

**Equipe départementale E.P.S 21**

# **LA COURSE EN DUREE**

**aux cycles 2 et 3**

---

**Module de travail de 12 à 15 séances**

**et 3 tests d'évaluation**

## EQUIPE EPS 21 LA COURSE EN DUREE SOMMAIRE

- Présentation générale	p. 1
- <b>Organisation du module d'apprentissage pour les cycles 2 et 3</b>	p. 2 et 3
- Situation d'entrée C2-S1 : « La course au trésor »	p. 4
- Situation d'apprentissage C2-S2 : « Le compte-tours »	p. 5
- Situation d'apprentissage C2-S3 : « Courir de plus en plus loin »	p. 6
- Situation d'apprentissage C2-S4 : « Courir de plus en plus longtemps »	p. 7
- Situation d'apprentissage C2-S5 : « La course aux balises »	p. 8
- Situation d'apprentissage C2-S6 : « Course par équipe »	p. 9
- Situation d'apprentissage C2-S7 : « Le lièvre et la tortue »	p. 10
- Situation d'entrée C3-S1 : « Le TGV temps »	p. 11
- Situation d'apprentissage C3-S2 : « Le TGV distance »	p. 12
- Situation d'apprentissage C3-S3 : « La course de 6 minutes »	p. 13
- Situation d'apprentissage C3-S4 : « La course 3x3 »	p. 14
- Situation d'apprentissage C3-S5 : « La course 3x3 repères »	p. 15
- Situation d'apprentissage C3-S6 : « Course par équipe »	p. 16
- Situation d'apprentissage C3-S7 : « Le lièvre et la tortue »	p. 17
- Test n° 1 : « Le contrat de distance »	p. 18
- Test n° 2 : « La course des records »	p. 19
- Test n° 3 : « Le défi distance par classe »	p. 20 à 22
- Brevet de course en durée	p. 23
- Annexe « Tableau Allures aux 100 mètres »	p. 24
- <b>Pour aller plus loin :</b>	
- « Le développement des capacités aérobies à l'école primaire »	p. 25
- Un exemple de « situation repère au cycle 2 »	p. 26
- Ce que l'on sait des capacités aérobies et des élèves	p. 27
- Des jeux pour faire progresser les capacités aérobies des élèves	p. 28
- Un exemple de plan de travail en endurance	p. 29
- Pour travailler les appuis athlétiques	p. 30 -31

**1- Définition de l'activité**

La course en durée est une activité physique qui consiste à courir longtemps en dosant ses efforts et en modulant son énergie pour réaliser une performance : courir longtemps et vite.

**2- Pourquoi faire de la course en durée avec les élèves?**

La pratique de l'activité augmente la capacité de l'élève à résister à la fatigue intellectuelle et physique, stimule sa croissance, améliore sa fréquence cardiaque, son temps de récupération et son système immunitaire. Elle lui permet aussi de connaître et repousser ses limites.

**3- Avec quelle intention d'enseignant ? Comment ?**

L'enseignant a le souci de faire progresser les élèves, d'articuler les tâches entre elles et d'associer les élèves à la mesure de leurs progrès. Il met en œuvre un module d'apprentissage d'au moins 10 à 12 séances prévoyant des temps d'évaluation.

**4- Un module d'apprentissage (ou unité d'apprentissage)**

Un module d'apprentissage est un ensemble de situations qui permettent l'entrée dans l'activité, l'apprentissage de savoirs spécifiques (moteurs, cognitifs et comportementaux) et leur évaluation.

