

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le ~~L~~athlétisme à l'~~É~~cole

Courir en élémentaire



2012

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Courir vite au cycle 2



2012

COURSES DE VITESSE : Introduction

Définition de l'activité générale :

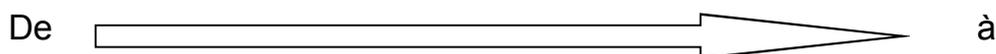
« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé ».

En d'autres termes, il s'agit de passer d'une course individuelle explosive dans toutes les directions à une course orientée et normée dans un espace personnel non inter-pénétré construite collectivement pour faire ensemble ou s'opposer.

Définitions spécifiques concernant les courses de vitesse :

- Courir vite : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B.
- Courir vite avec obstacles : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B en franchissant des obstacles.
- Courir vite en relais : faire parcourir au témoin une distance le plus vite possible en s'organisant à plusieurs.

Transformations motrices attendues :



Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Regard projeté dans l'axe de la course.	La tête n'est pas dans l'axe du corps : souvent la nuque est contractée, elle tire la tête vers l'arrière ventre en avant	Regard dans l'axe de la course, projeté au-delà de la ligne d'arrivée
Course en dissociant le haut et le bas du corps	Mobilisation complémentaire du haut et du bas du corps mais tonicité trop contractée.	Début d'organisation efficace d'une attitude tonique de course.
Création d'un déséquilibre avant	Redressements épisodiques pour retrouver la verticalité (équilibre statique du terrien). « Il court après ses pieds. »	Construction d'un équilibre dynamique par l'action coordonnée des bras et des jambes permettant de projeter son corps à pleine vitesse.
Début de coordination d'actions	Juxtapositions d'actions lors de courses dans des espaces contraints (couloirs).	Continuité des actions motrices sans rupture pour atteindre une vitesse optimale (démarrer, accélérer, tenir).

Repères des compléments des programmes (2012) :

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courses de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une vingtaine de mètres. - Réagir à un signal de départ visuel ou sonore. - Maintenir une trajectoire rectiligne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <i>* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir au signal de départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. - Utiliser une position adaptée pour le départ. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. <i>* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</i>
Courses de haies			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa position à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course. 	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6, 7 mètres : adapter sa foulée pour maintenir son allure de course. repérer et utiliser son pied d'appel. choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avec les franchissements. <i>* Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible ; finir vite.</i>
Course de relais			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. - Se transmettre le témoin sans gêner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone limitée. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. <i>* Se lancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur 30 m et assurer le passage du témoin à son équipier.</i>

Mise en Œuvre de l'activité :

1. Déclinaison des formes de travail spécifiques

* Forme individuelle : chronomètre (prise de performances)

* Forme collective :

- Travail en ateliers : situations de travail à 2 ou + (1 coureur, 1 observateur, 1 chronométreur, 1 juge par exemple)
- Travail en classe entière : situation de défis entre élèves

2. La sécurité

Nécessité d'être vigilant sur :

* l'échauffement (contenu spécifique, durée)

* l'intensité de l'exercice, le nombre de séries de courses réalisées par séance / la distance parcourue à chaque course, le temps et la nature de récupération entre 2 courses (disponibilité des coureurs) par rapport à la distance totale parcourue

La construction de l'espace et du temps :

Dans les courses de vitesse, la distance est fixe. L'élève coureur doit prendre conscience des effets de son action motrice ; c'est-à-dire augmenter la longueur de sa foulée pour réduire le temps de course. Ce qui suppose :

* Continuité de la trajectoire de la foulée tout au long de la course grâce à la production et à la restitution de l'énergie au corps ;

* Maintien de l'équilibre du corps pendant la succession des foulées afin de maintenir la vitesse de course nécessaire à la performance ;

* Ajustement aux contraintes de délimitation de l'espace (couloir de course, espace inter haies, zone d'élan et de transmission pour les relais) ;

* Recours à d'autres indices que l'ajustement visuel : développement d'un registre sonore (rythme de course en franchissant les haies par exemple), mais aussi d'une perception d'ordre kinesthésique (sensations ressenties par les élèves : ne pas ralentir lors du franchissement de la ligne d'arrivée, entre les haies et lors de la transmission du témoin par exemple).

COURIR VITE : Cycle 2 - CP/CE 1
Passer de « exploser dans une succession d'actions » (démarrer et courir)
à « enchaîner les actions » (démarrer pour accélérer et tenir)

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Départ	L'élève se lève et ne parvient pas à accélérer.	Lutte contre le déséquilibre avant pour éviter la chute. Se redresse pour retrouver son équilibre vertical	Se redresser suite à un déséquilibre avant permettant de démarrer Passer d'un regard pointé vers le sol à un regard projeté à l'horizontale, loin devant	CV-S1 Lions et gazelles CV-S2 Le relais des signaux CV-S3 Les postures de départ	→ Toucher franchir la ligne d'arrivée le premier → Passer la ligne d'arrivée le plus vite possible. → Démarrer avant l'autre coureur
Attitude de course	Il n'accélère pas et ne tient pas la vitesse. Il a du mal à rester dans son couloir.	Une poussée avec un pied « amortisseur » (mou, non réactif) Un corps non cordonné	Construire un nouvel équilibre en course : se grandir et chercher un alignement vertical, en se servant des bras dans l'axe de la course. (éviter de courir après ses épaules) Avoir les « pieds vivants ». Viser un point loin devant	CV-S4 Course avec handicap CV-S5 Le face à face	→ Franchir le premier la ligne d'arrivée. → Franchir le premier la ligne d'arrivée.
Arrivée	Il ralentit avant la ligne d'arrivée.	Regard ancré sur la ligne d'arrivée	Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale	CV-S6 Attrape foulard	→ Attraper le foulard le premier

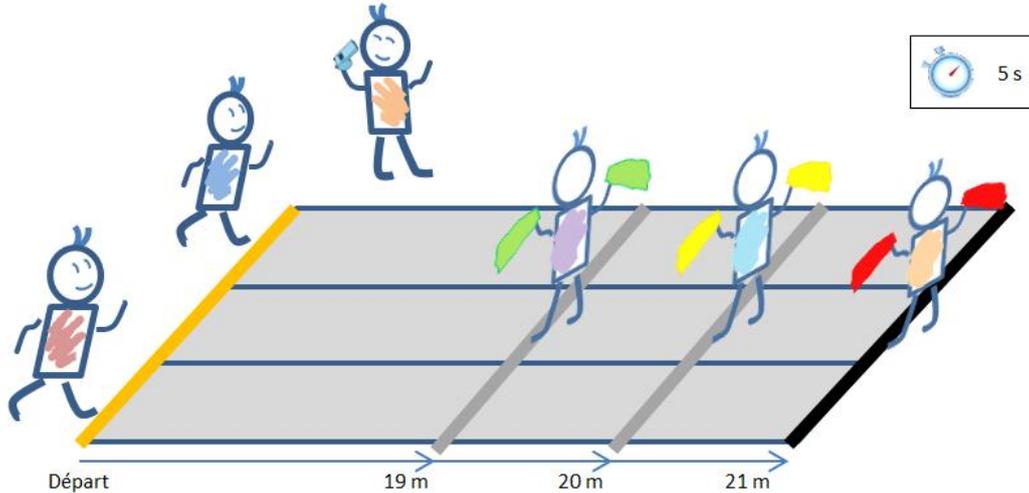
SITUATION DE REFERENCE - cycle 2

Type de situation : Course au défi par 2

Situation 1

* Dispositif :

Aménagement matériel : 3 couloirs matérialisés (2 couloirs de course. Sur la ligne médiane se positionnent 3 juges tenant dans chaque main un foulard de couleur différente)

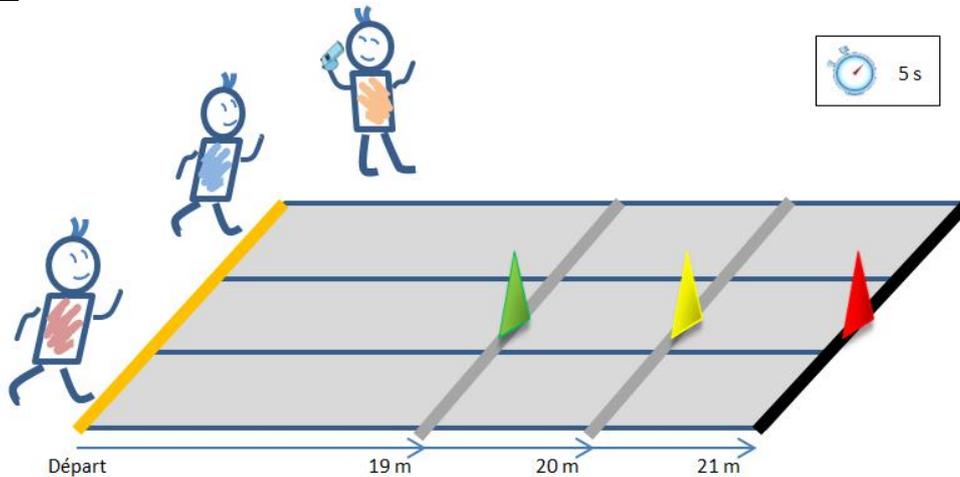


Situation 1 bis

Autre aménagement matériel : 2 couloirs matérialisés pour les coureurs et 3 zones d'arrivée différenciées par des plots de couleur.

Distance à parcourir : 19, 20 ou 21 mètres.

Durée de course : 5 secondes.



