

CHAMP D'APPRENTISSAGE : PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE MESURABLE A UNE ECHEANCE DONNEE

Compétences attendues en fin de cycle : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur

COMPOSANTES DE L'ACTIVITE
**GESTION DES POSTURES DU CORPS
(Ressources motrices)**

Problème de position du tronc, des épaules, (oscillation du corps /axe de déplacement) -
Problèmes d'appuis (attaque par le talon et déroulement complet du pied)

GESTION DE L'EFFORT**(Ressources physiologiques et bio informationnelles)**

Problème du manque d'adéquation entre les repères sur le corps (sensations proprioceptives) chaleur, souffle, posture du tronc, et les repères externes (sensations extéroceptives) indépendamment du résultat de la performance
Problème du rythme régulier de la respiration
Problème du rythme de la respiration adaptée à l'allure adoptée en vue du projet fixé.

**LA COURSE
LONGUE**
**GESTION DE LA COURSE
(Ressources bioénergétiques)**

Maîtrise de l'intensité de course (notion de puissance :
-> vitesse de course et rythme de la course)
Maîtrise de la durée de la course (notion de capacité :
-> temps de course, distance parcourue)
Maîtrise de la régularité des foulées

**GESTION DES RESSOURCES MENTALES ET PHYSIQUES
(Ressources émotionnelles)**

Problème du manque de connaissance de soi, de son corps (perception de douleurs (muscle)—hydratation-transpiration...)-
hypoglycémie-temps de repos)
Problème de manque de confiance en soi (ressources personnelles)

La structure et l'organisation du module³

<i>Phase de découverte</i>	<i>Phase de référence</i>	<i>Phase de structuration</i>	<i>Phase de bilan</i>	<i>Phase de réinvestissement</i>
Identification, Repérage	Expérimentation	Stabilisation	Mesure des progrès (cycles 2 et 3) Prévision (cycle 3)	
(Cycles 2 et 3)	(Cycles 2 et 3)	(Cycles 2 et 3)		
De 2 à 4 séances	1 à 2 séances	5 à 7 séances	1 à 2 séances	0 à 1 séance
Ce qu'il y a à faire et à apprendre				
Installer les règles de sécurité et de fonctionnement. Favoriser une grande quantité de pratique. Favoriser une mise en activité facilitant la réussite de tous les élèves.	Se connaître dans l'activité : Connaître sa performance Connaître sa manière de Faire Envisager un progrès	Situations d'apprentissage en course ▪ course longue ✓ Augmenter la distance courue/ Diminuer le nombre d'arrêts ✓ Mieux respirer, mieux courir ✓ Courir longtemps régulièrement ✓ Courir vite et longtemps et régulièrement	Retour à la situation de référence et mesure des progrès ▪ Sur la performance ▪ Sur les manières de faire utilisées ▪ Sur les écarts au projet (cycle 3)	Rencontre interclasse Rencontre USEP

Avant les séances	Avant la séance :	Avant les séances :	Avant la séance :	Avant la séance :
<ul style="list-style-type: none"> Connaître le dispositif, le but Connaître les règles de sécurité et de fonctionnement 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître le dispositif, le but et le critère de réussite Préparer le recueil de données 	<ul style="list-style-type: none"> Rappel de la séance précédente en termes de résultats et de règles. Présentation du thème de travail et des tâches 	Projet de l'élève : <i>En fonction de ses ressources repérées lors de la SR</i>	Utiliser les connaissances et compétences acquises pour faire les choix d'activités
Après la séance :	Après la séance :	Après les séances :	Après la séance :	Après la séance :
<ul style="list-style-type: none"> Faire le bilan autour du respect des règles. Identifier quelques problèmes rencontrés 	<ul style="list-style-type: none"> Se connaître sur le dispositif : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Quantité d'action, ✓ Réussites sur le parcours Identifier un premier niveau de performance stabilisée 	<ul style="list-style-type: none"> Dire ce qu'on a fait, ce que l'on a appris, ce qu'il reste à apprendre garder des traces 	<ul style="list-style-type: none"> Bilan des réussites. Comparaison du prévu et du réalisé (cycle 3) Mesure des progrès : comparer situation de référence et situation bilan 	<ul style="list-style-type: none"> Bilan du module.

