

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Courir longtemps au cycle 3

2012

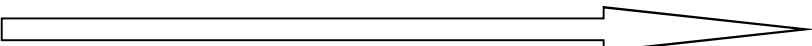
COURSE LONGUE : Introduction

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... ».

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 qu'il 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 3 È CE2/CM1/CM2

Passer de « tenir les allures » à « choisir les allures pour réussir sa course »

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		Comme les élèves ont construit deux allures différentes, le démarrage ne doit plus être un problème, sinon, il faut revenir aux situations prévues pour le cycle 2.				
Construire son allure de course	Gérer son allure	L'élève a du mal à modifier son allure selon la distance à parcourir.	Ne maîtriser qu'une seule allure. La capacité à choisir l'allure qui convient en fonction : -des possibilités du moment -du profil de la course	Chercher, trouver et tenir ses allures. Adapter son allure aux nécessités de la situation.	CL-S1 La marguerite	→ Choisir et tenir plusieurs allures de course, les répéter souvent, les utiliser à bon escient.
	Adapter sa propre allure à la distance à parcourir	L'élève n'arrive pas à adapter son allure à un des trajets du demi-cercle.		Chercher, trouver et tenir ses allures. Adapter son allure aux nécessités de la situation.	CL-S2 Le demi-cercle	
	Réussir son projet de course	L'élève ne maîtrise qu'une seule allure de course. L'élève n'arrive pas à adapter son allure à ses adversaires.		Moduler et tenir son allure en fonction de son projet de course. Elaborer des stratégies de course.	CL-S3 L'entonnoir de Patrick	

Tenir la distance	L'élève s'essouffle vite, n'arrive pas à accélérer, « est tout rouge » ou a « un point de côté ».	Modifier le contrôle de sa respiration.	Essayer différents rythmes respiratoires.	CL-S4 La valse du coureur	→ Trouver un rythme respiratoire adapté.
Réussir son projet de course en équipe	L'élève n'utilise pas les temps de repos et les accélérations de façon efficace.	Gérer ses allures.	Courir vite et souvent en équipe. Tirer profit des temps de pause pour récupérer.	CL-S5 L'agence de voyage de Fabian	→ Courir le plus vite possible et répéter souvent et longtemps cet effort.
	L'élève ne prend pas en compte la course des autres. L'élève ne récupère pas activement.	Gérer une allure différente de la sienne. Etre capable d'élaborer collectivement 'une stratégie.	Courir en équipe.	CL-S6 Le wagon de Claude	→ Des stratégies de course apparaissent.
	L'équipe n'élabore pas de stratégie de course.	Etre capable d'élaborer collectivement une stratégie. Gérer ses allures.	Définir une stratégie d'équipe.	CL-S7 Le cross multiniveaux	→ Des stratégies de course apparaissent.

SITUATION DE REFERENCE È cycle 3

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.

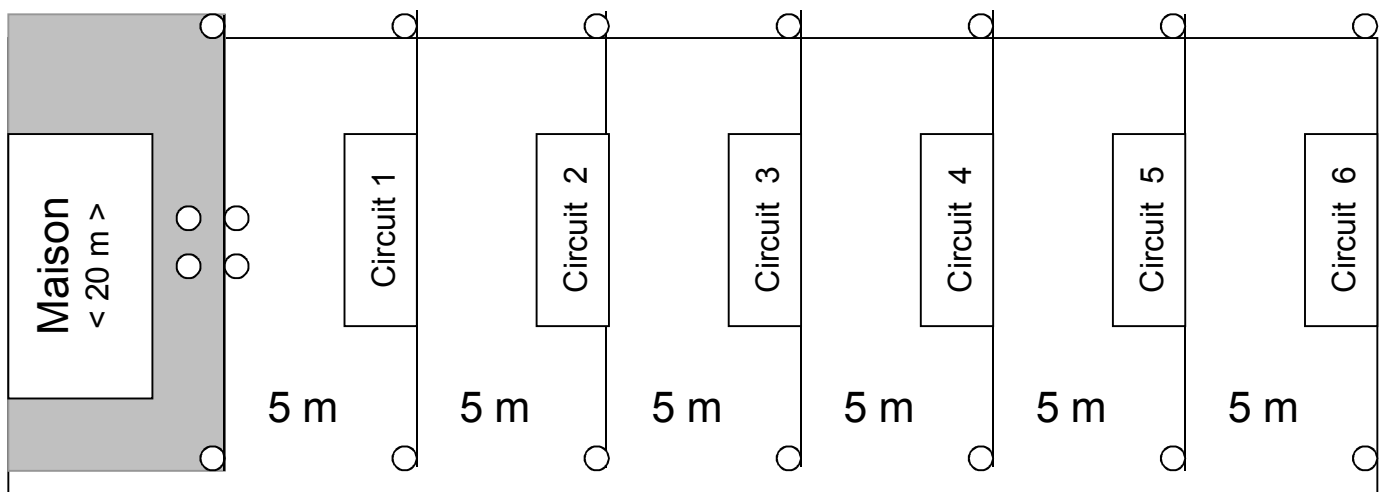
Elle pose bien le problème fondamental : courir longtemps.