* Consigne : au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir et au coup de sifflet à 5 secondes, touche le foulard dans la zone dans laquelle tu te trouves. Termine la course en décélérant

Donner des points différents aux couleurs de foulard en fonction des zones atteintes (situées à 19, 20 ou 21 mètres du départ).

L'enseignant valide la performance y compris quand un élève n'atteint pas la première zone.

Multiplier les essais (3 essais assortis de périodes de récupération consistant à revenir au point de départ en marchant).

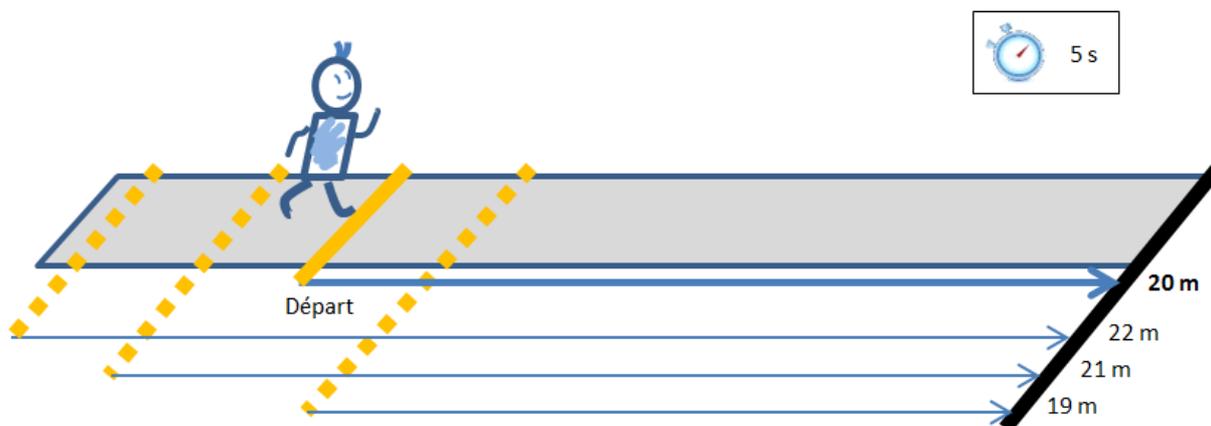
Situation 2 : Course individuelle au temps

Deuxième situation :

Dispositif : zones de départ échelonnées et zone d'arrivée commune située à 20 mètres.

Distance à parcourir : 19, 20, 21 ou 22 mètres.

Consigne : franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse après une course de 5 secondes.



Fiche évaluative

Nom :	Situation 1				Situation 1 bis				Situation 2			
	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score
Prénom :												
EVALUATION 1												
EVALUATION 2												
EVALUATION 3												

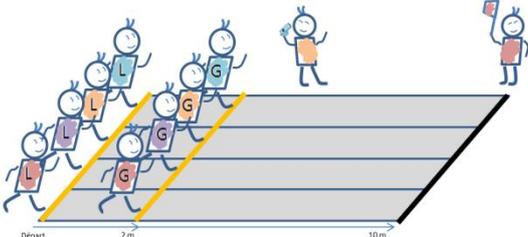
A chaque essai, noter dans les cases la distance parcourue (zone atteinte : 19, 20, 21 ou 22 m).

La case « meilleur score » comptabilise la plus grande distance parcourue sur l'ensemble des 3 essais dans chacune des 3 situations.

Au cours du cycle d'apprentissage, la zone atteinte à la situation de référence 2 devra être égale ou supérieure à la zone atteinte à la situation de référence 1 ou 1 bis.

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »
 à : « **l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant** »

CV-S1 Les lions et les gazelles

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves répartis en 2 lignes : une ligne de gazelles située devant les lions</p> <p>Ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne des lions</p> <p>Matériel : 1 sifflet et des juges d'arrivée</p> <p>Rôles : 1 lion et 1 gazelle + 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Lion et gazelle au signal sonore, démarrez le plus vite possible, le lion doit rattraper la gazelle avant la ligne d'arrivée.</p>	<p>Attitude des coureurs au départ, prêts à réagir au signal : « bondir comme un chat ».</p>	<p>La vigilance des élèves au signal qui doivent être prêts avant le départ.</p>

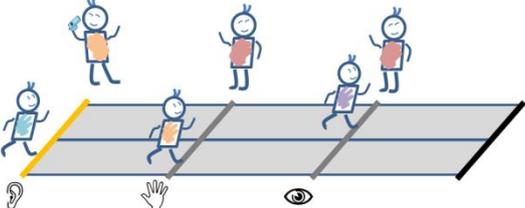
Je réussis quand :

- Pour le lion : je rattrape la gazelle avant la ligne d'arrivée.
- Pour la gazelle : je franchis la ligne d'arrivée sans être rattrapée par le lion

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »

à : « **l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant** »

CV-S2 Le relais des signaux

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Matériel : 1 sifflet et des juges d'arrivée</p> <p>Rôles : 1 starter (siffleur) pour A, 1 juge de ligne pour B et 1 juge d'arrivée pour C</p> <p>Faire courir des séries de 3 ou 4 équipes en même temps.</p> 	<p>A : pars au signal sonore et touche le coureur B.</p> <p>B : pars quand le coureur A te touche et cours vers le coureur C.</p> <p>C : pars quand le coureur B passe sur la ligne et franchis la ligne d'arrivée le plus vite possible.</p> <p>Courir 3 fois au même poste.</p> <p>Changer les postes.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui franchit la ligne d'arrivée en 1^{ère} position.</p>	<p>Personne n'anticipe le départ. Chacun part au bon signal (visuel, tactile ou auditif) en fonction de son poste.</p> <p>C termine la course en passant la ligne d'arrivée le plus vite possible.</p>	<p>Position de départ de chaque coureur</p> <p>Chaque coureur est attentif au signal donné, le regard projeté vers l'avant.</p> <p>Pour tous les coureurs rester dans son couloir.</p>

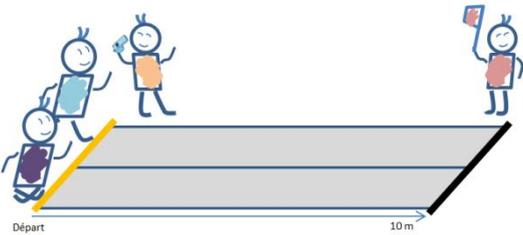
Je réussis quand :

→ **Mon équipe franchit la ligne d'arrivée en 1^{ère} position.**

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »

à : « **l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant** »

CV-S3 Les postures de départ

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo 1 ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet et 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Au signal sonore, démarre le plus vite possible quelle que soit ton attitude de départ imposée par le maître (debout, assis, couché.....).</p>	<p>Choisir la position de départ la plus efficace pour démarrer vite : corps regroupé permettant de « bondir comme un chat ».</p>	<p>La vigilance des élèves au signal qui doivent être prêts avant le départ.</p> <p>Position des coureurs au départ : coureur droit sur ses jambes ou coureur engagé dans un déséquilibre avant lui permettant de « bondir comme un chat ».</p> <p>Pousser de plus en plus fort sur les jambes.</p>

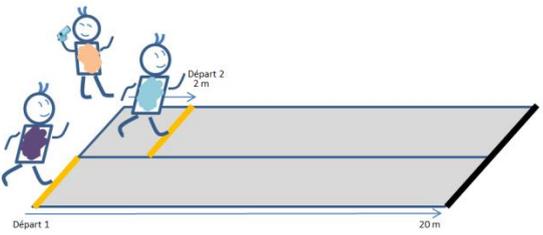
Je réussis quand :

→ **Je franchis le premier la ligne d'arrivée.**

De : « l'élève court de manière désorganisée »

à : « ~~l'élève court droit dans son couloir et maintient une attitude tonique tout au long de la course~~ »

CV-S4 La course avec handicap

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves courent en duos de vitesse homogène. 2 couloirs avec lignes de départ décalées de 2 mètres Ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet</p> 	<p>Au signal sonore du maître, démarrez le plus vite possible, Poursuivant : tu dois arriver en même temps que l'autre coureur Poursuivi : tu ne dois pas te faire rattraper</p>	<p>Partir vite et maintenir sa vitesse maximale jusqu'à l'arrivée.</p>	<p>Départ : bondir comme un chat. Pousser de plus en plus fort sur les jambes. Projeter son regard loin devant, au-delà de la ligne d'arrivée. Maintenir une posture tonique et rester concentré tout au long des séries.</p>

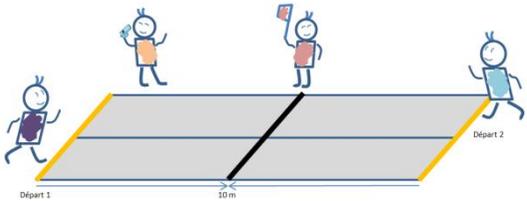
Je réussis quand :

→ Je passe la ligne d'arrivée le premier.