L'enseignant, à travers ce module cherchera à construire des liens entre la pratique et la maîtrise de la langue, l'éducation à la citoyenneté, l'éducation à la sécurité

³ D'après « oui...il sert de courir !, vidéogramme ADEPS CRDP Lyon1989

Lien entre les phases du module et la mise en œuvre de l'acquisition des compétences générales⁴

COMPETENCES GENERALES	PHASE DE DECOUVERTE	PHASE DE REFERENCE	PHASE DE STRUCTURATION – ENTRAINEMENT	PHASE DE BILAN
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Prendre conscience des différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) à mobiliser pour agir Adapter sa motricité à des situations variées, inhabituelles		Mobiliser ses ressources pour agir de manière efficace et efficiente	Savoir mobiliser les ressources nécessaires pour agir efficacement
	Oser s'engager		Verbaliser les émotions et sensations ressenties Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire, argumenter la motricité d'autrui et la sienne	
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Connaître le but et le résultat de son action	se mettre en projet	Observer, connaître, optimiser, stabiliser, apprécier des manières de faire Apprendre à mettre en œuvre des projets (simples) d'apprentissage individuels ou collectifs et à en vérifier la réalisation par des repères	Identifier des progrès
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Comprendre et respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et les règlements S'engager dans des activités collectives en prenant en compte les différences		Comprendre et respecter les règles - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées Assumer différents rôles, Prendre sa place et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat Accepter le résultat, le gain ou non d'une rencontre, les difficultés, la persévérance, la solidarité, l'empathie	
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Respecter les règles élémentaires de sécurité Oser s'engager physiquement et psychologiquement Contrôler son engagement en gérant ses émotions Savoir se mettre progressivement en activité – appliquer des principes d'échauffement		Comprendre et mettre en œuvre les principes pour entretenir et préserver sa santé Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger Mettre en relation ses sensations – ses perceptions avec sa prestation physique Savoir que mon engagement, répété, va me permettre de développer mes ressources, de faire des progrès	Prendre conscience de l'importance de son engagement dans la réussite des projets individuels et collectifs et du plaisir qui en découle
	Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. Connaître et s'approprier les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.			
S'approprier une culture physique sportive et artistique	Prendre conscience du milieu dans lequel on évolue, de son organisation, de ses principes, des procédures de sécurité à appliquer		Comprendre que l'activité pratiquée est une forme de la culture humaine sportive Identifier et comprendre les grandes difficultés à surmonter par les pratiquants Situer sa prestation physique par rapport à soi et aux autres	

⁴ Document de travail, CPD EPS du Rhône janvier 2017

Le tableau suivant met en relation les **variables « Espace-Temps »** avec lesquelles l’enseignant et l’enfant peuvent « jouer ».

Distance	Libre	Imposée par l’enseignant	Choisie par l’élève
Temps			
Libre	Footing	Capacité à courir une distance	Réaliser un projet distance
Imposé par l’enseignant	Capacité à courir pendant un temps	Capacité à respecter une allure	Respecter un projet distance
Choisi par l’élève	Réaliser un projet temps	Respecter un projet temps	Respecter un projet temps – distance

En utilisant le **tableau de progression** qui suit, l’enseignant et l’enfant pourront construire les différentes séances.

Le travail doit déboucher sur le respect

de **contrats distance** (courir la distance choisie à l’allure travaillée).

ou de **contrats temps** (capacité à courir un temps défini puis choisi à l’allure précédemment travaillée).

ou de **contrats temps-distance**

qui concrétisent le travail entrepris.

ECHAUFFEMENT 6 – 7 minutes

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique.

Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course, tout en les protégeant des blessures. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent.

1^{ère} partie : • La mise à disposition corporelle

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

- Progressivité : l'intensité des exercices est augmentée progressivement.
- Continuité : l'échauffement se déroule en continu sans temps mort.
- Alternance : des situations dynamiques / statiques, sollicitation des membres inférieurs et supérieurs.
- Globalité : sollicitation de tout le corps.
- Spécificité : Préparer les muscles directement impliqués dans l'activité pratiquée et favoriser les coordinations intra et intermusculaires, renforcer la tonicité et le gainage (renforcement des muscles situés autour de la ceinture abdominale).

Permet de réveiller les automatismes moteurs propres à l'activité. Entrer progressivement dans l'activité et le corps de la séance.

Quelques exemples de mise à disposition du corps : Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique très faible afin de préparer les élèves aux situations qui vont leur être proposées.

- **Petit footing à très faible allure** : il permet le passage du statut d'élève à celui de coureur et aide au repérage de l'espace de course.

-Quelques exercices peuvent compléter cette première étape :

- Marcher en déroulant son pied du talon à la pointe de pied
 - Marcher avec flexion : « Fais un pas, ton pied arrière vient rejoindre ton pied avant puis tu réalises une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupi), fais un autre pas....etc. » (sur 10 mètres.)
 - Le flamant rose : « Pose un pied au sol, bien à plat. Soulève l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tiens 10 secondes en cherchant à rester bien droit. »
- Alterner les différents exercices proposés.