- *Compétence spécifique* : réaliser une performance mesurée
- *Compétences générales* : s'engager lucidement dans l'action, construire un projet d'action, mesurer et apprécier les effets de l'activité, appliquer et construire des principes de vie collective.
- *Objectif général* : améliorer la relation espace-temps (courir de plus en plus longtemps, de plus en plus loin et de plus en plus vite).
- *Objectifs opérationnels* :

CYCLE 2	CYCLE 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir longtemps, régulièrement et vite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir de plus en plus longtemps et de plus en plus vite en identifiant les principes d'action et en gérant ses efforts.</li> </ul>

**5- Course en durée et interdisciplinarité**

Elle met en œuvre des compétences en mathématiques (mesure des durées et des longueurs, proportionnalité...) et en sciences (le corps humain et ses fonctions) et favorise la maîtrise de la langue (de la verbalisation en situation à l'écrit différé où l'élève produit schémas, tableaux, graphiques et textes).

**6- Dispositif**

- Le lieu : pour favoriser l'intégration de repères spatio-temporels, les séances se déroulent sur un même parcours d'au moins 100 mètres, étalonné tous les 10 et 25 mètres, tracé par exemple dans la cour de l'école.
- Organisation de la classe : groupes de niveaux et binômes permettant l'observation.
- Fiche individuelle de travail renseignée à chaque séance.

**7- Bibliographie**

- « Course longue », Association des conseillers pédagogiques EPS 42, 11 rue des Docteurs Charcot 42023 Saint-Etienne Cédex 2, ☎ 04 77 81 41 07, Prix : 8 €.
- Revue EPS 1 : numéro 103, juin-juillet-août 2001.

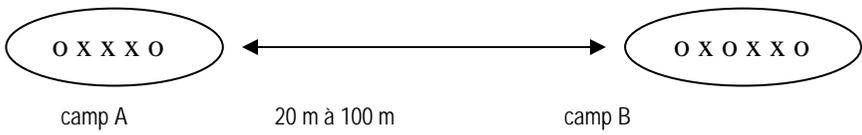
# LA COURSE EN DUREE AUX CYCLES 2 et 3

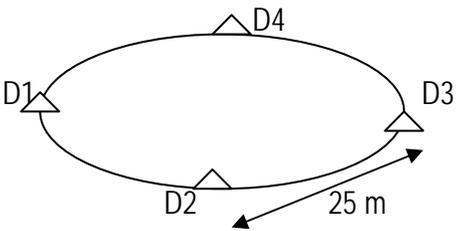
Rappel des programmes 2002 : A l'école maternelle, les activités athlétiques ont amené l'élève à " courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler, sur plusieurs tours (dont on peut choisir la longueur)."

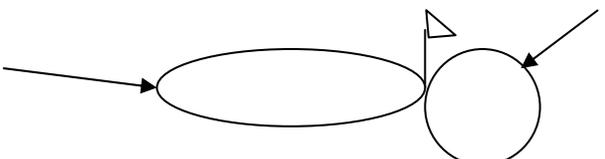
	CYCLE 2	CYCLE 3
Compétences spécifiques détaillées	Réaliser une performance mesurée dans des types d'efforts variés ( différentes allures : rapport entre vitesse, distance, durée)	
	Il s'agira de courir longtemps ( <b>entre 6 et 12 minutes</b> , selon les capacités de chacun ), de façon régulière, sur une longue distance, sans s'essouffler.	Il s'agira de courir à allure régulière sans s'essouffler <b>pendant 8 à 15 minutes</b> (selon les capacités de chacun).
Compétences générales	<p>S'engager lucidement dans l'action            Construire un projet d'action            Mesurer et apprécier les effets de l'activité            Appliquer et construire des principes de vie collective</p>	
<b>MODULE DE TRAVAIL COURSE EN DUREE : 7 situations proposées à répartir sur 12 à 15 séances spécifiques + 3 séances d'évaluation</b>		
Situations d'entrée dans l'activité S 1	<p><b>C 2 – S1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Courir sans s'arrêter</li> <li>• Situation 1 : La course au trésor</li> </ul>	<p><b>C 3 – S 1</b></p> <p>Objectif : Courir dans un temps donné sans s'arrêter            Situation 1 : " Le TGV temps "</p>
Situations d'apprentissage S 2	<p><b>C 2 – S 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Régler son allure pour courir longtemps et loin</li> <li>• Situation 2 : Le compte tours</li> </ul>	<p><b>C 3 – S 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Courir sur une distance donnée sans s'arrêter</li> <li>• Situation 2 : " Le TGV distance "</li> </ul>
Test 1 – Evaluation 1	<p><u>Epreuve</u> : Le contrat de distance            (Par niveau, parcourir sans s'arrêter une des trois distances proposées)</p>	