De : « l'élève court de manière désorganisée »

à : « **l'élève court droit dans son couloir et maintient une attitude tonique tout au long de la course** »

CV-S5 Le face à face dans un couloir

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo face à face, chacun dans un couloir</p> <p>1 ligne de départ pour chacun et une ligne d'arrivée commune située à 10 mètres de la ligne de départ</p> <p>Matériel : 1 sifflet et 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Au signal, démarre et cours le plus vite possible en restant dans ton couloir tout le long de la course, franchis la ligne d'arrivée le premier à pleine vitesse avant le coureur qui te fait face</p>	<p>Accélérer</p> <p>Courir droit tout en maintenant sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Départ : bondir comme un chat</p> <p>Projeter son regard loin devant, au-delà de la ligne d'arrivée</p> <p>Maintenir une posture tonique</p>

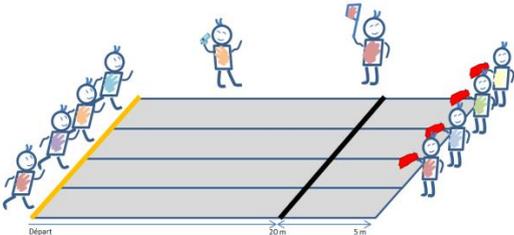
Je réussis quand :

→ **J'arrive le premier sans avoir changé de couloir**

De : « l'élève ralentit avant la ligne d'arrivée »

à : « ~~l'élève court et franchis la ligne d'arrivée~~ à pleine vitesse. »

CV-S6 L'attrape foulard

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en ligne par 4 4 couloirs tracés Une ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ 4 coureurs et 4 porteurs de foulard situés à 5 mètres au-delà de la ligne d'arrivée Matériel : 1 sifflet et 4 juges d'arrivée</p> 	<p>Cours le plus vite possible jusqu'à ton foulard sans changer de couloir</p>	<p>Attraper le foulard à pleine vitesse</p>	<p>Maintenir sa vitesse jusqu'au foulard.</p>

Je réussis quand :

→ Je décroche le foulard le premier.

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Courir vite au cycle 3



2012

COURSES DE VITESSE : Introduction

Définition de l'activité générale :

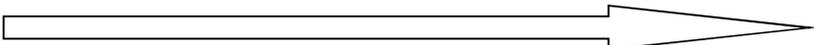
« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé ».

En d'autres termes, il s'agit de passer d'une course individuelle explosive dans toutes les directions à une course orientée et normée dans un espace personnel non inter-pénétré construite collectivement pour faire ensemble ou s'opposer.

Définitions spécifiques concernant les courses de vitesse :

- Courir vite : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B.
- Courir vite avec obstacles : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B en franchissant des obstacles.
- Courir vite en relais : faire parcourir au témoin une distance le plus vite possible en s'organisant à plusieurs.

Transformations motrices attendues :

De  à

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Regard projeté dans l'axe de la course.	La tête n'est pas dans l'axe du corps : souvent la nuque est contractée, elle tire la tête vers l'arrière ventre en avant	Regard dans l'axe de la course, projeté au-delà de la ligne d'arrivée
Course en dissociant le haut et le bas du corps	Mobilisation complémentaire du haut et du bas du corps mais tonicité trop contractée.	Début d'organisation efficace d'une attitude tonique de course.
Création d'un déséquilibre avant	Redressements épisodiques pour retrouver la verticalité (équilibre statique du terrien). « Il court après ses pieds. »	Construction d'un équilibre dynamique par l'action coordonnée des bras et des jambes permettant de projeter son corps à pleine vitesse.
Début de coordination d'actions	Juxtapositions d'actions lors de courses dans des espaces contraints (couloirs).	Continuité des actions motrices sans rupture pour atteindre une vitesse optimale (démarrer, accélérer, tenir).

Repères des compléments des programmes (2012) :

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courses de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une vingtaine de mètres. - Réagir à un signal de départ visuel ou sonore. - Maintenir une trajectoire rectiligne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <i>* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir au signal de départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. - Utiliser une position adaptée pour le départ. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. <i>* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</i>
Courses de haies			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa position à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course. 	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6, 7 mètres : adapter sa foulée pour maintenir son allure de course. repérer et utiliser son pied d'appel. choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avec les franchissements. <i>* Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible ; finir vite.</i>
Course de relais			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. - Se transmettre le témoin sans gêner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone limitée. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. <i>* S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur 30 m et assurer le passage du témoin à son équipier.</i>

Mise en Œuvre de l'activité :

3. Déclinaison des formes de travail spécifiques

- * Forme individuelle : chronomètre (prise de performances)
- * Forme collective :
 - Travail en ateliers : situations de travail à 2 ou + (1 coureur, 1 observateur, 1 chronométreur, 1 juge par exemple)
 - Travail en classe entière : situation de défis entre élèves

4. La sécurité

Nécessité d'être vigilant sur :

- * l'échauffement (contenu spécifique, durée)
- * l'intensité de l'exercice, le nombre de séries de courses réalisées par séance / la distance parcourue à chaque course, le temps et la nature de récupération entre 2 courses (disponibilité des coureurs) par rapport à la distance totale parcourue

La construction de l'espace et du temps :

Dans les courses de vitesse, la distance est fixe. L'élève coureur doit prendre conscience des effets de son action motrice ; c'est-à-dire augmenter la longueur de sa foulée pour réduire le temps de course. Ce qui suppose :

- * Continuité de la trajectoire de la foulée tout au long de la course grâce à la production et à la restitution de l'énergie au corps ;
- * Maintien de l'équilibre du corps pendant la succession des foulées afin de maintenir la vitesse de course nécessaire à la performance ;
- * Ajustement aux contraintes de délimitation de l'espace (couloir de course, espace inter haies, zone d'élan et de transmission pour les relais) ;
- * Recours à d'autres indices que l'ajustement visuel : développement d'un registre sonore (rythme de course en franchissant les haies par exemple), mais aussi d'une perception d'ordre kinesthésique (sensations ressenties par les élèves : ne pas ralentir lors du franchissement de la ligne d'arrivée, entre les haies et lors de la transmission du témoin par exemple).

COURIR VITE : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

Passer de « enchaîner les actions » (démarrer, accélérer, tenir) à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (démarrer, accélérer, tenir)

Thèmes de travail	Comportements observés	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 se redresse trop tôt (dès le 2 ^e appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et poser les appuis sous le bassin (idéal à atteindre)	CV-S7 Le jeu des déséquilibres CV-S8 Je lance, tu démarres CV-S9 Départ debout ou mains au sol	→ Arriver le premier → Arriver le premier → Améliorer son temps sur 10 m
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière »			
Accélérer	Foulées courtes, rapides, appuis sur les pointes de pied Il lance ses appuis en avant : il shoote	L'élève ne parvient pas à construire un appui plantaire efficace.	Enchaîner : - recherche de la fréquence maximale - et augmentation progressive de l'amplitude par poussée au sol - aide des bras et relâchement	CV-S10 Le défi du temps 1 CV-S11 Le défi du temps 2	→ Maintenir sa vitesse quelles que soient les distances parcourues (5m, 10m, 20m)
	Foulées amples, appuis sur les talons (il pistonne). Attitude désunie et incoordonnée, il produit plein de mouvements parasites.	L'écrasement des appuis au sol			
Tenir	L'élève se tasse au fur et à mesure L'élève bascule vers l'avant L'élève se désunit L'élève ralentit	Gainage des ceintures et alignement segmentaire	Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée	CV-S12 La course poursuite	→ Arriver le premier en restant dans son couloir

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Dispositif :

Zones de départ échelonnées / Un juge d'arrivée

Distance de course : 30 à 40 mètres

2 couloirs ou 4 couloirs (selon l'espace de course) matérialisés obligatoirement et de préférence tracés

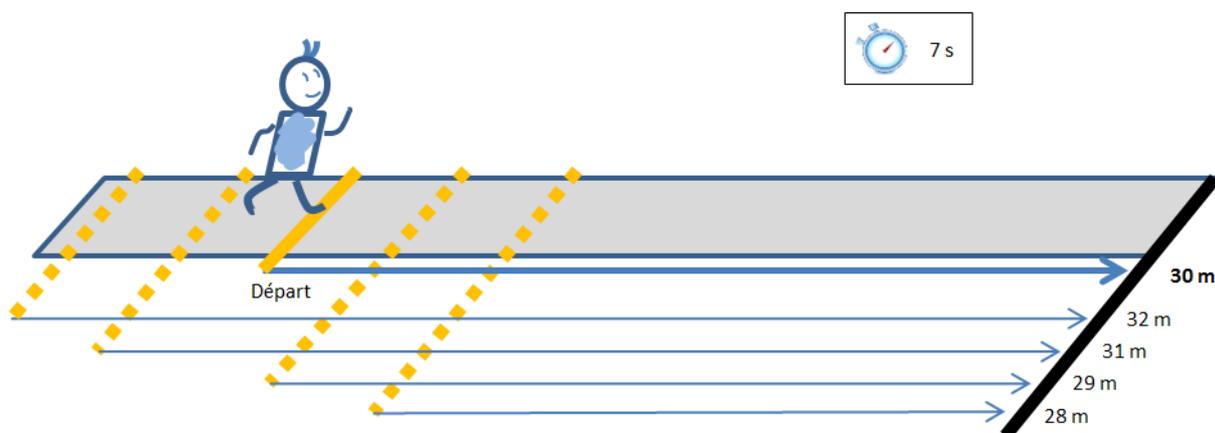
Zones de départ situées à 28, 29, 30, 31 ou 32 / 38, 39, 40, 41 ou 42 mètres de la ligne d'arrivée

Durée : 7 secondes maximum pour le 30m et 9 secondes maximum pour le 40m.

Nombre de séries : 6 essais assortis de périodes de récupération consistant à revenir au point de départ en marchant.

Consigne : au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir. Au coup de sifflet termine la course en décélérant.

Critère de réussite : au cours du cycle trouver sa zone de départ pour franchir à pleine vitesse la ligne d'arrivée après 7 ou 9 secondes de course.



Fiche évaluative

Nom :						
Prénom :	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4	Course 5	Course 6
(1) Recherche de contrat Performance (distance parcourue en 7 ou 9 s)						
(2) Contrat réalisé Maintien du meilleur contrat.						

