

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Courir longtemps au cycle 2

2012

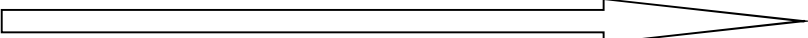
COURSE LONGUE : Introduction

Définition spécifique de la course longue :

Courir la plus grande distance en un minimum de temps. Pour cela le corps produit de l'énergie et l'utilise pour courir le plus vite possible sur une longue distance.

Il s'agit de passer d'une course inadaptée, irrégulière et/ou discontinue à une course optimisée en fonction de son projet de course (battre son record, réaliser un contrat de temps de course ou de distance, gagner la course).

Transformations motrices attendues :

De  à

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Courir irrégulièrement	Courir en tenant deux allures de course	Diversifier les allures et les utiliser pour réussir sa course

Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courir	Courir longtemps <ul style="list-style-type: none"> - Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération). - Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités. - Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. - Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement). 	Courir longtemps <ul style="list-style-type: none"> - Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. - Savoir récupérer en marchant. - Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire 	Courses en durée <ul style="list-style-type: none"> - Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. - Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes). - Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser. 	Courses en durée <ul style="list-style-type: none"> - Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé. - Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes. - Ajuster sa foulée, son allure pour atteindre l'objectif. - Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple). 	Courses en durée <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras-jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. - Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais). - Courir 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Mise en Œuvre de l'Activité : dispositifs et conditions de sécurité

1. Unité d'apprentissage

- Séances EPS d'un maximum de 30 minutes 3 à 4 fois/semaine. Chaque séance sera organisée autour d'un temps d'action associé à un temps de récupération active (marche jusqu'au retour d'une respiration aisée).
- Organisation de l'espace
 - Installation de repères de distance
 - Il pourra être intéressant de varier les environnements de course. (cour d'école, stade, terrains variés...). Aucun apprentissage ne sera engagé au détriment de la sécurité des élèves.
- Une trace écrite des progrès de l'élève réalisée en classe facilitera son investissement (sera facteur de motivation) et permettra d'utiliser les données collectées lors des courses, dans d'autres domaines disciplinaires (math . calcul sur les durées).
- Des temps de verbalisation seront essentiels pour permettre à l'élève soit de construire son projet de course soit de la reconstruire a posteriori.

2. Temps de la rencontre

- Certains lieux peuvent nécessiter la présence d'observateurs adultes en plus de l'enseignant.
- Sans préparation spécifique un cross génère chez l'élève un risque de réponses inadaptées : risque de « surchauffe » ou de désengagement.
- Courir avec une tenue adaptée (légère) et prévoir de quoi se couvrir pendant le temps de récupération.
- S'hydrater.

3. La construction de l'espace et du temps

La vitesse est le rapport entre l'espace et le temps. Si on veut aider les élèves à connaître et contrôler leur vitesse, on doit dans un premier temps multiplier les repères de temps et d'espace. Cela permet aussi une gestion de l'effort dans la durée. Dans un second temps, progressivement, on les supprimera.

L'espace :

Dans les situations d'apprentissage, toujours matérialiser clairement des circuits de 50, 100 ou 200 mètres ; toujours informer clairement les élèves des distances proposées et surtout des éventuels changements.

« Aujourd'hui, le circuit fait 50 ».

L'installation de certains dispositifs (« la maison », « la marguerite ») étant parfois longue à faire, on gagnera du temps en marquant d'un point de peinture les endroits où placer les plots.

En termes d'exigence, on privilégiera les zones à traverser au signal, plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

Le temps :

Beaucoup plus difficile à construire chez les élèves mais tout aussi essentiel. Il faut donc donner des repères aux élèves.

Repères visuels : un nombre de gros plots/cubes empilés (correspondant au temps à courir) que l'on va régulièrement désempiler : chaque unité de temps (15, 30 ou 60 s), on enlève un plot/cube.