2^{ème} partie : L'activation plus dynamique du corps

- Courir en marche arrière (sur 10 mètres.), en cherchant à monter le talon de façon à voir toute ta semelle (sur 10 mètres.) :
- Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui GG puis DD, puis GG... (Sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol
- Montées de genoux, talons fesses, avancer jambes tendues, déplacements latéraux G et D
- Le rebond : Rebondir sur place en gardant les jambes jointes et tendues. Même exercice en se déplaçant sur quelques mètres.
- Cloche-pied : Pour allonger le rebond sur un pied, sur une distance donnée, faire le moins de cloche-pied possible. Même exercice enchaîné sur l'autre pied.
- Foulées bondissantes : Pour allonger les foulées, grâce au rebond, se déplacer en sautant d'un pied sur l'autre, en faisant le moins de foulées bondissantes d'un point à l'autre.

- Course avec lattes au sol : Pour travailler l'amplitude et la vélocité des foulées. Courir en ne prenant qu'un appui entre chaque latte en respectant les intervalles :

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

Lattes espacées : amplitude (6 pieds d'intervalle) 8

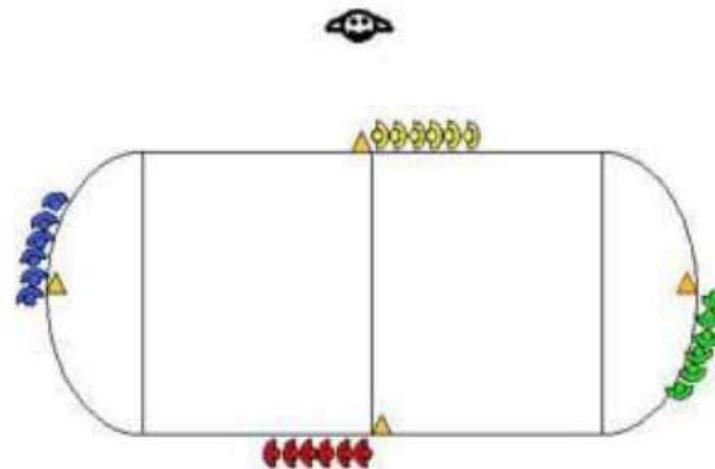
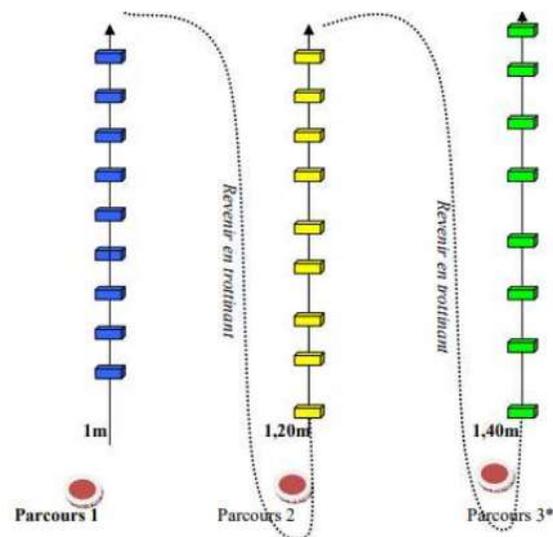
Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant :

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

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

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

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



ETIREMENTS 6 – 7 minutes

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

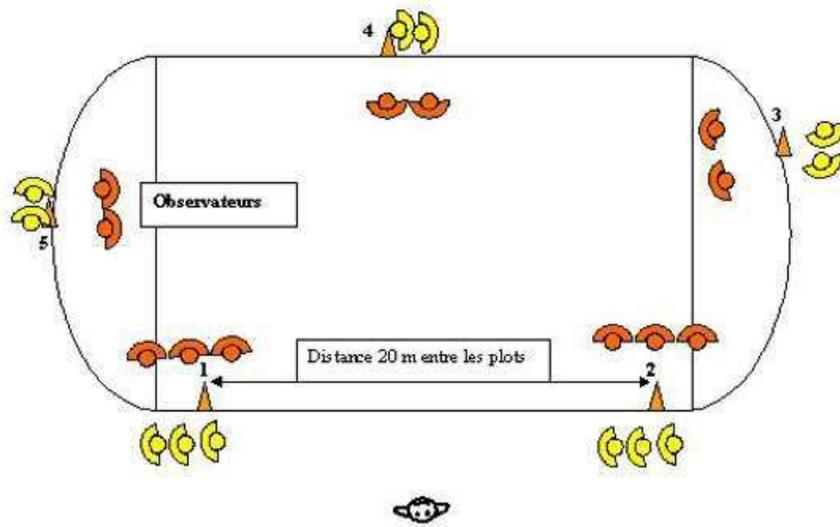
SEANCES	OBJECTIFS	BUT	MATERIEL	ORGANISATION	DEROULEMENT	CRITERES DE REEUSIITE	VARIANTES
1 Pour entrer dans l'activité Evaluation diagnostique	Rechercher son allure de course. Prendre conscience de sa durée de course	Courir avec aisance à allure régulière Estimer sa durée de course	Plots, coupelles, chronomètre	Travail collectif	<ul style="list-style-type: none"> S1/ Huit séries de 20 secondes de course à allure régulière (avec des temps de récupération de 20 secondes). Au signal, les élèves (placés en ligne) partent et au coup de sifflet (10 secondes), ils font demi-tour. Au deuxième coup de sifflet, ils doivent être revenus au départ. Au fil des essais, les élèves ajustent leur allure pour atteindre cet objectif. S2/ Huit séries de 20 secondes (avec des temps de récupération de 20 secondes). Les élèves s'arrêtent lorsqu'ils pensent avoir couru le temps demandé. Au coup de sifflet, ils évaluent leur réussite. Au fil des essais, ils ajustent leur temps de course. 	S1/ - Se trouver au plot de départ au 2eme coup de sifflet Réussir à parler en courant « Je peux recommencer après mon temps de repos » S2/- L'arrêt correspond à la fin du temps de course demandé	S1/ la nature du terrain de course (plat ; petite montée) .
2 Situation de référence	Prendre conscience de l'idée de courir longtemps	Courir la plus grande distance en 8 minutes – s'auto évaluer	Dispositif (annexe) Plots de différentes couleurs, dossards, Chronomètres fiches d'observations	Travail en groupes (coureurs, observateurs)	<p>Pour les coureurs : « Vous courez à votre allure pendant 8 minutes. Vous essayez de courir régulièrement. Chaque fois que vous marcherez ce sera considéré comme un arrêt et votre observateur le notera. Le but est de courir la plus grande distance en 8 minutes en courant régulièrement. Vous ferez une autoévaluation de votre état général sur la fiche (Annexes Fiche 1) – Pour les observateurs (Annexes Fiche 1) :</p> <ol style="list-style-type: none"> Inscrire le temps de course du partenaire observé : T =minutessecondes Mettre une croix dans une case chaque fois qu'un tour est fini et mettre une croix pour indiquer le nombre de plots en plus du dernier tour Indiquez le nombre d'arrêts (marche pendant la course) Cocher le niveau de la foulée : position du buste – mouvement des bras – Utilisation des jambes 	- (critère de réalisation : Courir régulièrement en s'arrêtant le moins possible) -Recueillir son temps de course optimal, la distance parcourue, sa vitesse moyenne	- Temps de course 2 x 4min pour simplifier pour certains
3 Situations d'apprentissage		Courir en aller-retour avec un signal sonore toutes les 30 s – 2 séries de 6min avec un temps de	Différents circuits organisés en fonction des résultats des tests de	Travail par binômes	S1 / Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les 30 secondes, Vous devez alors avoir fait un aller-retour pour être revenu à votre plot de départ. Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme. Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper. Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course. Premier temps : Vous	S1/ Se trouver très proche de son plot de départ au signal sonore (+ ou - 2m) « Je peux recommencer après mon temps de repos » Marquer la moitié des points Marquer + 2/3 des points	S1/ Mettre 10 s de récupération toutes les 30s pour certains élèves

<p>4</p> <p>Contrats en distance, Contrat en temps, contrat en temps et distance</p>	<p>Construire son allure de course – Courir longtemps sans s'essouffler</p>	<p>récupération de 3min</p>	<p>la séance précédente</p>		<p>allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas. Deuxième temps : Puis vous allez courir 2 fois 6 minutes avec un repos de 3 minutes entre chaque course. Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point.</p>	<p>(critère de réalisation : Ne pas accélérer brutalement, ne pas chercher à imiter son camarade, changer de parcours s'il n'est adapté)</p>	
		<p>Réaliser des temps proches pour chaque série d'une distance fractionnée ou parcourir des distances équivalentes pour un temps</p>	<p>Demi –piste du stade : 200m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CM1 : 3 x 400 m ou 3 x 3 mn repère : 40 sec + ou – 5 sec / 100 m • CM2 : 3 x 600 m ou 3 x 4 mn repère : 35 + ou – 5 sec / 100 m (autre proposition voir fiche situation 4 trouver son allure) 			
<p>5-6-7</p> <p>Jeux : Les éperviers déménageurs / Les déménageurs / Les loups dans la bergerie / Jeu de carrés par niveaux</p>	<p>Construire son allure de course</p>	<p>Voir fiches en annexe</p>					
<p>8</p> <p>Retour à la Situation de référence avec évolution</p>	<p>Courir longtemps régulièrement avec aisance</p>	<p>Voir fiches en annexe</p>					