- (1) Noter dans les cases la distance parcourue en 7 ou 9 secondes dans chacune des 3 premières courses.
- (2) Réaliser le meilleur contrat 3 fois (stabilisation de la performance dans chacune des 3 dernières courses).

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »

à : « **l'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

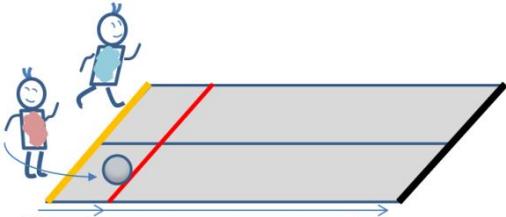
CV-S7 Le jeu des déséquilibres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace approprié (pelouse, tapis de 3 cm d'épaisseur, sable...) 2 lignes espacées de 10 mètres 2 coureurs 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Démarre le plus vite possible en respectant la posture proposée par le maître (2 jambes alignées, jambes décalées...) et cours le plus vite possible sur une distance de 10 mètres.</p>	<p>Maintenir le déséquilibre avant en ne se redressant pas trop vite</p>	<p>* Choix du pied avant * Acceptation et maîtrise du déséquilibre avant</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'arrive avant mon camarade.</p>			

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »

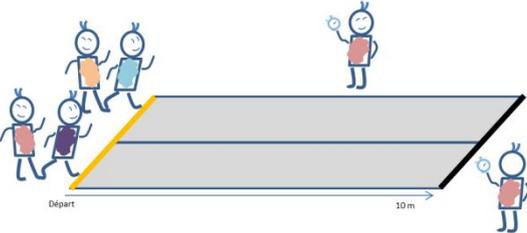
à : « **l'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

CV-S8 Je lance, tu démarres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par 3, 1 lanceur, 2 coureurs 1 balle 3 lignes (ligne de départ, ligne de franchissement de la balle située à 1 mètre de la ligne de départ et ligne d'arrivée située à 5 mètres)</p> 	<p>Coureur : Démarre quand la balle franchit la ligne située à 1 mètre devant toi et franchis le premier la ligne d'arrivée.</p>	<p>L'élève déclenche son déséquilibre avant quand la balle franchit la ligne.</p>	<p>Regard projeté vers l'avant et le sol, à 1 mètre de la ligne de départ.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'arrive avant mon camarade.</p>			

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »
 à : « **l'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

CV-S9 Départ debout ou mains au sol

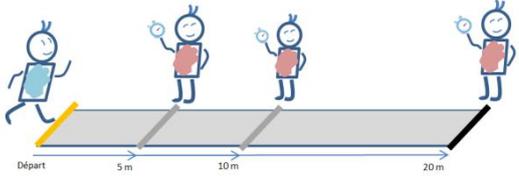
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo 2 partenaires « buttoirs » 2 chronomètres 1 ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne de départ 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal sonore, démarre le plus vite possible (debout ou mains au sol) en utilisant l'appui de ton pied arrière maintenu contre le « buttoir » et cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.</p>	<p>Le coureur utilise la pression du pied arrière pour se propulser le plus loin possible</p>	<p>* Le coureur presse avec force le pied du partenaire. Le partenaire perçoit cette pression sur son pied. * Posture de départ favorisant le déséquilibre avant : - départ debout : alignement du bout du pied jusqu'à la tête - départ au sol : alignement mains / épaule * Le coureur privilégie une pression forte sur la jambe avant</p>

Je réussis quand :

→ **Je diminue mon temps au cours des 5 essais.**

De : « l'élève court dans une attitude désunie, incoordonnée (mouvements parasites) »
 à : « ~~L~~ève court de façon équilibrée »

CV-S10 Le défi du temps 1

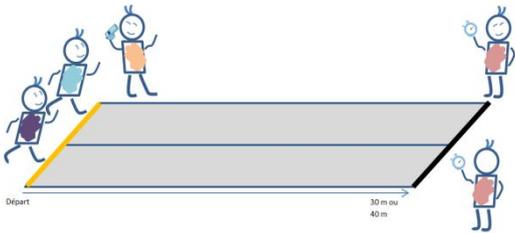
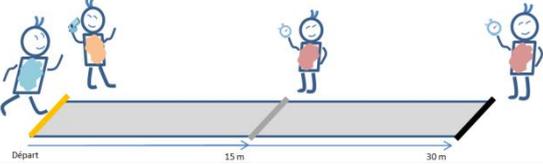
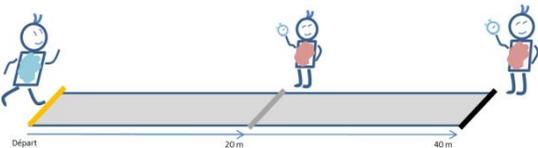
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par groupe de 4 : 1 coureur et 1 couloir et 3 chronométreurs 4 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 5 mètres, 1 ligne à 10 mètres, et 1 ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ 1 sifflet et 3 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> <p>Evolution du dispositif : course au défi entre 2 coureurs ou entre 2 équipes constituées de 5 coureurs de niveau semblable</p> 	<p>Cours le plus vite possible sur une distance de 20 mètres</p>	<p>Maintenir une attitude de course haute : pousser sur les jambes et tirer sur les bras dans l'axe de déplacement et tout au long de la distance</p>	<p>Démarrage efficace : utiliser le déséquilibre avant pour se propulser Produire une énergie maintenue tout au long de la course sur 5, 10 et 20 mètres</p>

Je réussis quand :

- Ma performance aux 5 mètres se rapproche de celle aux 10 mètres divisée par 2.
- Ma performance sur 10 mètres se rapproche du double de celle de 20 mètres.

De : « l'élève court dans une attitude désunie, incoordonnée (mouvements parasites) »
 à : « **l'élève court de façon équilibrée** »

CV-S11 Le défi du temps 2

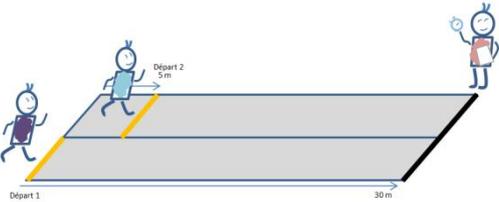
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>S11 Par groupe de 2 : 1 coureur et 1 chronométreur 2 lignes : 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée située à 30 mètres 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais par coureur</p> <p>2 lignes : 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée située à 40 mètres 1 sifflet et 2 chronomètres 3 essais par coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 30 mètres et franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse Calcule la moyenne pour chaque distance courue</p> <p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 40 mètres et franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse Calcule la moyenne pour chaque distance courue.</p>	<p>Conserver une attitude de course efficace pour maintenir sa vitesse sur toute la distance</p>	<p>Le regard est maintenu à l'horizontale Les bras sont actifs, dans l'axe de course et coordonnés à la foulée.</p> <p>Pendant la course, une attitude haute et bondissante est maintenue</p>
<p>S11 bis Par groupe de 3 : 1 coureur et 1 couloir et 2 chronomètres 3 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 15 mètres et 1 ligne d'arrivée située à 30 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 30 mètres. Cherche à te rapprocher de la moitié du temps de course sur 15 mètres</p>		
<p>S11 ter Par groupe de 3 : 1 coureur et 1 couloir et 2 chronomètres 3 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 20 mètres et 1 ligne d'arrivée située à 40 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet et 2 chronomètres 3 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 40 mètres. Cherche à te rapprocher de la moitié du temps de course sur 20 mètres</p>		

Je réussis quand :

- Sur 15 mètres, je réussis 3 fois sur 5 à égaliser ou dépasser la moitié du temps de course sur 30 mètres.
- Sur 20 mètres, je réussis 3 fois sur 5 à égaliser ou dépasser la moitié du temps de course sur 40 mètres.

De : « L'élève se tasse au fur et à mesure. Il bascule vers l'avant, se désunit. Il ralentit »
 à : « **L'élève maintient sa foulée dynamique au-delà de la ligne d'arrivée** »

CV-S12 La course poursuite

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par 3 : 2 coureurs de niveau homogène et 1 observateur Course dans 2 couloirs contigus 1 chronomètre et 1 sifflet et 1 fiche de recueil des résultats 3 lignes : 2 lignes de départ espacées de 5 mètres, 1 ligne d'arrivée commune située à 30 mètres de la première ligne de départ (distance de 30 mètres pour le coureur A et de 25 mètres pour le coureur B) L'observateur tient la fiche de résultats. Le coureur A est situé à 5 mètres du coureur B</p> <p>Pour constituer des binômes de coureurs de niveau homogène, se référer aux prises de performance réalisées dans la situation S11.</p> 	<p>Coureur B : démarre lorsque le coureur A entre dans ton champ de vision. Tu dois le rattraper voire le dépasser avant la ligne d'arrivée Coureur A : démarre au coup de sifflet, parcours les 30 mètres le plus vite possible sans te faire rattraper</p>	<p>Le coureur B ne doit pas se retourner pour voir le coureur A mais doit entendre et sentir le passage du coureur A Modification des repères : passer de repères visuels à des repères auditifs et kinesthésiques</p>	<p>L'enseignant porte son attention sur le coureur B qui démarre debout, pieds décalés. Après un démarrage au moment juste, il maintient l'accélération jusqu'à la ligne d'arrivée. Son regard est projeté tout au long de la course au-delà de la ligne d'arrivée.</p>

Je réussis quand :

- Le coureur B a gagné quand il franchit la ligne d'arrivée avant le coureur A.
- Le coureur B doit rattraper au moins 3 fois le coureur A sur 5 essais.