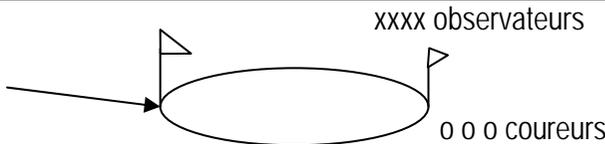
<p>Situations d'apprentissage</p> <p><b>S 3</b></p> <p><b>S 4</b></p>	<p><b>C 2 - S 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Connaître et repousser ses limites</li> <li>• Situation 3 : Courir de plus en plus loin</li> </ul> <p><b>C 2 - S 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Connaître et repousser ses limites</li> <li>• Situation 4 : Courir de plus en plus longtemps</li> </ul>	<p><b>C 3 - S 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Intégrer la notion d'allure</li> <li>• Situation 3 : La course en 6 minutes</li> </ul> <p><b>C 3 - S 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Construire la régularité</li> <li>• Situation 4 : La course 3 X 3</li> </ul>
<p>Test 2 – Evaluation 2</p>	<p><u>Epreuve</u> : <b>La course des records</b>  <i>(Parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné)</i></p>	
<p>Situations d'apprentissage</p> <p><b>S 5</b></p> <p><b>S 6</b></p>	<p><b>C 2 - S 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Savoir régler son allure de course sur celle d'un partenaire pour effectuer la plus grande distance possible.</li> <li>• Situation 5 : La course aux balises</li> </ul> <p><b>C 2 - S 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Connaître et repousser ses limites</li> <li>• Situation 4 : Courir de plus en plus longtemps</li> </ul>	<p><b>C 2 - S 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Eliminer les repères sonores</li> <li>• Situation 5 : La course 3 X 3 repères</li> </ul> <p><b>C 2 - S 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Adapter son allure aux autres pour réaliser un projet d'équipe</li> <li>• Situation 6 : Course par équipe</li> </ul>
<p><b>S 7</b></p>	<p>C 2 - C 3 - S 7 : Objectif : Savoir situer ses possibilités et celles des autres pour repousser ses limites          Situation 7 : Le lièvre et la tortue</p>	
<p>Test 3 – Evaluation 3</p>	<p><u>Epreuve</u> : <b>Le défi distance par classe</b> (épreuve à organiser dans le cadre d'une rencontre)  <i>(Pour la classe, parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné)</i></p>	

C2-S1	La course au trésor	Situation d'entrée	Objectif : Courir sans s'arrêter	CYCLE 2
-------	---------------------	--------------------	----------------------------------	---------