Elle permet une prise d'information.

Elle est simple à mettre en œuvre.

Situation de référence È la maison

Dispositif : rectangles successifs dont la longueur est incrémentée de 5 m. Des plots délimitent chaque rectangle.



La distance parcourue, dans le plus petit circuit (1) est de 50 m : $(20 + 5) \times 2$.

En 30 s, cela correspond à une vitesse de 6 km/h.

La distance parcourue, dans le plus long circuit (6) est de 100 m : $(20 + 30) \times 2$.

En 30 s, cela correspond à une vitesse de 12 km/h.

Pour les circuits, les vitesses de course seront respectivement et à titre indicatif de :

6 ; 7,2 ; 8,4 ; 9,6 ; 10,8 et 12 km/h.

Courir longtemps – Cycle 3

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

Prénom :													
Date :													
Tours	1	2	3	4	5	16	17	18	19	20
N° du circuit emprunté													
Réussite Ok / Retard / Avance													

Tâche de l'élève coureur : Courir pendant 10 minutes en étant dans la Maison quand retentit le signal (toutes les 30 s). S'il est en retard de façon significative, il attend dans la maison le signal suivant pour repartir.

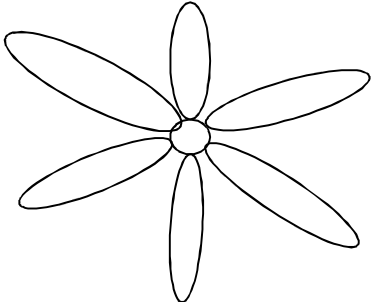
Tâche de l'élève observateur : Noter le numéro du circuit emprunté par le coureur. Valider la réussite : ok / Retard / Avance.

De : « tenir son allure »

à : « **déterminer différentes allures pour s'adapter aux situations** »

CL-S1 La marguerite

Chercher, trouver et tenir ses allures.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>A l'aide d'un odomètre ou d'un vélo muni d'un compteur, matérialiser 8 circuits correspondants aux distances parcourues en 1 minute en courant à 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 et 12 km/h (voir tableau ci-dessous).</p>  <p>Les élèves vont déterminer la vitesse à laquelle ils courent.</p> <p>Un coup de sifflet est donné toutes les minutes.</p>	<p>Vous allez courir 3 / 5 / 8 / 10 minutes (au choix de l'enseignant). Vous devez rester sur le même circuit et passer au centre de la marguerite à mon coup de sifflet (chaque minute).</p> <p>Vous démarrez au signal.</p>	<p>Les individus trouvent leurs repères : ils sont au rendez-vous au moment du signal. (De nombreux essais sont parfois nécessaires).</p>	<p>Veiller à la pertinence des choix face à la durée annoncée. (Un élève ayant tenu une allure de 8 km/h sur 8 mn ne devrait pas tenter 12 km/h sur 10 mn par exemple). Ajouter un signal toutes les 30 secondes ou si besoin, toutes les 15 secondes permet à l'élève d'ajuster ses allures.</p> <p>Ne siffler qu'à chaque minute (voire toutes les 2 minutes) nécessite de la part des élèves une réelle maîtrise de leur allure.</p> <p>On jouera sur cette variable en fonction du niveau des élèves et du but recherché.</p>

Je réussis quand :

→ **Je suis capable de tenir plusieurs allures de course.**

→ **Je suis capable de choisir entre plusieurs allures de course.**

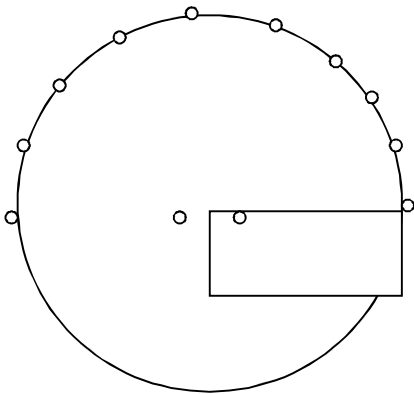
→ **Je suis capable de déterminer un contrat temps / distance adapté à mes possibilités.**