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

athlétisme à l'école

Courir vite avec des obstacles au cycle 3

2012

COURIR VITE avec des obstacles : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

Passer de « enchaîner les actions » (courir et sauter) à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (courir et franchir)

Thèmes de travail	Comportements observés	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 et franchir	L'élève se redresse trop tôt	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Aborder le premier obstacle à une vitesse maximale. Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et aller chercher les appuis devant - courir et franchir et courir Coordonner : - courir et s'adapter à l'approche de l'obstacle	CO-S1 Lance la fusée	→ Arriver le premier
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » Haut du corps très incliné vers l'avant			
	L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle	L'élève a peur de tomber ou de se faire mal en franchissement l'obstacle Il élabore en courant une « organisation motrice » pour franchir			
Accélérer après avoir franchi	L'élève s'affaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement	L'élève ne franchit pas, contourne ou saute par-dessus le premier obstacle Accepter un déséquilibre avant au dessus de l'obstacle et à la reprise de course Pieds mous, absence de gainage des ceintures.	Reprendre une course optimale après le franchissement de chaque obstacle. Construire un pied réactif. Courir tout en projetant le regard au-delà de la ligne d'arrivée	CO-S2 Franchis la rivière	→ Enchaîner sans s'arrêter la course et le franchissement sur toute la distance du parcours
Tenir en franchissant	L'élève n'a pas assez d'énergie pour finir. Il se désunit sur la fin de course Il saute l'obstacle et s'écrase après. L'élève piétine avant et après l'obstacle. Le regard est centré sur l'obstacle à franchir	Rupture de course au moment du franchissement Produire un effort croissant pour parvenir à franchir les derniers obstacles en conservant le plus de vitesse possible	Maintenir l'enchaînement courir et franchir et courir en : - Construisant un rythme de course entre chaque obstacle - Construisant un alignement segmentaire (gainage) - Ancrant le regard loin devant.	CO-S3 Repars vite	→ Améliorer le temps

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Type : « lièvre et kangourou »

Objectif : s'inscrire dans un projet personnel de performance en réduisant l'écart entre le 40 mètres plat et le 40 mètres avec haies.

Préalable : faire vivre à chaque duo la situation de référence « vitesse » pour évaluer les performances individuelles et associer 2 coureurs de niveau proche.

Dispositif :

Par 3 : un lièvre, un kangourou et un juge

Un parcours avec haies basses, juxtaposé à un parcours « plat » avec plusieurs zones d'arrivée matérialisées par 5 objets différents (plots, assiettes, barres...) espacés de 1m.

Distance de course entre la ligne de départ et la première haie : 8, 9 ou 10 mètres.

Hauteur des haies : inférieure ou égale à la hauteur des genoux.

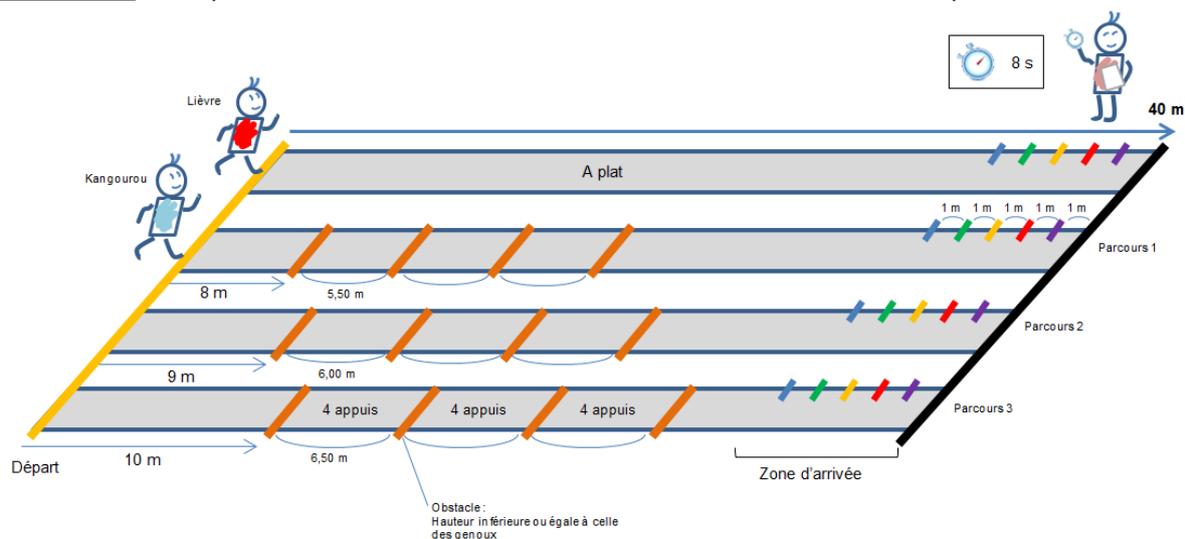
Distance entre les haies : plusieurs parcours permettant de franchir chaque intervalle de haies en 4 appuis, les haies étant éloignées de 5 mètres 50, 6 ou 6 mètres 50.

3 essais à plat et 3 essais avec haies.

Durée de la course : 8 secondes

Consigne : cours le plus vite possible en 8 secondes après avoir choisi ton parcours en course de haies.

Critère de réussite : chaque élève doit réduire l'écart entre la zone atteinte en course à plat et en course de haies.



Fiche évaluative

	Parcours 1		Parcours 2		Parcours 3		Meilleur score*
	40 m plat	40 m haies	40 m plat	40 m haies	40 m plat	40 m haies	
Evaluation 1							
Evaluation 2							
Evaluation 3							

Noter dans les cases les zones atteintes sur 8s dans le parcours choisi (P1, P2 ou P3).

*La case « meilleur score » comptabilise le nombre de zones atteintes entre le 40 mètres plat et le 40 mètres avec haies.

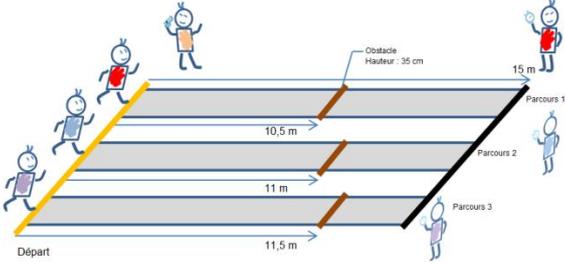
Exemple : Zone atteinte au 40 m plat = zone 5

Zone atteinte au 40 m haies = zone 3

Ecart : $5 - 3 = 2$

De « L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle »
à « **L'élève arrive vite sur le premier obstacle** »

CO-S1 Lance la fusée

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>3 couloirs au choix sur une distance totale de 15 mètres Premier couloir : obstacle situé à 10 mètres 50 du départ Deuxième couloir : obstacle situé à 11 mètres du départ Troisième couloir : obstacle situé à 11 mètres 50 du départ 3 coureurs 1 juge d'arrivée Hauteur d'obstacle : 35 centimètres Reprise de course après l'obstacle sur une distance allant de 3m50 à 4m50 3 chronométreurs et 1 starter Nombre de répétitions : 5 essais</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, franchis l'obstacle sans ralentir et passe la ligne d'arrivée le premier</p>	<p>Ne pas piétiner et ne pas ralentir devant l'obstacle Franchir l'obstacle dans la foulée en perturbant le moins possible la course Reprendre la course après l'obstacle</p>	<p>Départ rapide Course progressivement accélérée Franchissement de la haie à vitesse maximum</p>

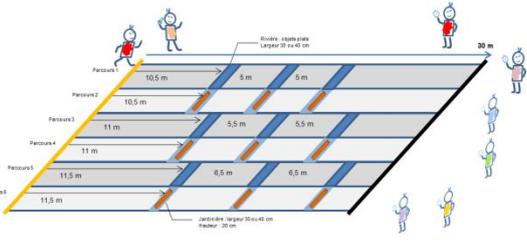
Je réussis quand :

→ **J'arrive avant mon camarade.**

De « L'élève s'affaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement»

à « **L'élève accélère après avoir franchi l'obstacle** »

CO-S 2 Franchis la rivière

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Course au défi sur 6 parcours sur une distance totale de 30 mètres :</p> <p>*3 parcours de 3 rivières P1, P3, P5 (lattes, cordes, bandes de caoutchouc) d'une largeur de 30 cm, 35 cm ou 40 cm</p> <p>* 3 parcours de rivières avec une jardinière (25 à 30 cm de hauteur) au milieu de la rivière P2, P4, P6 d'une largeur de 30 cm, 35 cm ou 40 cm</p> <p>6 chronomètres</p> <p>Nombre de répétitions : 6 essais et choix des 2 parcours identiques en terme de distance (1 parcours rivière et 1 parcours rivière / jardinière) dans lesquels l'élève est le plus à l'aise</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, et franchis les 3 rivières sans ralentir jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Rythmer sa course inter obstacles / P1, P3, P5 : franchir les rivières dans la foulée sans perturber la course P2, P4, P6 : Reprendre la course après chaque obstacle/ Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Parvenir à franchir et reprendre la course avec un double appui derrière les rivières en conservant le même nombre d'appuis Ne pas s'écraser après le franchissement pour permettre une reprise d'appui efficace</p>

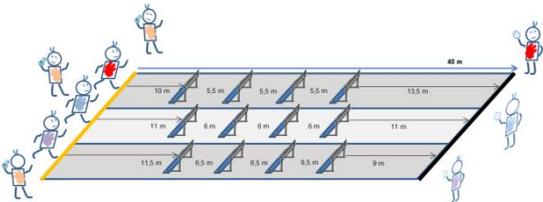
Je réussis quand :

→ **Je cours aussi rapidement sur le même parcours avec ou sans jardinière (P1 / P2, P3 / P4, P5 / P6).**

De « L'élève n'a pas assez d'énergie pour reprendre sa course entre les haies et finir à pleine vitesse »

à « **L'élève conserve une vitesse optimale tout au long du parcours** »

CO-S3 Repars vite

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Course de franchissement comportant une bande de caoutchouc située devant la haie. Proposer 3 parcours de 40 m comportant un aménagement différent (espaces identiques entre les haies d'un même parcours mais distances entre les haies différentes entre chaque parcours) / Positionnement des bandes en caoutchouc (ou trace à la craie, cordes) situées 20 cm devant la haie Hauteur de haie inférieure ou égale à 35 cm 3 chronomètres / 3 starters / 3 coureurs</p> <p>3 essais minimum</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, et franchis les 4 haies sans ralentir jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Arrive pieds décalés derrière la haie : rythme « PAM-PAM »</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Trouver le bon parcours qui permet de franchir la haie en se réceptionnant très près de celle-ci pour reprendre une course rapide * Arriver pieds décalés derrière la haie, pied actif pour reprendre une course dynamique et rythmée derrière chaque haie * Pas de ralentissement au moment du franchissement pour maintenir une vitesse constante tout au long de la course * Construire un rythme de course régulier entre chaque haie élaboré à partir d'une constance du nombre d'appuis (4)

Je réussis quand :

→ Je diminue mon temps au cours des 3 essais.

