** courir à son allure choisie avec régularité

**Déroulement :**

Course libre sur les différents parcours avec retour obligatoire à la zone de départ à chaque fois.  
Coup de sifflet de l'enseignant toutes les 15s, 3 min de course.

Les élèves doivent être à proximité d'un plot à chaque fois.  
 Echanges sur le travail proposé, choix du parcours préférentiel (environ 10 min)  
 Puis les élèves choisissent un parcours et doivent rester dessus tout le temps de la course.  
 Plusieurs courses : 2 min – 3 min – 4 min  
 L'enseignant siffle toutes les 15 sec.  
 Il est possible de changer de parcours d'une course à l'autre.  
 1min de récupération (environ 20 min)  
 Retour au calme / Bilan

**Critère de réussite :**

- ne pas s'arrêter durant la période de course
- être à proximité d'un plot à chaque coup de sifflet

**Variables :**

- réaliser des courses de durée plus importante, jusqu'à 1 min. Il est possible de rajouter 10 à 15 secondes de récupération après chaque aller-retour.
- réaliser des enchainements de 2 parcours en alternance, un "facile"/ un "difficile"
- Prendre le pouls / remplir une fiche sensations.
- répétition des coups de sifflets toutes les 30s au lieu de 15s

**Evolution possible :** réalisation d'une course d'équipe

Les élèves constituent des équipes avec un coureur / parcours  
 Chaque équipe observe une autre équipe, une manche dure 3 min.  
 L'équipe marque 1 point à chaque fois qu'un élève est à proximité de son plot au coup de sifflet.  
 L'équipe ne marque pas de point si l'élève n'est pas à proximité de son plot (zone autour du plot)  
 L'équipe perd 3 points si un élève s'arrête (il peut repartir à partir d'un plot au coup de sifflet suivant)

	30s	1 min	1 min 30	2 min	2 min 30	3 min
Coureur A						
Coureur B						
Coureur C						
Coureur D						

TOTAL EQUIPE : .....

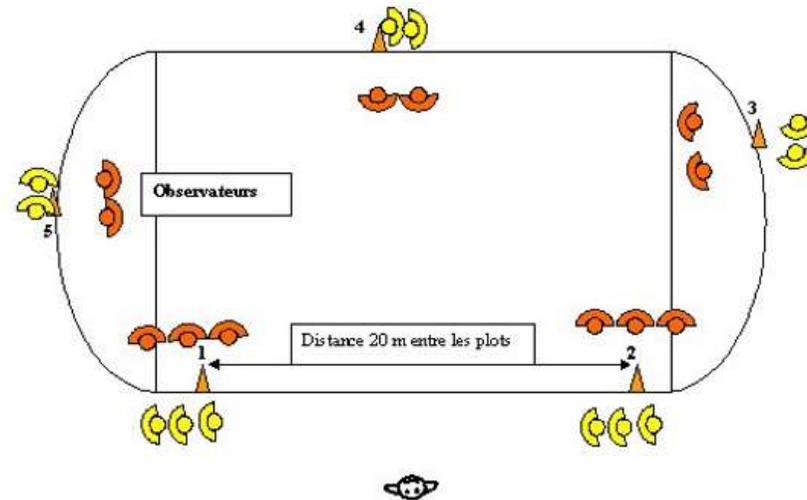
**Critères de réussite :**

- Marquer individuellement au moins 4 points pour son équipe
- L'équipe obtient au moins 18 points

**Organisation**

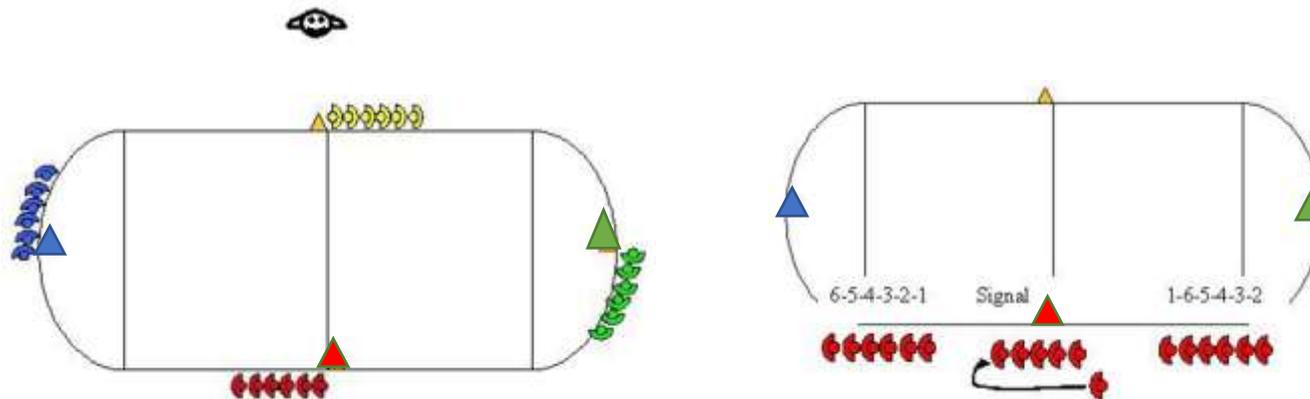
Reprendre la Situation 1 avec un temps de course de 12 minutes au lieu de 8 minutes. (Annexes Fiche 1)

Ici encore il est possible, selon la progression des élèves, de partir plutôt sur 2x6min avec 1 min de récupération/repos entre les 2 séries.