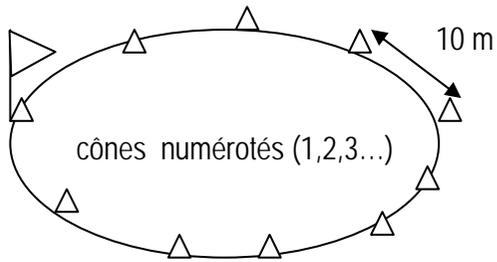
<b>DISPOSITIF :</b>  <p>camp A                      20 m à 100 m                      camp B</p>		<b>La course au trésor</b>				
		Equipe :		Noms :		
date	durée de course	ESSAI	nombre d'objets	gagné	nombre de parties gagnées	
	3'	N° 1				
	3'	N° 2				
	4'	N° 3				
	4'	N° 4				
	5'	N° 1				
	5'	N° 2				
	6'	N° 3				
	6'	N° 4				
<b>Matériel :</b> 2 caisses, un grand nombre d'objets divers (cônes, anneaux, ballons...), maillots de couleurs différentes, un chronomètre.						
<b>Organisation :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- former 2 équipes égales (maillots de couleurs)</li> <li>- annoncer la durée du jeu (de 3' à .....6')</li> <li>- donner un signal sonore de début et de fin de jeu</li> <li>- annoncer toutes les minutes</li> <li>- faire compléter la fiche de résultat et équilibrer le contenu des caisses après chaque essai</li> <li>- <u>ménager 5' de récupération au terme d'une manche (4 essais)</u></li> <li>- à la fin du jeu, comparer le nombre de parties gagnées par chaque équipe et annoncer le vainqueur</li> </ul>						
<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la fin du jeu, vous devez avoir plus d'objets dans votre caisse que l'autre équipe.</li> <li>- Vous ne pouvez transporter qu'un objet à la fois.</li> <li>- Vous devez déposer l'objet dans la caisse sans le jeter.</li> <li>- Vous devez courir jusqu'au signal sonore de fin de jeu.</li> <li>- <u>Si un joueur s'arrête, il sort du terrain et ne peut plus jouer.</u></li> <li>- A la fin de chaque partie, vous comptez le nombre d'objets dans votre caisse, l'inscrivez sur la fiche et faites une croix si vous avez gagné.</li> </ul>		<b>APRES LA SEANCE :</b> Quels ont été les problèmes rencontrés ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance ?</li> <li>- durée de course ? ⇒ l'augmenter ou la diminuer</li> <li>- comportements des joueurs ?</li> <li>- difficultés individuelles et/ou pour l'équipe</li> </ul> Faire émerger <u>les règles d'action</u> (ce qu'il faut faire pour réussir) <ul style="list-style-type: none"> <li>- courir régulièrement le plus vite possible (notion d'allure moyenne)</li> </ul>				
<b>CRITERES DE REUSSITE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- équipe : avoir le plus d'objets possibles</li> <li>- joueur : <u>ne pas s'arrêter</u></li> </ul>						

<p><b>DISPOSITIF :</b> Circuit de 100 m balisé tous les 25 m</p>  <p><b>Matériel :</b> 4 cônes, 1 chronomètre, 1 sifflet, des jetons (dominos, légos...)</p> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- former des binômes (la moitié de la classe court – l'autre moitié observe)</li> <li>- 4 points de départ possibles</li> <li>- le maître tient le chronomètre et guide les observateurs dans leur tâche</li> </ul>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="5" style="text-align: center;"><b>Le compte-tours</b></th> </tr> <tr> <td style="width: 15%;">Date :</td> <td style="width: 25%;">coureur :</td> <td colspan="3" style="width: 55%;">observateur :</td> </tr> <tr> <th rowspan="2" style="width: 15%;">dates</th> <th colspan="2" style="width: 30%;">Nombre de tours</th> <th colspan="2" style="width: 35%;">Nombre d'arrêts</th> </tr> <tr> <th style="width: 15%;">prévus</th> <th style="width: 15%;">réalisés</th> <th style="width: 15%;">prévus</th> <th style="width: 15%;">réalisés</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>exemple</i> <i>Séance 2</i></td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">□□□□ 16</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">IIII 4</td> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	<b>Le compte-tours</b>					Date :	coureur :	observateur :			dates	Nombre de tours		Nombre d'arrêts		prévus	réalisés	prévus	réalisés	<i>exemple</i> <i>Séance 2</i>	18	□□□□ 16	2	IIII 4																																			
<b>Le compte-tours</b>																																																												
Date :	coureur :	observateur :																																																										
dates	Nombre de tours		Nombre d'arrêts																																																									
	prévus	réalisés	prévus	réalisés																																																								
<i>exemple</i> <i>Séance 2</i>	18	□□□□ 16	2	IIII 4																																																								
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p>Aux coureurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En .... mn (de 6' à 8'), vous faites le plus de tours, <u>avec le moins d'arrêts possible</u>.</li> <li>- A chaque tour, vous prenez l'objet que vous tend votre observateur.</li> <li>- A la fin du temps prévu, vous comptez vos objets et notez le nombre de tours.</li> </ul> <p>Aux observateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A chaque tour, vous tendez un objet à votre coureur.</li> <li>- A chaque arrêt de votre coureur, vous mettez un bâton dans la case.</li> </ul> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b> Effectuer le plus grand nombre de tours et moins de 3 arrêts.</p>	<p><b>APRES LA SEANCE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque binôme analyse les résultats par rapport au niveau de réussite exigé (+ ou - de 3 arrêts).</li> </ul> <p><b>PROLONGEMENTS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter la durée de course.</li> <li>- Prévoir des contrats de plus en plus précis (« <i>Je prévois de faire 12 tours et de ne pas m'arrêter.</i> »).</li> </ul>																																																											