Repères sonores : coups de sifflets réguliers (30 s et 15 s soit en direct, soit enregistrés), voix (prévenir du temps qui reste à courir), chanson répétitive ou de différente durée

NB : La notion de temps est difficile à appréhender. De fait, on est souvent confus. On entend fréquemment, par abus de langage « Hier, vous avez couru 5 tours ; aujourd'hui, vous allez en faire 10 » alors que l'intention de l'enseignant est de les faire courir 2 fois plus longtemps.

COURIR LONGTEMPS : Cycle 2 È CP/CE1

Passer de « essayer de courir longtemps » à « avoir construit et tenir deux allures de courses »

Thèmes de travail	Les comportements observés	Les obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Démarrer	L'élève part trop vite.	Modifier l'allure de course de départ.	Adopter dès le départ une allure non pénalisante pour pouvoir courir longtemps.	CL-S1 Prendre le train	→ Démarrer au signal sans précipitation
	L'élève n'est pas prêt à partir au signal	Modifier la capacité attentionnelle de l'élève au moment du départ.	Se tenir prêt à partir en mobilisant son attention.	CL-S1 Prendre le train Essayer plusieurs locomotives à allures différentes	→ Suivre une allure de course imposée
Gérer son allure	L'élève a des ruptures d'allures, il court vite, il accélère, il marche	Accepter de ne pas accélérer, de se faire doubler, de ne pas attendre ses camarades.	Trouver une allure régulière.	CL-S2 La maison	→ Courir régulièrement pendant 8 à 10 minutes. → Courir régulièrement plus vite pendant 5 minutes.
	L'élève a du mal à choisir une distance à parcourir sur un temps donné	Accepter de ne pas marcher ou accélérer.	Trouver une allure régulière	CL-S3 Etre au rendez-vous	→ Suivre une allure imposée sur une durée longue.
Tenir la distance	L'élève court régulièrement sur une distance courte	Contrôler son allure de course.	Respecter une allure donnée tout le temps de la course Conservé son allure sur une durée longue	CL-S4 Le petit train	→ Accepter une allure de course gérée par d'autres sur une durée longue.
	L'élève se essouffle si la distance est longue	Contrôler sa respiration.	Courir pour réussir un contrat choisi par soi ou par d'autres	CL-S5 La course aux chouchous	→ Réussir son contrat sans marcher.

SITUATION DE REFERENCE È cycle2

La situation de référence proposée au début du cycle d'apprentissage est une situation d'évaluation diagnostique qui doit permettre :

- à l'enseignant de connaître le niveau de réponse des élèves pour organiser l'unité d'apprentissage
- aux élèves de comprendre/percevoir les problèmes à résoudre et/ou de découvrir l'activité physique.

Plusieurs essais seront proposés aux élèves lors de la première séance. Certains « ratant » leur premier essai, on ne disposerait pas de la bonne information.

On dispose alors de l'état initial de tous les élèves de la classe.

En reprenant la Situation de référence en cours de cycle, l'enseignant et l'élève pourront constater les éventuels progrès et réguler si cela est nécessaire.

En la reprenant à la fin du cycle, elle donne une image à un moment donné, des acquis des élèves.

Elle pose bien le problème fondamental : courir longtemps.

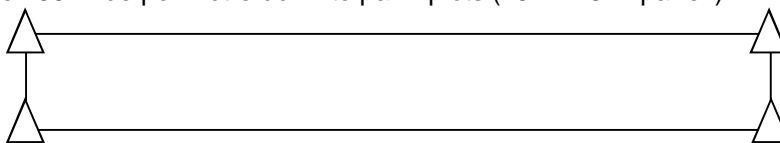
Elle permet une prise d'information.

Elle est simple à mettre en œuvre.

Au cycle 2, elle vient après une ou deux séances pour entrer dans l'activité.

Situation de référence È la course au contrat

Dispositif : Un rectangle de 100 m de périmètre délimité par 4 plots (45 m x 5 m par ex).