→ Je perfectionne ma reprise d'appui derrière la haie (double appui derrière la haie).

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'École

Courir vite en transmettant un objet au cycle 3

2012

COURIR VITE à plusieurs en se transmettant un objet : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

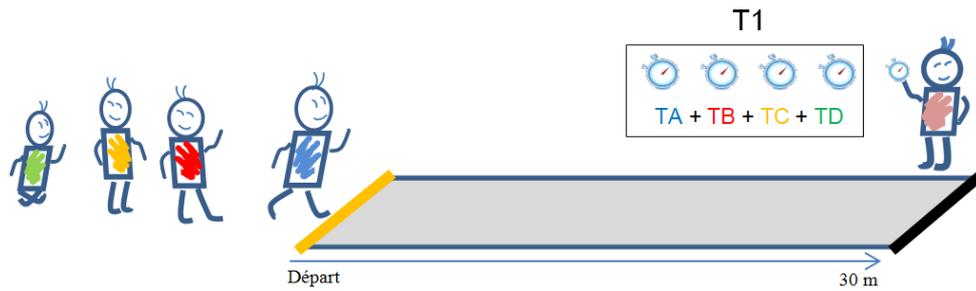
**Passer de « enchaîner les actions » (courir et donner en ralentissant)
à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (courir et transmettre dans la course)**

Thèmes de travail	Comportements observés	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 et accélérer pour le premier donneur (relayé)	L'élève se redresse trop tôt (au 2 ^e ou 3 ^e appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts - et aller chercher les appuis devant.	CR-S1 La course de vitesse	→ Augmentation progressive de l'amplitude des foulées → Diminution du temps de latence entre le signal de départ et l'action du coureur.
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » L'élève se penche vers l'avant, il court après son équilibre			
Démarrer et accélérer pour les receveurs (relayers)	Trottine en se retournant pour voir le donneur	Evaluer la vitesse du donneur pour démarrer au bon moment, le plus vite possible sans se retourner. « partir en aveugle »	Prendre des repères dans l'espace parcouru par le donneur.	CR-S 2 : Le rattrapeur rattrapé	→ Se rejoindre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.
Tenir Enchaîner deux actions. Accélérer et transmettre pour Le donneur	Pars très vite, ralentit voire s'arrête à la transmission du témoin.	Posture de transmission et le moment de la transmission dans la zone.	Transmettre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.	CR-S 3 : Dernière limite pour transmission	→ Poursuivre la course à vitesse optimale au-delà de la zone de transmission après avoir donné le témoin.

Thèmes de travail (suite)	Comportements	Obstacles à franchir	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
<p>Tenir Enchaîner deux actions pour le receveur</p>	<p>S'arrête, piétine, court à vitesse irrégulière... pour recevoir le témoin. Epreuve des difficultés à relancer la course après avoir reçu le témoin.</p>	<p>Rupture entre la vitesse de réception du témoin et la vitesse de la course qui suit.</p>	<p>Recevoir le témoin à vitesse optimale sans ralentir : Prendre en compte la zone de transmission pour optimiser la vitesse de course et le moment de transmission.</p>	<p>CR-S 4 : Transmission du témoin</p>	<p>→ Le témoin ne doit pas ralentir.</p>
<p>Tenir</p>	<p>L'élève se tasse au fur et à mesure. L'élève bascule vers l'avant. L'élève se désunit, ventre en avant. L'élève ralentit, se contracte.</p>	<p>Gainage des ceintures et alignement segmentaire.</p>	<p>Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée.</p>	<p>CR-S 5 : La flèche</p>	<p>→ Diminuer son temps de course : de la réception du témoin au franchissement de ligne d'arrivée.</p>

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Situation 1



Objectif : prendre une performance individuelle sur 30 mètres et faire la somme des 4 temps individuels des coureurs de la même équipe.

Dispositif :

Plusieurs couloirs de vitesse

Distance parcourue : 30 m

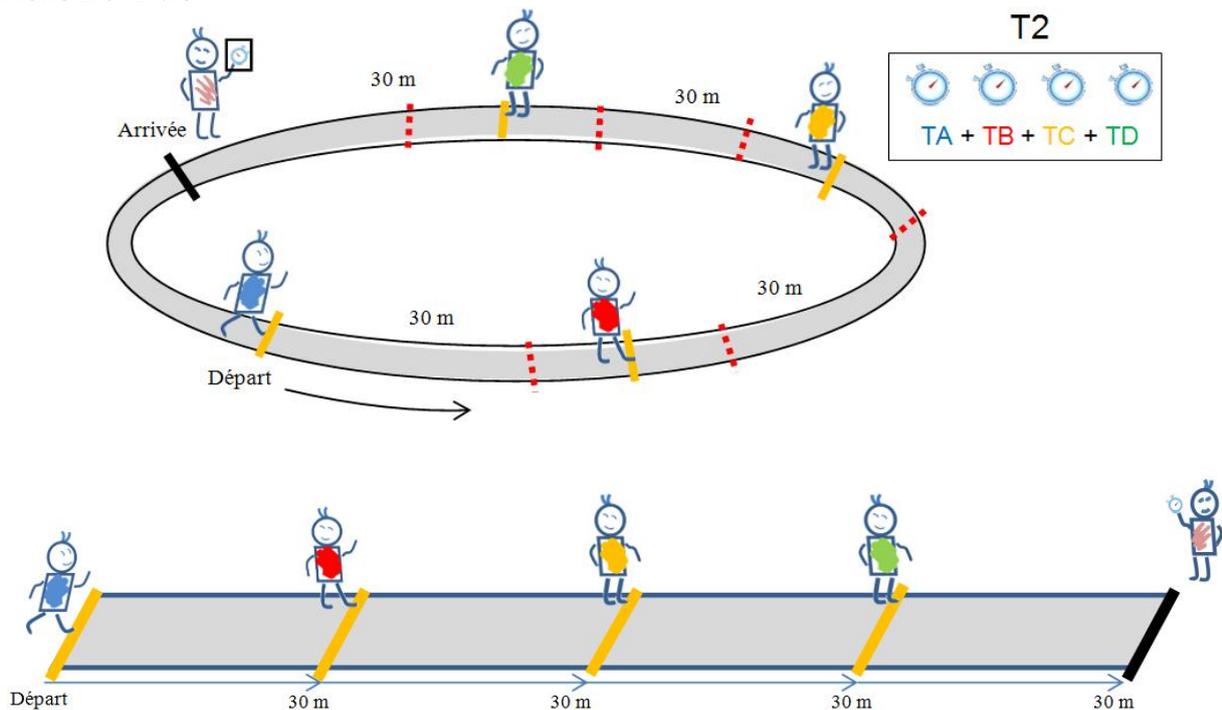
Matériel : 1 chronomètre par couloir

Nombre de séries : 3 essais

Consigne : Au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir pour franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

Critère de réussite : diminuer le temps à chaque essai.

Situations 2 et 2 bis



Objectif : prendre une performance par équipe sur un relais 4 x 30 mètres

Dispositif :

Un parcours en cercle ou un parcours en ligne

Course sur 4 x 30 mètres avec 20 mètres de zone de transmission

Distance parcourue : 30 m par coureur (plus ou moins 10 mètres)

Matériel : 1 chronomètre

Nombre de séries : 3 essais

Consigne : Donne le témoin à ton receveur dans la zone de transmission sans perdre de temps

Critère de réussite : le temps du relais doit se rapprocher le plus possible du temps total des 4 coureurs en vitesse.