<p style="text-align: center;">Boucle de marche de 40 m</p> <p>environ <b>DISPOSITIF :</b> Circuit de course de 100 m</p>  <p><b>Matériel :</b> cônes pour baliser le circuit</p> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- former des binômes (la moitié de la classe court – l'autre moitié observe) ; inverser ensuite les rôles</li> <li>- un seul point de départ</li> <li>- course / repos* / course / repos / course / repos / course / repos / course / repos</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">1 tour            2 tours            3 tours            4 tours            5 tours</p> <p><i>* repos = 1 tour de boucle de marche environ</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="5" style="text-align: center; padding: 5px;"><b>Courir de plus en plus loin</b></th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">coureur :</td> <td colspan="4" style="padding: 5px;">observateur :</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">dates</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">S1</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">S2</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Contrat prévu</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"><b>X</b></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">..... tours</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr><td style="padding: 5px;">1 tour</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">2 tours</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">3 tours</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">4 tours</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">5 tours</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">6 tours</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">7 tours</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">8 tours</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Total des tours réalisés</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	<b>Courir de plus en plus loin</b>					coureur :	observateur :				dates	S1	S2			Contrat prévu	<b>X</b>	..... tours			1 tour					2 tours					3 tours					4 tours					5 tours					6 tours					7 tours					8 tours					Total des tours réalisés				
<b>Courir de plus en plus loin</b>																																																																		
coureur :	observateur :																																																																	
dates	S1	S2																																																																
Contrat prévu	<b>X</b>	..... tours																																																																
1 tour																																																																		
2 tours																																																																		
3 tours																																																																		
4 tours																																																																		
5 tours																																																																		
6 tours																																																																		
7 tours																																																																		
8 tours																																																																		
Total des tours réalisés																																																																		
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p>Aux coureurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous essayez d'effectuer le plus de tours possible.</li> <li>- Vous courez 1 tour et marchez 1 tour pour vous reposer, puis 2 tours avec 1 tour de repos, 3 tours avec 1 tour de repos etc...</li> <li>- <u>Dès que vous marchez au lieu de courir, vous n'avez plus le droit de repartir.</u></li> </ul> <p>Aux observateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A chaque tour, vous faites un bâton et notez si le contrat est réalisé (oui – non)</li> </ul>	<p><b>APRES LA SEANCE :</b> Demander à chacun de se fixer un contrat pour la prochaine séance.</p> <p><b>PROLONGEMENTS :</b> Prévoir également son temps de course (allure moyenne aux 100 m).</p>																																																																	
<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b> Remplir le contrat prévu (ne pas marcher).</p>																																																																		