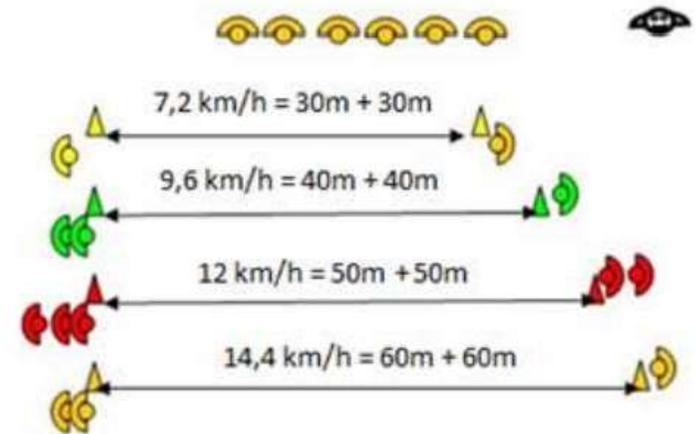
<p>9 Jeux : Les éperviers / Les déménageurs / Les déménageurs / Les loups dans la bergerie / Jeu de carrés par niveaux</p>	<p>Construire son allure de course</p>	<p>Voir fiches en annexe</p>
<p>10-11</p>	<p>Courir 15 min sans s'arrêter</p>	<p>Voir fiches en annexe</p>

(Annexe)

SITUATION DE REFERENCE



Dispositif (Séance 3)



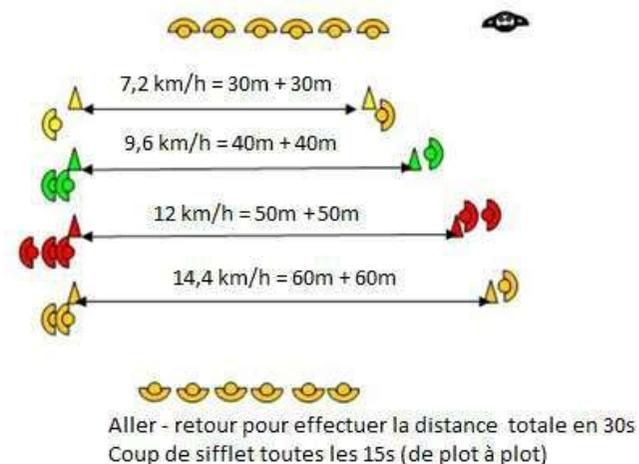
Aller-retour pour effectuer la distance en 30s (le coup de sifflet correspond au retour au plot de départ)

SITUATION N° 4 Trouver son allure

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

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

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



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

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

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

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

Objectif : faire émerger la notion de régularité

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

Déroulement :

Course libre sur les différents parcours avec retour obligatoire à la zone de départ à chaque fois.

Coup de sifflet de l'enseignant toutes les 15s, 3 min de course.

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

Critère de réussite :

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

Variables :

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

Evolution possible : réalisation d'une course d'équipe

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

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

TOTAL EQUIPE :

Critères de réussite :

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

Objectifs

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

Les éperviers déménageurs :**Organisation**

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

Matériel

Dossards pour les éperviers, plots, caisse, nombreux objets

Consigne

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

Critères de réussite

- Niveau 1 : s'il y a plus d'objets dans la caisse-trésor des déménageurs que dans la caisse des éperviers
- Niveau 2 : les déménageurs gagnent si les éperviers n'ont pas plus de 4, ou 5, ou 6... objets dans leur caisse
- Niveau 3 : les déménageurs gagnent s'il n'y a pas plus de deux objets dans la caisse des éperviers