Fiches évaluatives

Nom :	Situation T1 (course individuelle sur 30 mètres)				Meilleur temps total*
	Temps coureur A	Temps coureur B	Temps coureur C	Temps coureur D	
Prénom :					
EVALUATION 1					
EVALUATION 2					
EVALUATION 3					
Meilleur temps*					

* Addition des meilleurs temps de chaque coureur

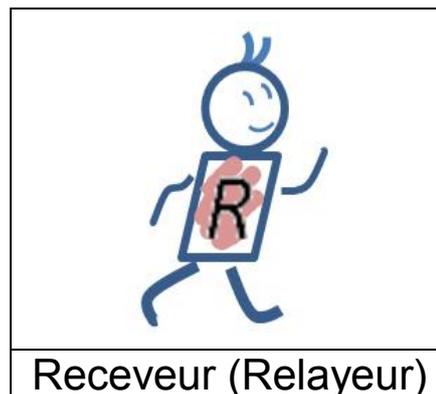
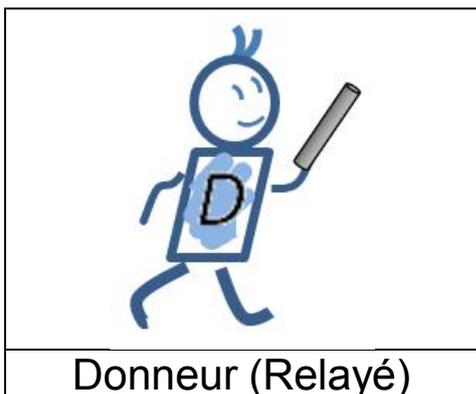
Nom :	Situation T2 et / ou T2 bis (course en relais 4 x 30 mètres)	
	T2	T2 bis
Prénom :		
EVALUATION 1		
EVALUATION 2		
EVALUATION 3		
Meilleur score entre les 3 évaluations		

Nom :	Situation de référence		
	T 1	T2 ou T2 bis	Meilleur score (*) T2 (ou T2 bis) - T1
Prénom :			
EVALUATION			

(*) T2 ou T2 bis (temps du relais) doit se rapprocher de la somme des temps individuels (T1)
Composition des équipes : 4 coureurs de vitesses similaires.

De « Le premier donneur (celui qui démarre la course) se redresse trop tôt »
à « **Le donneur optimise l'attitude de départ pour construire un déséquilibre actif** »

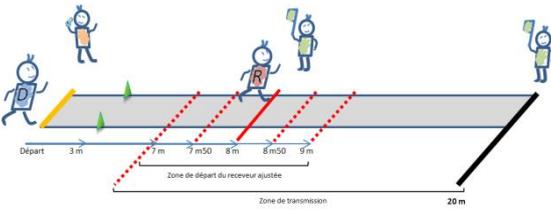
CR-S1 La course de vitesse (cf document cycle 3)



Situation préalable : reprendre la situation de référence « courir vite » (prise de performance individuelle course de vitesse sur 30 m).

De « Le receveur trotte en se retournant pour voir le donneur »
 à « **Les receveurs évaluent la vitesse des donneurs pour partir au moment juste** »

CR-S2 Le rattrapeur rattrapé

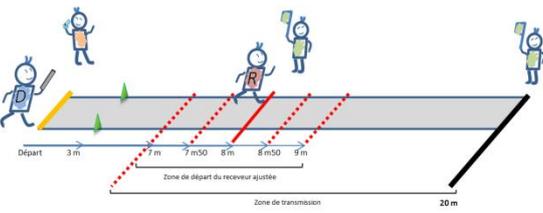
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>« Le rattrapeur / rattrapé » :</p> <p>Dans un couloir, délimiter une ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 20 mètres. Tracer une ligne située à 3 m de la ligne de départ matérialisée par des plots Tracer une zone à 7 m du départ composée de 5 lignes espacées de 50 cm (7 m, 7 m50, 8 m, 8 m50 et 9 m) Rôles : un starter – un juge de zone – un juge d'arrivée – un relayeur – un relayé Matériel : un sifflet</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p>Le rattrapeur (donneur) : franchis le plus vite possible la ligne d'arrivée avant le rattrapé</p> <p>Le rattrapé (receveur) : démarre de la ligne centrale de la zone de départ (située à 8 mètres) quand le donneur a franchi la ligne des 3 m et cours le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée avant le rattrapeur. Si tu es rattrapé, tu avances d'une zone. Si tu n'es pas rattrapé, tu recules d'une zone.</p>	<p>Le rattrapeur (donneur) : Bondir comme un chat et passer la ligne d'arrivée le premier.</p> <p>Le rattrapé (receveur) : Démarrer dès que le relayeur a franchi la ligne des 3 m. Ne pas se faire rattraper.</p>	<p>Démarrer dans l'axe, bras et jambes en opposition. Franchir ensemble à vitesse optimale la ligne d'arrivée.</p>

Je réussis quand :

- **Le donneur réussit quand il a fait avancer le receveur d'au moins une zone.**
- **Le receveur réussit quand il recule d'au moins une zone.**

De « Le donneur part très vite, ralentit, voire s'arrête à la transmission du témoin »
à « Le donneur transmet le témoin au receveur à pleine vitesse juste avant la ligne de fin de zone »

CR-S3 Dernière limite pour transmission

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Même dispositif que la situation précédente avec témoin, les équipes restant stables et les receveurs connaissant leur ligne de départ en fonction du donneur. Le donneur doit transmettre le témoin au receveur avant la ligne limite située à 20 m sans le faire tomber et en restant dans son couloir. Matérialiser une zone de transmission de 7 à 20 m.</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p>Le donneur : transmet le témoin à pleine vitesse, sans ralentir avant la fin de la zone de transmission et sans faire tomber le témoin.</p> <p>Le receveur : démarre quand le relayeur franchit la ligne des 3 m et reçoit le témoin à pleine vitesse juste avant la fin de la zone de transmission.</p>	<p>Le donneur : Bondir comme un chat et rattraper le relayé pour courir à côté de lui et lui passer le témoin dans la zone de transmission.</p> <p>Le receveur : Démarrer dès que le relayeur a franchi la ligne des 5 m sans se retourner. Attraper le témoin dans la zone de transmission.</p>	<p>Le donneur : Courir à côté du relayé pour donner le témoin.</p> <p>Le receveur : Recevoir le témoin sans se retourner. Ne pas faire tomber le témoin.</p>

Je réussis quand :

- **Le donneur a transmis le témoin dans la zone de transmission sans le faire tomber.**
- **Le receveur réussit quand il reçoit le témoin dans la zone de transmission sans le faire tomber.**

DONNEUR

De « Le donneur s'arrête, piétine, court à vitesse irrégulière pour donner le témoin dans une zone délimitée. »

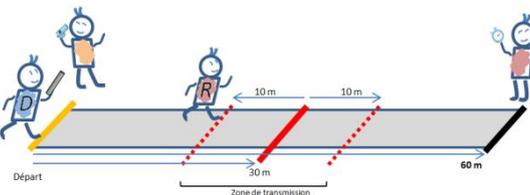
à « **Le donneur transmet le témoin à vitesse optimale dans la zone de transmission.** »

RECEVEUR

De « Le receveur s'arrête, piétine, se tasse au fur et à mesure, bascule vers l'avant, se désunit et ralentit pour recevoir le témoin. »

à « **Le receveur reçoit le témoin à vitesse optimale et relance sa course.** »

CR-S4 Transmission du témoin

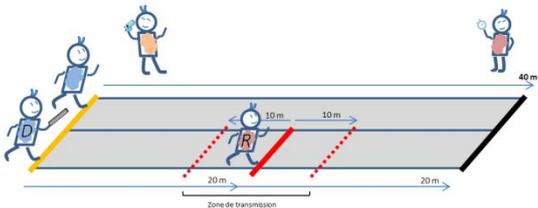
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Matérialiser un couloir d'une distance de 60 mètres. Zone de transmission : 10 mètres dans les 30 premiers mètres et 10 mètres dans les 30 derniers mètres Rôles : 1 équipe de 4 (2 coureurs, 1 starter et 1 chronométreur). Le donneur est au départ et le receveur se positionne dans la zone de transmission située à 20 mètres de départ. 6 essais par binôme</p> 	<p>Le donneur : Transmets à vitesse optimale le témoin dans la zone définie en te positionnant du bon côté du relayé afin de le lui donner dans la main opposée à la tienne.</p> <p>Le receveur : Attrape le témoin et cours le plus vite possible pour le transmettre au receveur suivant.</p>	<p>Le donneur : Bondir comme un chat et rattraper le receveur pour courir à côté de lui et lui passer le témoin dans la zone de transmission.</p> <p>Le receveur : Retrouver la zone de départ optimale (cf S3). Attraper le témoin dans la zone de transmission et relancer sa course.</p>	<p>Le donneur: Transmettre le témoin au plus près possible des 40m.</p> <p>Le receveur : Recevoir le témoin et enchaîner une reprise de course immédiatement après.</p>

Je réussis quand :

→ **Le receveur franchit la ligne d'arrivée (située à 60 m) en réduisant le temps à chaque passage.**

De « Le receveur éprouve des difficultés à relancer sa course après avoir reçu le témoin.. »
à « **Le receveur relance sa course dès la transmission du témoin.** »

CR-S5 La flèche

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>2 couloirs : un couloir de 40 m et un couloir 2 fois 20 m en relais 2 coureurs en relais sur 2 fois 20 mètres + 1 coureur en vitesse sur une distance de 40 mètres 1 chronométrateur qui prend les 2 temps Alterner les différents rôles dans l'équipe de 4 6 essais par binôme</p> 	<p>Equipe de relais : Faites parcourir les 40 m au témoin le plus vite possible et essayez d'arriver en même temps que le coureur seul.</p>	<p>L'équipe de relais : Faire parcourir au témoin (l'objet de transmission) la distance de 40 mètres en se rapprochant de la vitesse d'un coureur sur 40 mètres (coureurs de même niveau).</p>	<p>Rester tonique tout au long de sa course. Etre concentré pour le passage de témoin.</p>

Je réussis quand :

→ **Le temps de chronométrage de l'équipe de relais se rapproche du temps du coureur sur 40 m.**

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~É~~cole

Courir longtemps en élémentaire

2012

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	<p>Courir longtemps</p> <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). 	<p>Courir longtemps</p> <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 	<p>Courses en durée</p> <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. 	<p>Courses en durée</p> <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). 	<p>Courses en durée</p> <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 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 s'essouffle si la distance s'allonge	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.