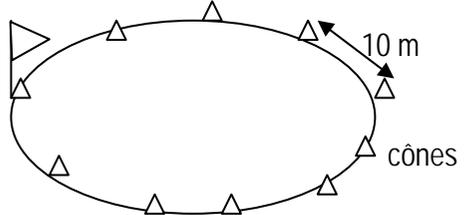
<p><b>DISPOSITIF :</b> Circuit de course de 100 m</p>  <p><b>Matériel :</b> cônes, 1 chronomètre, 1 sifflet</p> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- former des binômes (la moitié de la classe court – l'autre moitié observe) ; inverser ensuite les rôles</li> <li>- coureurs répartis sur 2 ou 3 points de départ</li> <li>- course / repos / course / repos / course / repos / 1' * 1' * 2' * 1' * 3' * 1' * <i>coup de sifflet</i></li> <li>- repos : retour en marchant jusqu'au point de départ</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b> Aux coureurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous essayez de tenir le plus longtemps possible <u>sans marcher</u>.</li> <li>- Vous courez 1' et marchez 1' pour vous reposer, puis 2' avec 1' de repos, 3' avec 1' de repos etc...</li> <li>- <u>Dès que vous marchez au lieu de courir, vous n'avez plus le droit de repartir.</u></li> </ul> <p>Aux observateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous faites une croix si votre coureur a couru le temps prévu.</li> </ul> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- annoncer son temps total de course à la 1<sup>re</sup> séance</li> <li>- remplir le contrat prévu la (les) séance(s) suivante(s).</li> </ul>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="5" style="text-align: center; padding: 5px;"><b>Courir de plus en plus longtemps</b></th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">coureur :</td> <td colspan="4" style="padding: 5px;">observateur :</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">dates</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Contrat prévu</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">1 mn</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">2 mn</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3 mn</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">4 mn</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5 mn</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">6 mn</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Temps total réalisé</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>APRES LA SEANCE :</b> Demander à chacun d'annoncer sa durée totale de course et de se fixer un contrat-temps pour la prochaine séance.</p> <p><b>PERSPECTIVES :</b> Réaliser le contrat annoncé.</p>	<b>Courir de plus en plus longtemps</b>					coureur :	observateur :				dates					Contrat prévu					1 mn					2 mn					3 mn					4 mn					5 mn					6 mn					Temps total réalisé				
<b>Courir de plus en plus longtemps</b>																																																								
coureur :	observateur :																																																							
dates																																																								
Contrat prévu																																																								
1 mn																																																								
2 mn																																																								
3 mn																																																								
4 mn																																																								
5 mn																																																								
6 mn																																																								
Temps total réalisé																																																								