Vitesse	Distance en 15 s	Distance en 1 mn
5 km/h	20,8 m	83,2 m
6 km/h	25 m	100 m
7 km/h	29,2 m	116,8 m
8 km/h	33,3 m	133,2 m
9 km/h	37,5 m	150 m
10 km/h	41,7 m	166,8 m
11 km/h	45,9 m	183,6 m
12 km/h	50 m	200 m

De : « tenir son allure »

à : « **Adapter à la distance à parcourir pour réussir son projet de course** »

CL-S2 Le demi-cercle
Chercher, trouver et tenir son allure.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Une longue durée à tenir (8 à 15 mn)</p> <p>Un circuit matérialisé par des plots placés (de 60 à 160 m) afin de passer fréquemment près de l'enseignant.</p>  <p>On utilise la propriété du cercle (tous les points sont à égale distance du centre) pour remettre tous les coureurs au même point de départ toutes les 30 secondes.</p>	<p>Les coureurs : Au départ, vous courez vers le centre du demi-cercle. Vous courez le long des plots. Au signal (toutes les 30 secondes) vous vous dirigez à nouveau vers le centre du cercle.</p> <p>Les observateurs : Vous notez sur la fiche d'observation le n° du plot où le coureur est passé au signal. Vous démarrez au signal.</p>	<p>Le coureur passe toujours au même plot, avec un écart maximum de +1 ou -1.</p>	<p>Au départ, tous les élèves sont répartis sur la circonférence du cercle. Faire varier les emplacements des 2 plots « mobiles » en fonction de la vitesse de course du groupe (de 5 à 15 m). Cette situation permet à l'élève de trouver son allure la plus rapide.</p>

Je réussis quand :

→ **Je suis capable de tenir plusieurs allures de course.**

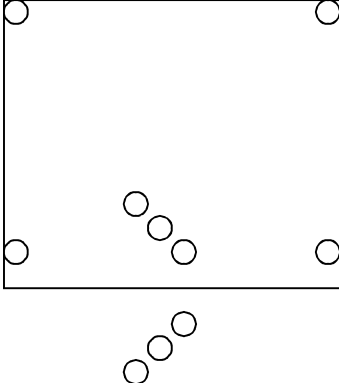
→ **Je suis capable de choisir entre plusieurs allures de course.**

→ **Je suis capable de déterminer un contrat temps / distance adapté à mes possibilités.**

De : « tenir son allure »

à : « **moduler ses allures et tenir pour réussir son projet de course** »

CL-S3 Le ~~L~~entonnoir de Patrick : la course aux points

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un circuit de 100 à 200 m, baliser une zone de passage en forme d'entonnoir (voir ci-dessous).</p> 	<p><u>Aux coureurs</u> : A chaque tour, vous pouvez marquer des points en fonction de votre classement :</p> <p>-1^{er} tour : le 1^{er} marque 1 pt -2^{ème} tour : le 1^{er} = 2 pts; le 2^{ème} = 1 pt -3^{ème} tour : le 1^{er} = 3 pts; le 2^{ème} = 2 pt; le 3^{ème} = 1 pt ... -5^{ème} tour : le 1^{er}=5 pts le 2^{ème}= 4pts; le 3^{ème}= 2pts tous les autres marquent 1 pt -Dernier tour : le 1^{er}= 30 pts, le 2^{ème}= 20 pts ... Tous les autres marquent 2 pts.</p> <p><u>Aux observateurs</u> : Chacun observe à chaque tour, la position d'un camarade et note les points qu'il obtient. Vous démarrez au signal.</p>	<p>Les élèves modulent leur allure pour marquer des points.</p> <p>Ils mettent en œuvre des stratégies (s'économiser en début de course, rester dans les premières positions, disputer tous les sprints, ne disputer que le dernier...).</p>	<p>Valoriser le changement de rythme qui permet de gagner quelques places.</p> <p>A chaque tour, les élèves marquent des points en fonction de leur passage. Plus la course avance, plus le nombre de points attribué est important.</p> <p>Valoriser tout barème qui favorise la gestion des sprints tout au long de la course en privilégiant la fin de course.</p> <p>Démultiplier cette situation pour que courent ensemble des élèves de niveau homogène.</p>

Je réussis quand :

→ **Je suis capable de tenir plusieurs allures de course.**

→ **Je suis capable de choisir entre plusieurs allures de course.**

Coureur :	Tour 1	Tour 2	Tour 3	À	Tour 8	Tour 9	Tour 10	T
xxxxxxx								
Points obtenus :	n	n	n		n	n	n	