Classe divisée en 2 groupes : les uns courent, les autres notent les passages sur la grille évaluative (cf. ci-dessous).

Nom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Prénom																				
Date																				

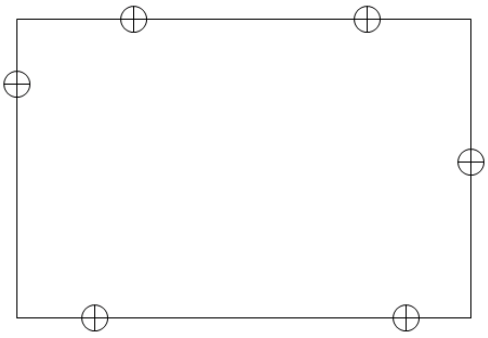
Tâche de l'élève coureur : annoncer son contrat (contrat minimum) et le réaliser : par exemple faire 8 tours (minimum). Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter, l'enseignant arrête l'activité au bout de 15 minutes.

Tâche de l'élève observateur : Cocher la case quand le coureur termine son tour sans s'arrêter.

De : « démarrer »

à : « **adapter son départ à une allure imposée** »

CL-S1 Prendre le train

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Repérer des élèves qui sont capables de courir régulièrement et leur attribuer le rôle de locomotive.</p> <p>Les locomotives courent sur un circuit d'une centaine de mètres au minimum où sont matérialisées plusieurs gares.</p> <p>Les autres élèves sont des voyageurs qui prennent le train en gare.</p> 	<p>Aux locomotives : « vous courez régulièrement ».</p> <p>Aux voyageurs : « vous suivez la locomotive de près ».</p>	<p><u>Aucun voyageur ne double la locomotive.</u></p> <p>On voit des groupes compacts circuler et des voyageurs monter et descendre des trains.</p>	<p>Repérer les locomotives avec des dossards « fluo »</p> <p>Un voyageur ne fait pas plus d'un tour pour l'obliger à multiplier les départs.</p>

Je réussis quand :

- **Je suis capable de démarrer sans précipitation.**
- **J'accepte des allures gérées par d'autres.**

De : « courir avec des ruptures d'allure »
à : « **gérer son allure** »

CL-S2 La maison
Trouver une puis deux allures régulières pour repasser à chaque fois au signal dans la zone de départ.

(Ce dispositif est décrit avec précision dans la situation de référence cycle 3)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Des plots matérialisent un espace nommé « maison », d'autres déterminent différents circuits de longueurs variées.	Choisissez un étage et courez, vous devez passer au signal (toutes les 30 s) au rez-de-chaussée.	Les élèves réussissent à chaque fois à passer au rez-de-chaussée au signal sans changer d'étage ni de rythme de course.	<ul style="list-style-type: none"> - ne faire partir les élèves qu'après le troisième coup de sifflet afin qu'ils s'approprient le temps entre les deux signaux sonores (30 s). - faire durer la situation au minimum 8 à 10 minutes. - pour les élèves qui n'y arriveraient pas : ajouter des repères . coup de sifflet toutes les 15 secondes, changer d'étage. <p>Au fur et à mesure des séances, on amènera les élèves à explorer les étages supérieurs : pour construire une allure plus rapide qu'il tiendra au minimum 5 minutes.</p>

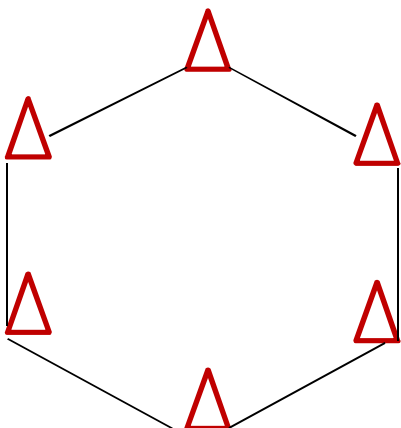
Je réussis quand :