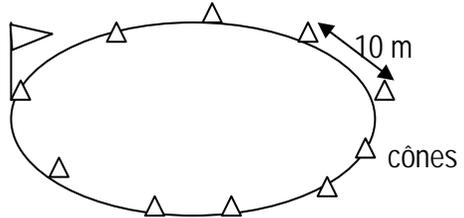


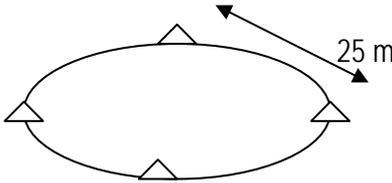
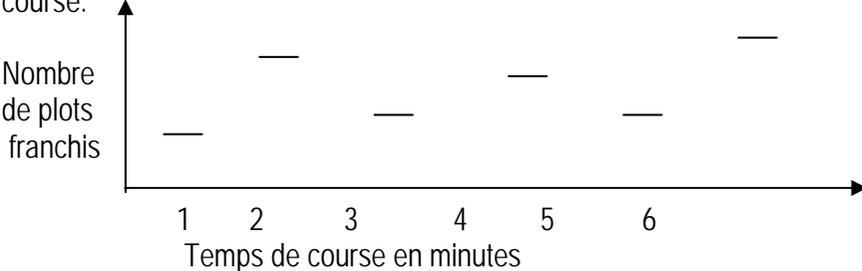
<b>Course par équipe</b>	
<p><b>DISPOSITIF :</b> Circuit de course de 100 m ou plus balisé tous les 10 m</p>  <p style="text-align: center;">cônes numérotés (1,2,3...)</p> <p><b>Matériel :</b> cônes de balisage numérotés, 1 chronomètre, 1 sifflet</p> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Former 2 groupes qui seront successivement coureurs et contrôleurs.</li> <li>- Dans chaque groupe, former des sous-groupes de niveau de 3 coureurs.</li> <li>- 1 départ commun à tous les coureurs.</li> </ul>	<p>NOMS des coureurs:</p> <p style="text-align: center;"><b>PARTIE COUREUR</b></p> <p>Temps de course choisi : .....</p> <p>Distance prévue : ..... m</p> <p>Distance parcourue : ..... m (nbre de tours + nbre de plots)</p> <p>Commentaires sur notre course :</p> <p style="text-align: center;"><b>PARTIE CONTROLEUR</b></p> <p>Nombre de tours : ..... Nombre de plots : .....</p> <p>Distance parcourue : ..... m</p>
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p>Aux coureurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A trois, vous courez ensemble sur une durée de course de 6 à 12' choisie au préalable pour parcourir la plus grande distance possible.</li> <li>- Le meneur change à chaque tour, l'écart entre vous ne doit pas dépasser 2 pas.</li> </ul> <p>Aux contrôleurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous remplissez la fiche en notant le nombre de tours et le nombre de plots.</li> </ul>	<p><b>AVANT LA SEANCE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer le dispositif.</li> <li>- Constituer les équipes en fonction des performances antérieures.</li> <li>- Fixer le temps de course (de 6 à 12') et faire remplir la fiche équipe.</li> </ul> <p><b>APRES LA SEANCE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire compléter la fiche.</li> <li>- Comparer avec les performances individuelles antérieures.</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester ensemble durant toute la course.</li> <li>- Parcourir une distance au moins égale ou supérieure à celle parcourue habituellement par le coureur le moins rapide de l'équipe de 3.</li> </ul>	<p><b>PERSPECTIVES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réitérer la situation en introduisant la notion de contrat.</li> <li>- Augmenter le nombre de coureurs par équipe.</li> </ul>



C3-S1 Le TGV temps	Situation d'entrée dans l'activité	<b>Objectif : Savoir courir dans un temps donné sans s'arrêter</b>	<b>CYCLE 3</b>
--------------------	------------------------------------	--	----------------

<p><b>DISPOSITIF :</b> Circuit de course de 100 m ou plus balisé tous les 10 m</p>  <p><b>Matériel :</b> cônes de balisage, 1 chronomètre, 1 sifflet, fiches d'observation et crayons (1 par élève)</p> <p><b>Organisation :</b> Former 2 groupes qui seront successivement coureurs et contrôleurs. Un départ commun</p>	<b>Le TGV temps</b>		
	NOM du coureur:	du contrôleur :	
<p>Nombre de tours :</p> <p>Nombre de plots :</p> <p>Distance parcourue = nombre de tours de ..... m + nombre d'intervalles de 10 m</p> <p style="text-align: center;">( . x ..... m) + ( . x 10 m) = ..... m</p> <p>Nombre d'arrêts : <input type="text" value="....."/></p> <p>Nombre de points : <input type="text" value="....."/></p>	<p><b>AVANT LA SEANCE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constituer les couples coureur - observateur.</li> <li>- Faire remplir la fiche par chaque coureur.</li> </ul> <p><b>APRES LA SEANCE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire rechercher les causes des arrêts : départ trop rapide, course irrégulière...</li> <li>- Rechercher des règles d'action : départ prudent, course régulière à son rythme.</li> </ul> <p><b>PERSPECTIVES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en relation nombre d'arrêts et distance parcourue.</li> <li>- Calculer la vitesse moyenne et l'allure aux 100 m d'après le temps de course et la distance (voir tableau de performances annexe).</li> </ul>		
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p>Aux coureurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous essayez de courir (CE2 : 10' ;CM1 : 12' ;CM2 :15') sans vous arrêter.</li> <li>- Si vous êtes fatigués, vous pouvez marcher entre deux balises pour récupérer puis repartir.</li> </ul> <p>Aux contrôleurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous remplissez la fiche : nombre de tours, d'arrêts et de plots.</li> </ul>			
<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 pts si je ne me suis jamais arrêté.</li> <li>- 4 pts si je me suis arrêté 1 fois, 3 pts si 2 ou 3 arrêts, 2 pts si 4 ou 5 arrêts, 1 pt si plus de 5 arrêts.</li> </ul>			