**SITUATION N° 7****Course en peloton****Organisation**

Les élèves sont organisés en groupe de niveau, et répartis autour du stade pour le départ. Ils sont l'un derrière l'autre pour le départ. Chaque groupe est homogène, de même vitesse de course. On peut faire autant de groupes que l'on veut, il faut que les enfants soient au moins par trois. Ils connaissent la distance qu'ils doivent courir en 5 minutes. Les distances à courir sont fonction de leur vitesse de course

**Matériel**

Balise, Chronomètre, Sifflet

**Consigne**

Vous allez faire deux courses de 5 minutes avec une pause de 2 minutes entre les deux courses. Vous êtes par groupes de 3, 4 ou 5. Dans chaque groupe vous êtes de force égale, vous courez à la même vitesse. Parce qu'être en premier est toujours plus fatiguant, en course les coureurs se relaient pour s'économiser. Toutes les 30 secondes, un coup de sifflet signale un changement de coureur de tête, le premier passe le relais à celui qui est derrière lui. Pour cela il s'écarte, laisse passer tout le groupe et vient se replacer à l'arrière.

**Critères de réussite**

Rester en peloton sans décrocher du groupe

**Critères de réalisation**

Ralentir, s'écarter au signal pour permettre aux autres de doubler,

Reprendre sa vitesse et raccrocher à l'arrière du peloton

Garder la même vitesse malgré les relais

**Variables didactiques**

Nombre de séries une ou deux séries (la récupération entre les deux séries est alors de 6 minutes)

Nombre de relais : toutes les 15 secondes, 30 secondes, toutes les minutes.

**SITUATIONS N° 3, 6, 8, 11****JEUX Les éperviers / Les déménageurs / Minuit dans la bergerie / Jeu de carrés par niveaux**

**SITUATION N° 9****Test temps limite : 15 minutes maximum****Organisation**

Deux parcours de 4 lignes de courses sont installés pour plus de facilité pour courir sans être gêné.

Mettre 5m environ entre chaque ligne de course.

Vous pouvez adapter les 4 lignes de course en fonction de vos élèves.

Les enfants doivent courir à leur palier. Pour cela, en fonction des résultats des tests, des circuits différents seront tracés sur le terrain. Le tracé le plus simple est en navette (aller-retour).

Les distances sont calculées pour qu'à chaque coup de sifflet (toutes les 1 min) les enfants soient revenus au plot de départ.

**Matériel**

Plots de différentes couleur, Sifflet, Chronomètre, Feuille de bilan

**Consigne**

L'explication du fonctionnement devrait se faire avant en classe. Vous vous placez sur votre circuit en fonction de votre couleur, de votre vitesse. La consigne est la suivante : "vous allez courir, vous devez être au plot de départ à chaque coup de sifflet, toutes les minutes. Si

vous êtes en avance vous ralentissez pour y arriver au bon moment. Vous devez réguler votre allure. La course dure 15 minutes maximum. Quand vous arrêtez, vous marquez votre temps de course sur votre fiche (Annexe Fiche 2).

**Critères de réussite**

Trouver son temps limite

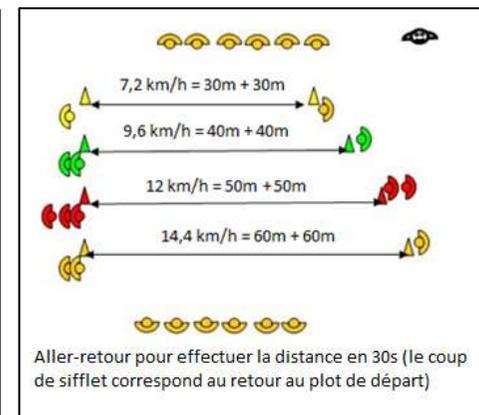
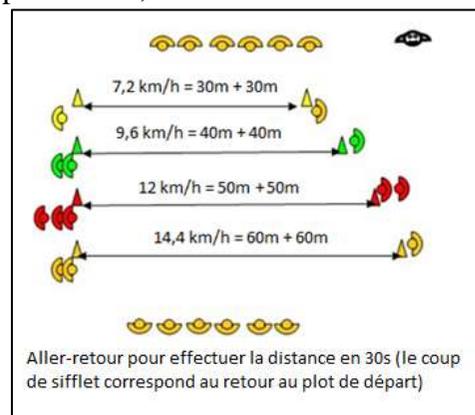
**Critères de réalisation**

Courir régulièrement. Tenir entre 10 et 15 minutes.