De : « d'une respiration subie »

à : « **une respiration contrôlée pour augmenter sa performance** »

CL-S4 La valse du coureur
Essayer différents rythmes respiratoires

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Une longue durée à tenir (8 à 15 mn)</p> <p>Un circuit matérialisé (50, 100 ou 200 m) afin de passer fréquemment près de l'enseignant.</p> <p>Uniquement au CM.</p>	<p>Vous allez courir longtemps (leur préciser la durée) en suivant l'allure de course que vous connaissez et qui vous convient.</p> <p>Au bout de 5 mn d'effort je vous ferai des propositions de rythmes respiratoires, vous les essaieriez et retiendrez celui qui vous correspond. Vous démarrez au signal.</p>	<p>Les élèves ne s'essouffent pas.</p> <p>Ils continuent à courir. Ils choisissent une respiration qui leur convient.</p>	<p>Quelques rythmes proposés : 1 inspir 2 inspir 3 expir 1 inspir 2 expir 3 expir 1 inspir long 2 expir long</p> <p>En insistant sur l'expiration, les inspirations sont plus naturelles.</p> <p>Un air musical peut aider à « fixer » cette respiration. Explorer, essayer sur des allures différentes (sur au moins 2 minutes) différents rythmes respiratoires pour en adopter un.</p>

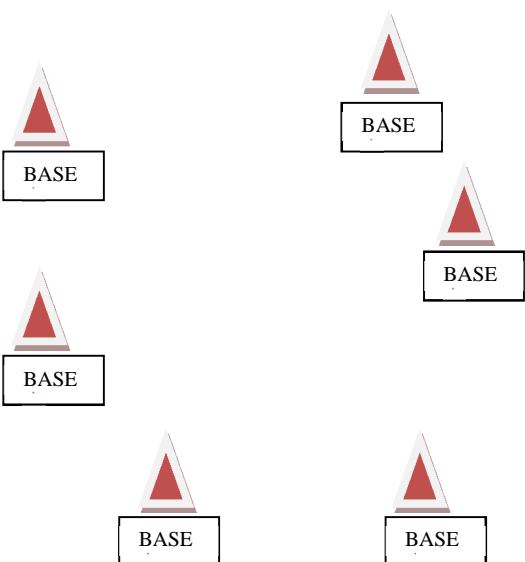
Je réussis quand :

→ **Je suis capable d'avoir un rythme respiratoire adapté à ma course.**

De : « gérer ses allures »

à : « **moduler et tenir ses allures pour contribuer à la réussite du projet de course de l'équipe** »

CL-S5 L'agence de voyage de Fabian
Courir vite et souvent en équipe

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>4 à 5 équipes de 4 à 7 coureurs et 4 à 6 « distributeurs ». A chaque équipe est associée une couleur</p> <p>Les distributeurs occupent une « base ». Les bases sont à différentes distances les unes des autres (de 20 à 60 m)</p> <p>Un jeu de 30 étiquettes numérotées de 1 à 30 par équipe.</p> <p>Pour chaque distributeur, une enveloppe contenant des étiquettes tirées aléatoirement dans les jeux de toutes les équipes.</p> <p>Le point de regroupement des coureurs n'est pas obligatoirement matérialisé.</p> 	<p><u>Aux coureurs :</u> Vous devez reconstituer la collection de 30 étiquettes de votre couleur.</p> <p>Pour cela, vous allez, de base en base, demander une étiquette. Vous n'avez droit qu'à une demande par base.</p> <p>Si vous obtenez l'étiquette, vous la ramenez à votre « collecteur » ; sinon, vous cherchez à une autre « base ».</p> <p><u>Aux distributeurs :</u> Donnez, si vous l'avez, l'étiquette au coureur qui vous la demande.</p> <p>Veillez à ce qu'ils ne voient pas les étiquettes que vous avez. Vous démarrez au signal.</p>	<p>L'équipe gagnante est celle qui reconstitue sa collection la première.</p> <p>Les individus : profitent des temps de repos (files d'attente) pour récupérer, courent vite entre 2 bases.</p> <p>Les équipes s'organisent : savent où elles en sont (étiquettes obtenues / manquantes) ; ont désigné un « collecteur ».</p>	<p>Les équipes ne disposent pas de stylos et doivent s'organiser.</p> <p>Le « collecteur » doit lui aussi courir pour chercher des étiquettes... et ses partenaires lui courent après !</p> <p>Ce travail : courses courtes mais intenses et fréquentes permet de travailler la puissance.</p> <p>On peut remplacer les nombres par des noms de villes, de fleuves... et articuler le projet course avec d'autres domaines disciplinaires.</p>

Je réussis quand :

→ Je suis capable de m'organiser au sein d'une équipe pour courir avec d'autres.