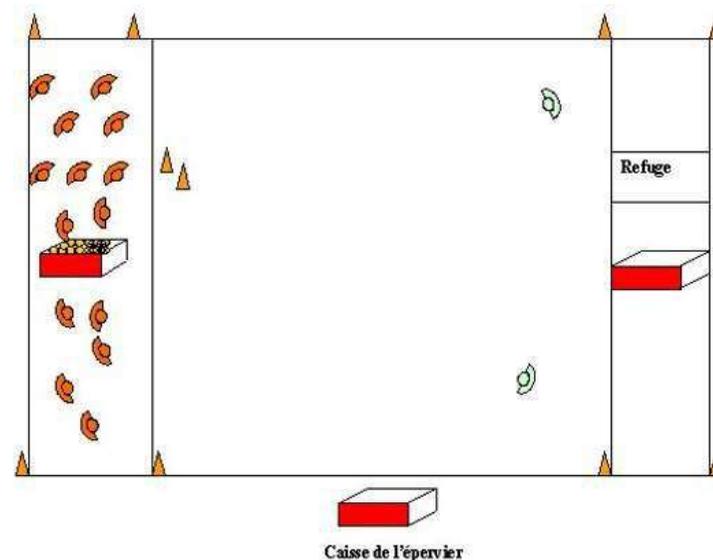
Critères de réalisation

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

Variables didactiques

Nombre d'éperviers

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



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

Les déménageurs

Organisation

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

Critères de réussite

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

Les loups dans la bergerie

Organisation

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

Matériel

Dossards pour les loups, plots pour faire les refuges

Consignes

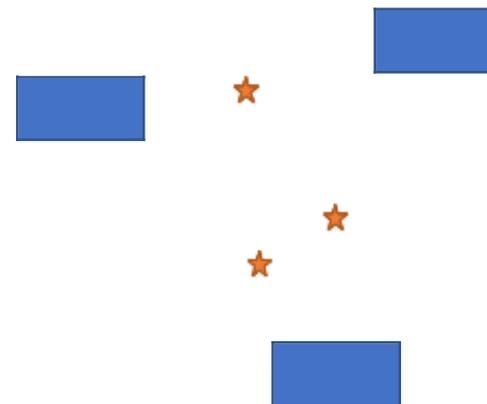
Les moutons vont d'un refuge à l'autre sans se faire toucher par les loups. L'enseignant donne un signal pour changer de refuge. Les loups tentent de toucher le plus de moutons avant que ceux-ci rejoignent une autre bergerie.

Critères de réussite

Arriver « sain et sauf » dans une bergerie

Critères de réalisation

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



Jeu de carrés par niveaux

Organisation

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

Matériel

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

Consignes

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

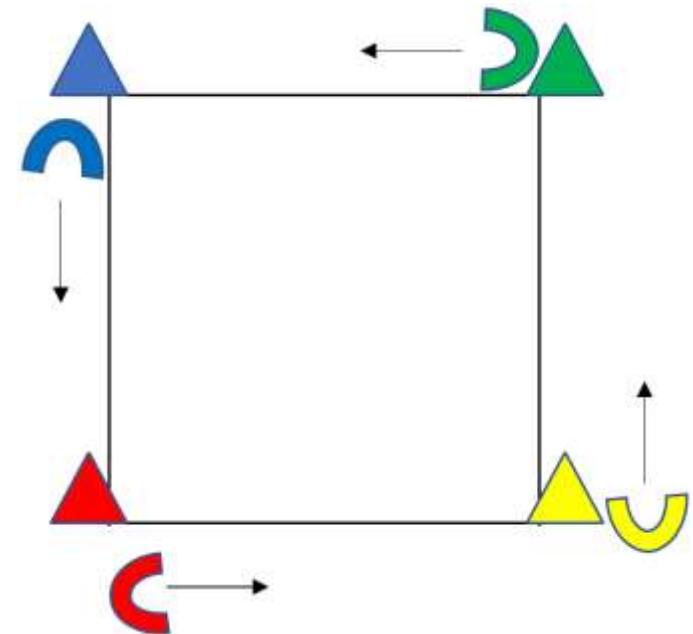
Critères de réussite

Partir au signal Ne pas s'arrêter

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

Critères de réalisation

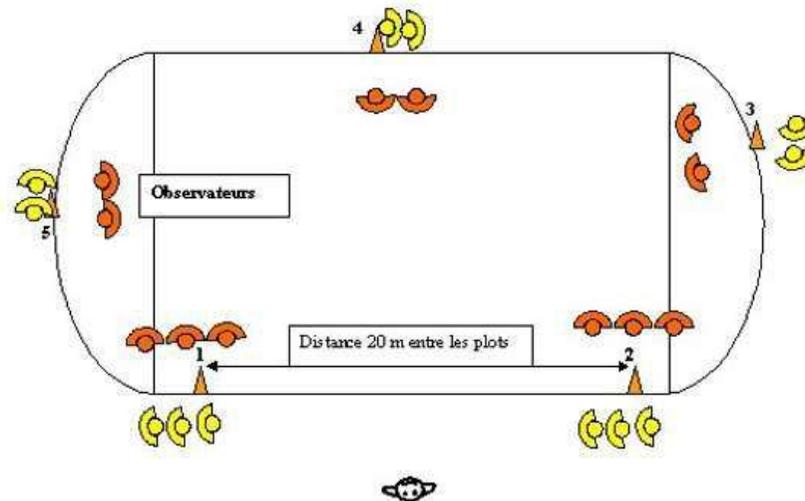
Adapter son souffle à l'effort, adopter une bonne attitude de course.