**Variables didactiques**

Si un enfant ne parvient pas à suivre le rythme imposé, il faut le changer de

circuit et donc diminuer sa vitesse. Si un enfant ne parvient pas à courir plus de 3 minutes, il faut le changer de circuit la prochaine fois, sa VMA est mal établie (baisser en vitesse). Si un enfant dépasse 10 minutes avec une très grande facilité, sa VMA est également mal établie il faut alors le changer de circuit (monter en vitesse).

**Test temps limite : 15 minutes**

Date	Parcours (Distance entre deux plots)	Nombre de plots franchis	Distance parcourue	Nombre de ralentissements	Nombre d'accélération

**SITUATION N° 10** Déterminer sa distance de course du cross

Parcourir la plus grande distance possible de manière régulière et sans s'arrêter pendant 5 min. x3 avec 3 minutes maximum de récupération.  
Des observateurs qui comptent le nombre de tours pour chaque enfant.  
Sur le grand parcours ou sur les lignes de course.

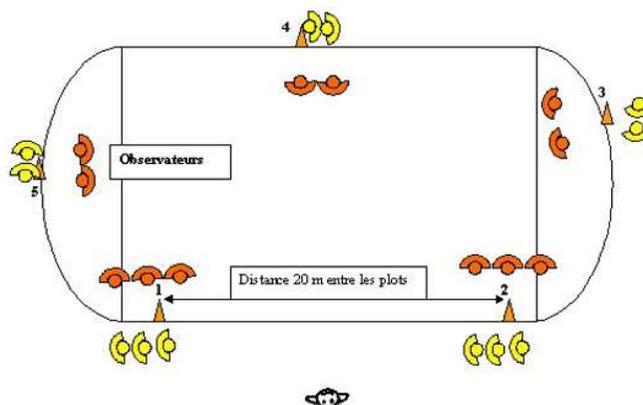
Prendre la moyenne des 3 courses de 5minutes	Allure moyenne	1200 m	1500 m	1800 m
Si l'enfant a parcouru une distance de moins de 900m	Jusqu'à 10,8 km/h	X		
Si l'enfant a parcouru une distance de 900m à 1100m	De 10,8 km/h à 13,2 km/h		X	
Si l'enfant a parcouru une distance de plus de 1100m	A partir de 13,2 km/h			X

**SITUATIONS N° 3, 6, 8, 11** JEUX Les éperviers / Les déménageurs / Minuit dans la bergerie / Jeu de carrés par niveaux

**SITUATION N° 12** Test Contrat temps final : Courir 15 minutes sans s'arrêter Évaluation sommative

**Organisation**

Reprendre la Situation 1 avec un temps de course de 15 minutes au lieu de 8 minutes. (Annexes Fiche 1)  
Il est possible de proposer 2 fois 8min avec 1 min de pause entre les séries.



# Annexes

# Test 1 : Courir 8 minutes sans s'arrêter (Fiche 1 recto)

Prénom, Nom : .....

Date : .....

Temps de course	Distance	Allure
.....	.....m	.....km/h

Mettre une croix lorsqu'un tour est terminé :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Entourer les nombres de plots en plus du dernier tour complet :

1 plot	2 plots	3 plots	4 plots	5 plots

Cocher une case à chaque arrêt ou temps de marche :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Position du buste		
Penché vers l'avant	Penché vers l'arrière	Droit

Mouvement des bras	
Balancement	Non balancement

Utilisation des jambes			
Appuis bruyants	Appuis non bruyants	Course sur la pointe des pieds	Course sur les talons

### Etat général



A l'aise !



Fatigué !



Au bord du malaise !

### Transpiration



A l'aise !



Transpire !



En nage !

### Souffle



A l'aise !



Essoufflé-e



Doit reprendre sa respiration !

### Cœur



Bat fort !



Bat très fort ! Je le sens dans ma gorge !



Prêt à exploser ! Poitrine serrée, je dois me plier en deux !