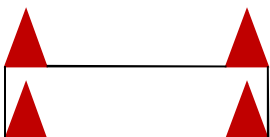
→ Je suis capable de courir le plus vite possible et de répéter souvent et longtemps cet effort.

De : « gérer ses allures »

à : « **mettre ses allures au service de la stratégie de course de l'équipe** »

CL-S6 Le wagon de Claude

Courir en équipe

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit court (environ 60 m) où il y a 4 gares matérialisées avec des plots. Un ou deux observateurs par équipe pour compter les points (nombre de tours validés).</p>  <p>Des équipes de 3 ou 4 coureurs « tournent sur le circuit ». Pour que le tour soit validé, il doit y avoir au plus un wagon à l'arrêt.</p> <p>1 équipe = 1 train</p> <p>1 coureur = 1 wagon</p>	<p>Vous allez courir par équipe un maximum de tours pendant 10 minutes.</p> <p>Pour qu'un tour soit compté, il ne doit pas y avoir plus d'un wagon à l'arrêt.</p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui marque le plus de points.</p> <p>Vous démarrez au signal.</p>	<p>Les stratégies de course apparaissent.</p> <p>Chaque élève pense à s'arrêter pour récupérer activement pour enchaîner une autre course.</p> <p>Les élèves se relaient pour imprimer l'allure.</p>	<p>Un circuit court pose le problème d'arrêts fréquents à gérer.</p> <p>Etablir un code de communication entre élèves pour savoir qui peut s'arrêter pour se reposer.</p> <p>Ne pas hésiter à s'arrêter avant d'être fatigué.</p>

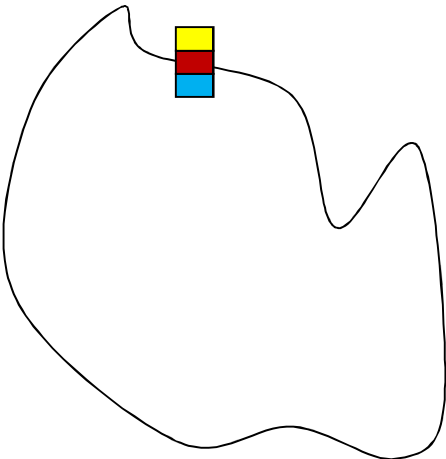
Je réussis quand :

→ **Je suis capable de m'organiser au sein d'une équipe pour courir avec d'autres.**

De : « gérer ses allures »

à : « **mettre ses allures au service de la stratégie de course de l'équipe** »

CL-S7 Le cross multiniveaux

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit long (accidenté) adapté aux possibilités des élèves. Partager chaque classe participante en 3 équipes identifiées par des dossards de couleur. Exemple : Pour 27 CM2, 9 bleus, 9 rouges, 9 jaunes. Idem pour les autres classes ; L'aire de départ est partagée en 3 zones correspondant aux couleurs des équipes.</p>  <p>Tous les CM2 partent. Zone de départ, 3 autres équipes d'un même niveau attendent. Lorsque le 7^{ème} coureur (pour une équipe de 9 coureurs) jaune arrive, les CM1 jaunes, et seulement les jaunes partent. Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la course.</p> <p><u>Variable pour élaborer des stratégies collectives :</u> Comme dans un relais, le 1^{er} CM2 jaune donne le départ au 1^{er} CM1 jaune et ainsi de suite jusqu'au 7^{ème} qui lui, fait partir les élèves restant.</p>	<p>Vous allez courir sur une distance que vous connaissez. C'est une course d'équipe, car c'est le xième coureur de votre équipe qui donnera le départ pour le niveau suivant. Vous démarrez au signal.</p>	<p>Toutes les équipes partent. Le résultat de la course est visible pour les élèves.</p>	<p>Prévoir suffisamment de dossards pour les deux premiers niveaux.</p> <p>Faire partir de préférence les CM2 en premier pour finir par les CP qui courent moins vite et ainsi ne rattrapent pas le niveau précédent.</p> <p>Les premiers arrivés restent dans leur zone afin de pouvoir identifier le Xième.</p> <p>Les distances peuvent être aménagées en fonction des niveaux de classe.</p> <p>Veiller au respect des consignes au moment des passages de relais.</p>

Je réussis quand :

→ **Je suis capable de m'organiser au sein d'une équipe pour courir avec d'autres.**