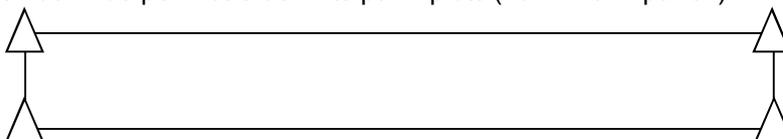
Elle permet une prise d'information.

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	15	16	17	18	19	20
Prénom													
Date													

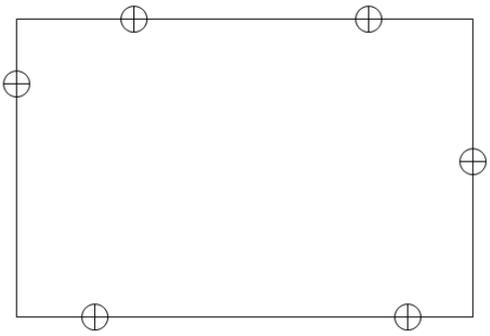
Tâche de l'élève coureur : annoncer son contrat (contrat minimum) et le réaliser : par exemple faire 8 tours (minimum). Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter, l'enseignant arrête l'activité au bout de 15 minutes.

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 <u>chaque fois</u> 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 :

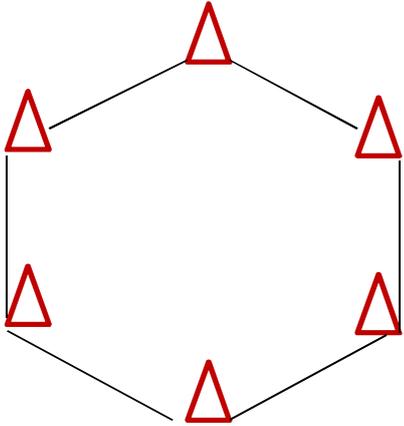
- **Je suis capable de courir régulièrement.**
- **Je connais mon contrat de course et je le reproduis.**

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~~ **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
<p>Sur un trajet matérialisé, choisir un élève capable de réguler son allure de départ : la locomotive que le groupe suivra pendant minimum 8 minutes.</p>	<p>Vous devez courir derrière la locomotive sans la dépasser et sans la perdre.</p>	<p>Les élèves respectent l'allure donnée par la locomotive <u>sur tout le temps de la course</u></p>	<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 Equipe 2 : les élèves des étages 4 et 5 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 :

- **Je 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.**

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~E~~cole

Courir longtemps au cycle 3

2012

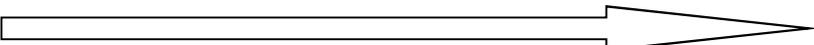
COURSE LONGUE : Introduction

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	<p>Courir longtemps</p> <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). 	<p>Courir longtemps</p> <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 	<p>Courses en durée</p> <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. 	<p>Courses en durée</p> <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). 	<p>Courses en durée</p> <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.

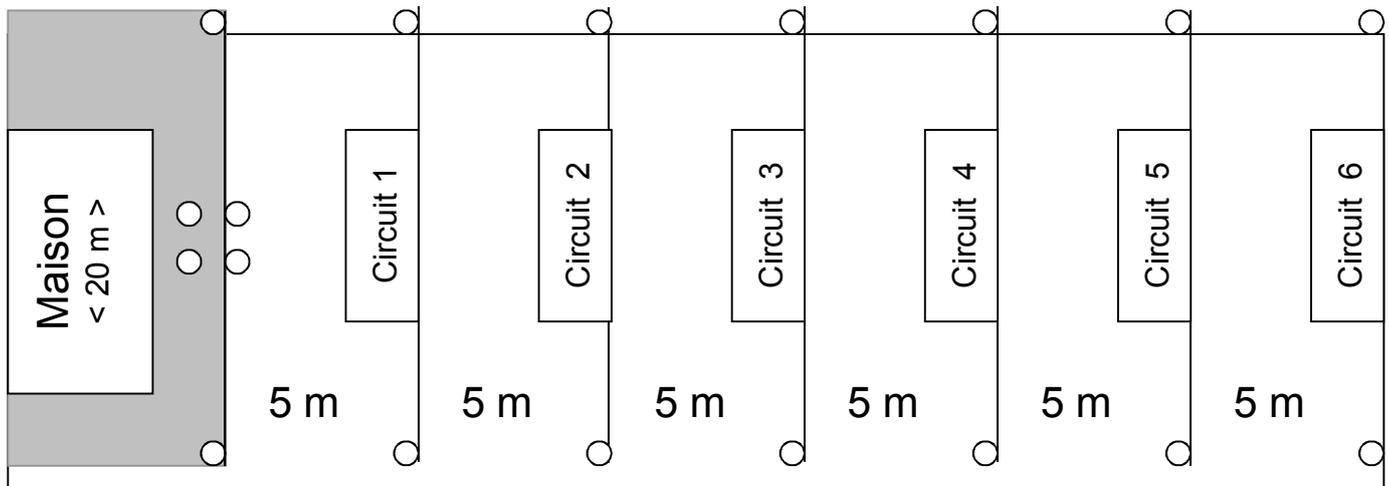
Elle pose bien le problème fondamental : courir longtemps.

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).

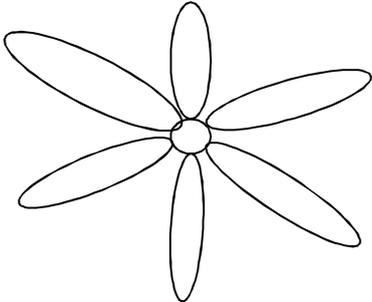
Prénom :													
Date :													
Tours	1	2	3	4	5	16	17	18	19	20
N° du circuit emprunté													
Réussite Ok / Retard / Avance													

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> <div style="text-align: center;">  </div> <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 :

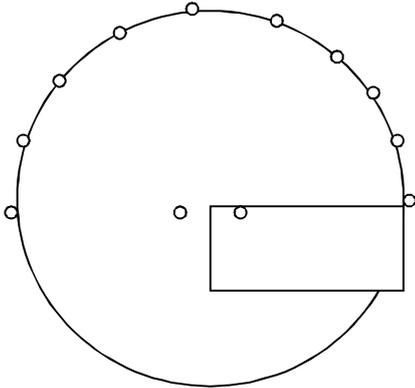
- **Je suis capable de tenir plusieurs allures de course.**
- **Je suis capable de choisir entre plusieurs allures de course.**
- **Je suis capable de déterminer un contrat temps / distance adapté à mes possibilités.**

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 :

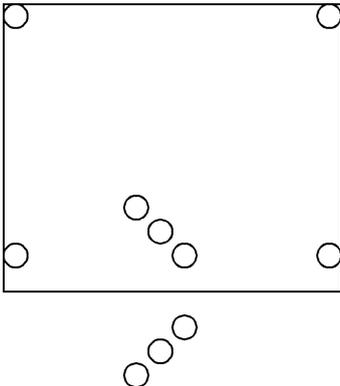
→ **Je suis capable de tenir plusieurs allures de course.**

→ **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 Dentonnoir 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 de dentonnoir (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'essoufflent 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>

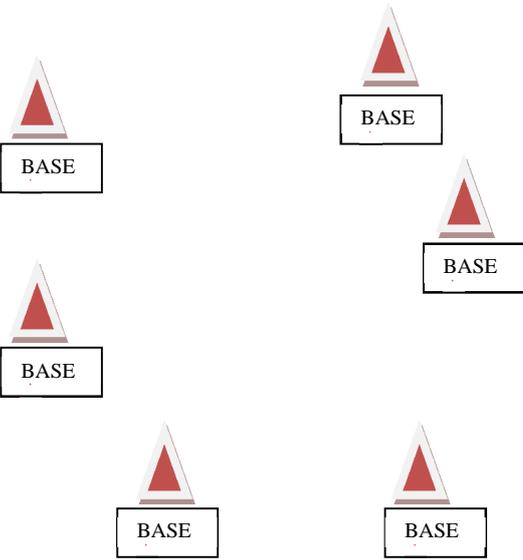
Je réussis quand :

→ **Je suis capable de 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 :

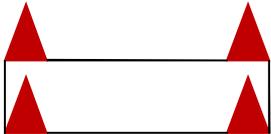
→ Je suis capable de m'organiser au sein d'une équipe pour courir avec d'autres.

→ 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

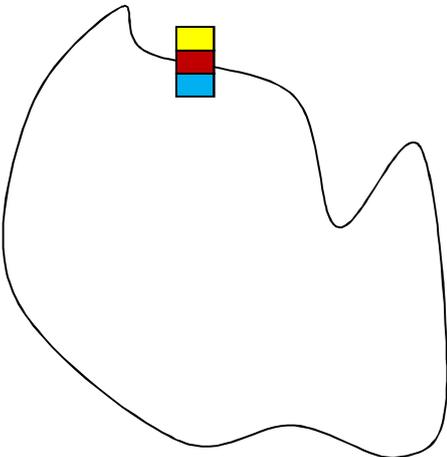
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit court (environ 60 m) où il y a 4 gares matérialisées avec des plots. Un ou deux observateurs par équipe pour compter les points (nombre de tours validés).</p>  <p>Des équipes de 3 ou 4 coureurs « tournent sur le circuit ». Pour que le tour soit validé, il doit y avoir au plus un wagon à l'arrêt.</p> <p>1 équipe = 1 train 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.**