Prénom, Nom : .....				
<b>Test temps limite : 15 minutes</b>				
<b>Date</b>	<b>Parcours (Distance entre deux plots)</b>	<b>Nombre de plots franchis</b>	<b>Distance parcourue</b>	<b>Nombre d'arrêts</b>



---

## **BREVETS D'ENDURANCE**

---



**BASKET OR** : Courir 15 mn avec performance correspondant à l'âge

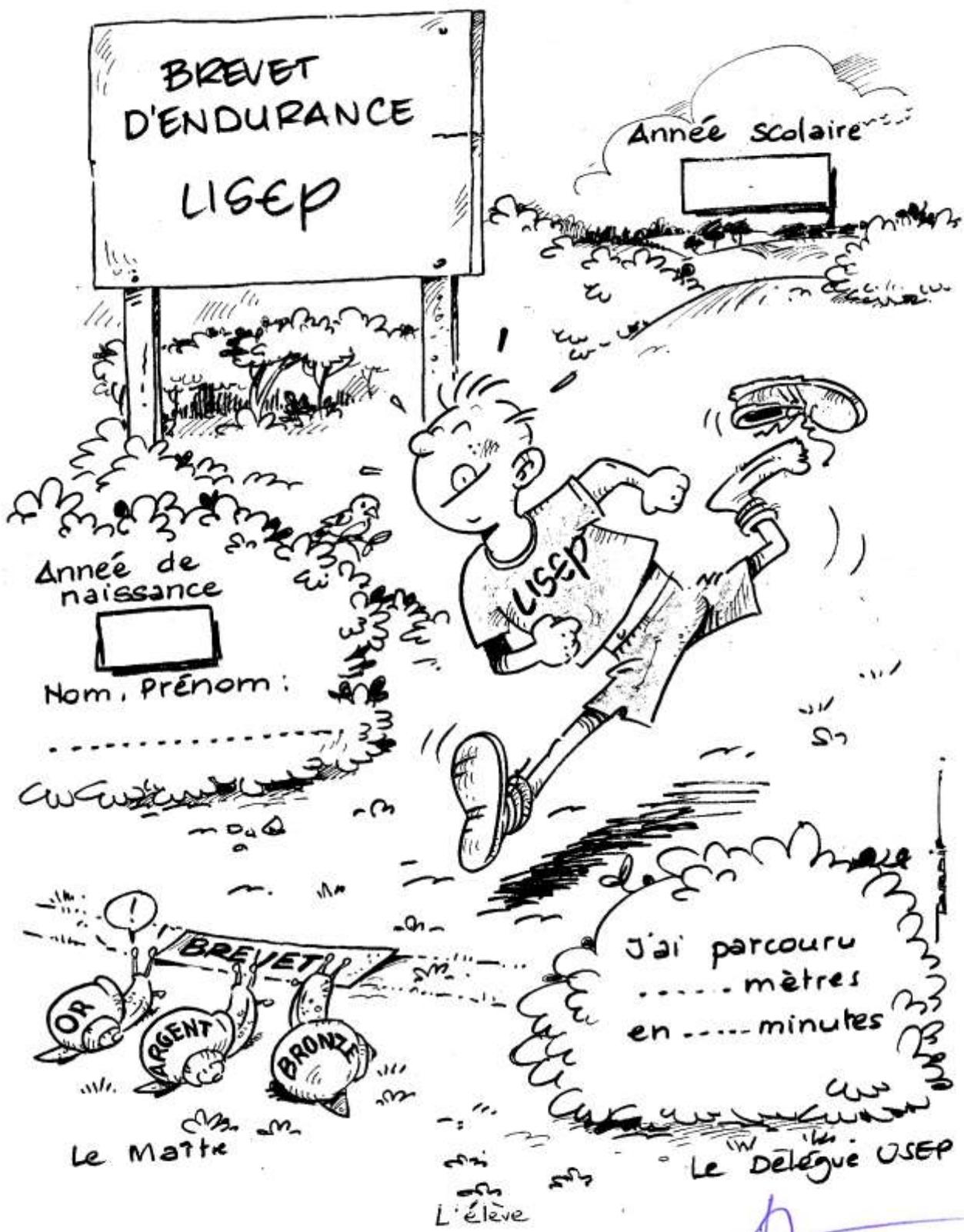
**BASKET ARGENT** : 15 mn sans distance particulière

**BASKET BRONZE** : 12 mn sans distance particulière

Les enfants doivent être groupés par deux. Pendant que l'un court, le second note le nombre de passages de son camarade. Il y a aura ainsi deux moments de course de 15 minutes chacun. Il faudra préalablement avoir matérialisé une boucle de 200m par exemple.

### **Distance à prendre en compte pour l'obtention des baskets d'or**

<b>2010</b>	<b>15 MN – Pas de distance</b>	
<b>2009</b>	G 2200 m	F 2000 m
<b>2008</b>	G 2400 m	F 2200 m
<b>2007</b>	G 2600 m	F 2400 m
<b>2006</b>	G 2800 m	F 2600 m



BREVET  
D'ENDURANCE  
LISEP

Année scolaire

Année de  
naissance

Nom, Prénom:

BREVET

OR

ARGENT

BRONZE

Le Maître

J'ai parcouru  
... mètres  
en ... minutes

Le Délégué USEP

L'élève

*[Signature]*