Organisation

Reprendre la Situation 1 avec un temps de course de 12 minutes au lieu de 8 minutes.

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



SITUATION N° 10

Test temps limite : 15 minutes maximum

Organisation

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

Mettre 5m environ entre chaque ligne de course.

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

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

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

Matériel

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

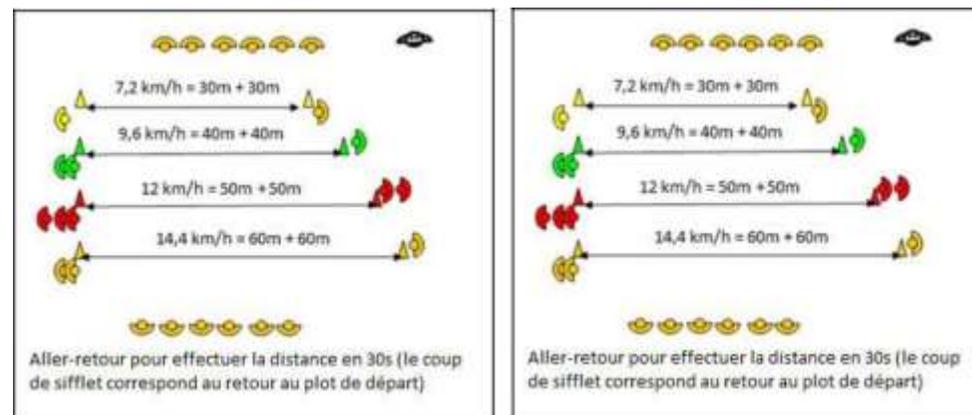
Consigne

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

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

Critères de réussite

Trouver son temps limite



Critères de réalisation

Courir régulièrement. Tenir entre 10 et 15 minutes.

Variables didactiques

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

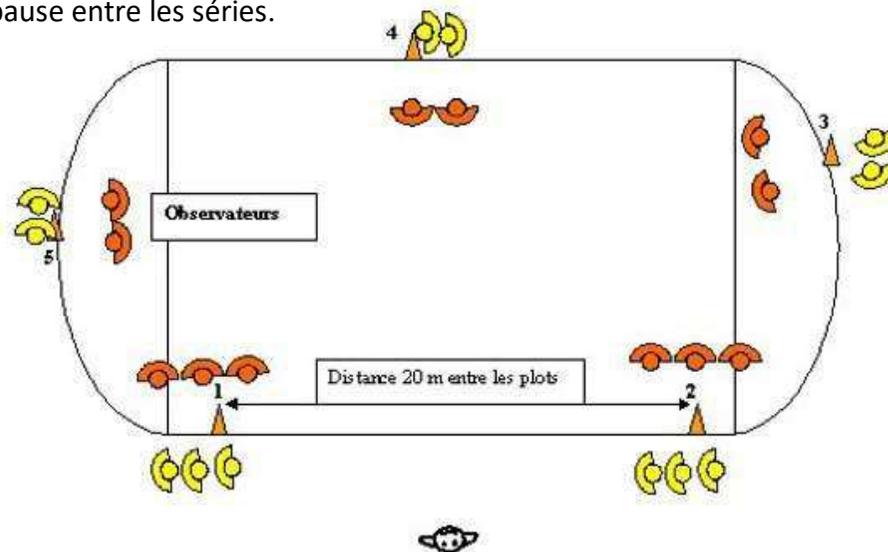
Test temps limite : 15 minutes

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

Organisation

Reprendre la Situation 1 avec un temps de course de 15 minutes au lieu de 8 minutes.

Il est possible de proposer 2 fois 8min avec 1 min de pause entre les séries.



Nom du coureur Classe

Nom de l'observateur Date

Fiche élève – Situation de référence / Course longue

Aujourd'hui, je cours 12 minutes sans être essoufflé(e) et sans m'arrêter.

❶ J'estime ma performance avant d'aller courir

Je pense courir tours de stade.