- **Je suis capable de courir régulièrement.**
- **Je connais mon contrat de course et je le reproduis.**

De : « courir avec des ruptures d'allure »
à : « **gérer son allure** »

CL-S3 Être au rendez-vous

Pour ceux qui n'auraient pas construit leur allure : suivre une allure imposée sur une durée longue.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Des plots placés à intervalles réguliers (par exemple :30 m) matérialisent un circuit. Les élèves sont répartis sur les plots pour faciliter le départ, un signal sonore est donné toutes les 15 secondes</p> 	<p>Vous devez courir régulièrement pour passer près du plot au moment du signal.</p>	<p>Les élèves passent à <u>chaque</u> signal près d'un plot.</p>	<p>Il peut y avoir un plus grand nombre de plots en fonction de la disposition de la cour.</p>

Je réussis quand :

- **Je accepte des allures gérées par d'autres.**
- **Je suis capable de courir régulièrement.**

De : « gérer son allure ».

à : « **trouver et tenir des allures de plus en plus longtemps** »

CL-S4 Le petit train

Respecter une allure donnée tout le temps de la course.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Sur un trajet matérialisé, choisir un élève capable de réguler son allure de départ : la locomotive que le groupe suivra pendant minimum 8 minutes.	Vous devez courir derrière la locomotive sans la dépasser et sans la perdre.	Les élèves respectent l'allure donnée par la locomotive <u>sur tout le temps de la course</u>	<p>Donner un signal sonore pour indiquer à la locomotive à quel moment elle doit se retrouver en gare.</p> <p>Trois trains sont organisés à partir des niveaux repérés lors de la situation de la maison.</p> <p>Constituer des équipes en fonction des niveaux repérés dans « la maison ».</p> <p>Equipe 1 : les élèves des étages 2 et 3</p> <p>Equipe 2 : les élèves des étages 4 et 5</p> <p>Equipe 3 : les élèves des étages 6 et 7</p> <p>Courir en grappe et non en file indienne pour ne pas se gêner.</p> <p>Chaque train doit tenir 16 à 20 tours de 30s.</p>

Je réussis quand :

→ **J'accepte des allures gérées par d'autres.**

→ **Je suis capable de tenir des allures de course permettant de durer.**

De : « gérer son allure ».

à : « **mobiliser et tenir ses allures de plus en plus longtemps** »

CL-S5 La course des chouchous
Choisir son allure pour réussir son contrat

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Jusqu'à 3 classes d'élèves coureurs et 1 classe de « distributeurs ».</p> <p>Un circuit de 200 m au cycle 2 et 400 m au cycle 3.</p> <p>Les élèves se sont entraînés sur un circuit de 100 ou 200 m. Ils savent ce qu'ils sont capables de courir en 12 minutes. Ce « contrat » est écrit sur un papier dans leur poche. « Je vais courir 2000 m en 12 mn ».</p> <p>A chaque passage, le coureur prend un chouchou que lui tend un distributeur et il le met à son poignet.</p> <p>Une fois le nombre de tours prévu accompli, le coureur quitte le circuit et fait valider son contrat.</p>	<p>Vous savez combien de tours vous devez réaliser. Courez sur le rythme que vous connaissez afin de réussir votre contrat.</p>	<p>Les individus ne marchent pas sur le parcours.</p> <p>Ils réussissent leur contrat.</p>	<p>Si la « course aux chouchous » est la forme de la rencontre en fin d'unité d'apprentissage, il n'est pas rare que les élèves fassent un tour de plus, motivés par la rencontre.</p> <p>Les contrats peuvent être validés soit par un « distributeur », soit par un autre coureur, soit par l'élève lui-même. Des stylos sont à leur disposition.</p>

Je réussis quand :

- **Je connais mon contrat de course et je le reproduis.**
- **Je suis capable de tenir deux allures de course permettant de durer.**