Comme un tour mesure 400 m, cela représente x 400 =

❷ Relevé de performance (pendant la course)

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Distance courue (inscris une croix pour chaque tour complet)									
Temps cumulé									
Nombre d'arrêts									

Nombre total d'arrêts :

Questionnaire de santé après la course :

- Est-il rouge du visage ? OUI NON
- Est-il pâle ? OUI NON
- Est-il essoufflé ? OUI NON
- Parle-t-il facilement ? OUI NON
- A-t-il un point de côté ? OUI NON
- A-t-il des crampes ? OUI NON

❸ Bilan individuel (après la course)

Distance totale parcourue : (nombre de tours x 400) + distance courue dans le dernier tour

(..... x 400) + =

J'ai couru mètres et je me suis arrêté fois.

J'ai couru régulièrement : OUI NON

Nom du coureur	Classe
.....	
Nom de l'observateur	Date
.....	

Fiche élève / Course longue

Aujourd'hui, je cours trois fois quatre minutes.

❶ Mes résultats à la situation de référence

Distance courue :

Nombre d'arrêts :

❷ Relevé de performance (pendant la course)

	Course 1	Course 2	Course 3
Nombre d'arrêts			
Distance (t = tour) Ex. : t + t + 50m = 850m			
Essoufflement (pas du tout, un peu, beaucoup)			

Questionnaire de santé après la course :

- | | | |
|-----------------------------|-----|-----|
| - Est-il rouge du visage ? | OUI | NON |
| - Est-il pâle ? | OUI | NON |
| - Est-il essoufflé ? | OUI | NON |
| - Parle-t-il facilement ? | OUI | NON |
| - A-t-il un point de côté ? | OUI | NON |
| - A-t-il des crampes ? | OUI | NON |

Bilan individuel (après la course)

Nombre total d'arrêts :

Distance totale parcourue : (nombre de tours x 400) + distance courue dans le dernier tour

(..... x 400) + =

J'ai couru mètres et je me suis arrêté fois.

J'ai amélioré ma distance courue OUI NON

J'ai réduit mon nombre d'arrêts OUI NON

Nom du coureur Classe

Nom de l'observateur Date.....

Fiche élève / Course longue

Aujourd'hui, je cours deux fois six minutes.

① Mes résultats à la situation de référence

Distance courue :

Nombre d'arrêts :

② Relevé de performance (pendant la course)

	Course 1	Course 2
Nombre d'arrêts		
Distance (t = tour) Ex. : $t + t + 50m = 850m$		
Essoufflement (pas du tout, un peu, beaucoup)		

Questionnaire de santé après la course :

- | | | |
|-----------------------------|-----|-----|
| - Est-il rouge du visage ? | OUI | NON |
| - Est-il pâle ? | OUI | NON |
| - Est-il essoufflé ? | OUI | NON |
| - Parle-t-il facilement ? | OUI | NON |
| - A-t-il un point de côté ? | OUI | NON |
| - A-t-il des crampes ? | OUI | NON |

③ Bilan individuel (après les trois séries)

Nombre total d'arrêts :

Distance totale parcourue : (nombre de tours x 400) + distance courue dans le dernier tour

(..... x 400) + =

J'ai couru mètres et je me suis arrêté fois.

J'ai amélioré ma distance courue OUI NON

J'ai réduit mon nombre d'arrêts OUI NON

Nom du coureur Classe

Nom de l'observateur Date

 **Fiche élève / Course longue**

Aujourd'hui, je cours 2 000 mètres.

1 Mes résultats à la situation de référence

Distance courue :

Nombre d'arrêts :

2 Ma vitesse de course est :

3 Je calcule en classe le temps que je prévois pour courir 2 000 mètres :

.....

.....

.....

En calculant la marge de 2 %, mon temps de course devra être compris entre :

Temps minimum : Temps maximum :

4 Relevé de performance (pendant la course)

Mon temps de course est de :

J'ai réussi mon contrat : OUI NON

J'explique pourquoi j'ai réussi ou raté mon contrat :

.....

.....

.....

.....

Nom du coureur	Classe
Nom de l'observateur	Date

Fiche élève / Course longue

Aujourd'hui, je cours 15 minutes.

1 Mes résultats à la situation de référence

Distance courue :

Nombre d'arrêts :

2 Ma vitesse de course est :

3 Je calcule en classe ma distance estimée :

.....

En calculant la marge de 2 %, je dois courir entre :

Distance minimum : Distance maximum :

4 Relevé de performance (pendant la course)

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Distance courue (inscris une croix pour chaque tour complet)									

Ma distance de course est de :

J'ai réussi mon contrat : OUI NON

J'explique pourquoi j'ai réussi ou raté mon contrat :

.....