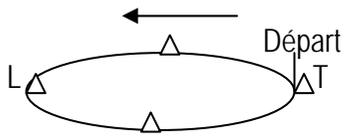
<p><b>DISPOSITIF :</b> Circuit de course de 100 m ou plus balisé tous les 10 m</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Matériel :</b> cônes de balisage, 1 chronomètre, 1 sifflet, fiches d'observation et crayons (1 par élève)</p> <p><b>Organisation :</b> Partager la classe en 2 groupes A et B. Les élèves passent 2 fois en alternant les rôles de coureur et de contrôleur (courses A1, B1, A2, B2). Un départ commun. Le maître annonce le temps d'arrivée de chaque coureur.</p> <p><b>CONSIGNES :</b> Aux coureurs : - Vous devez faire n tours (CE2 : 7 ; CM1 : 8 ; CM2 : 9) si possible sans arrêt. - Vous devrez refaire le même nombre de tours tout à l'heure.</p> <p>Aux contrôleurs : - Vous suivez des yeux votre coureur et remplissez la fiche (nombre d'arrêts et temps de course).</p> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b> Effectuer les 2 courses <u>sans s'arrêter</u>.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4" style="text-align: center;"><b>Le TGV distance</b></th> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">NOM du coureur:</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">du contrôleur :</td> </tr> <tr> <th style="width: 15%;">date</th> <th style="width: 35%;">Nombre d'arrêts</th> <th style="width: 20%;">Temps 1<sup>ère</sup> course</th> <th style="width: 30%;">Temps 2<sup>ème</sup> course</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><b>AVANT LA SEANCE :</b> - Insister sur le fait que l'on doit courir sans s'arrêter et être capable de recommencer.</p> <p><b>APRES LA SEANCE :</b> - Faire rechercher les causes des arrêts : point de côté, essoufflement, douleurs car départ trop rapide, course irrégulière... - Rechercher des règles d'action : départ prudent, course régulière à son rythme.</p> <p><b>PERSPECTIVES :</b> - Augmenter le nombre de tours. - Calculer la vitesse moyenne et l'allure aux 100 m d'après le temps de course et la distance parcourue (voir tableau de performances annexe).</p>	<b>Le TGV distance</b>				NOM du coureur:		du contrôleur :		date	Nombre d'arrêts	Temps 1 <sup>ère</sup> course	Temps 2 <sup>ème</sup> course																																				
<b>Le TGV distance</b>																																																	
NOM du coureur:		du contrôleur :																																															
date	Nombre d'arrêts	Temps 1 <sup>ère</sup> course	Temps 2 <sup>ème</sup> course																																														

<p><b>Tâche :</b> courir 6 minutes.</p> <p><b>DISPOSITIF :</b> Lieu : circuit de 100 m balisé tous les 25 m.</p>  <p><b>Matériel :</b> 4 plots, chronomètre, sifflet, fiches d'observation.</p> <p><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 points de départ</li> <li>- élèves en binômes : l'un court, l'autre l'observe et consigne, sur une fiche individuelle, le nombre de plots franchis à chaque minute.</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coureurs : en 6 minutes, vous devez parcourir la plus grande distance possible à l'allure la plus élevée en comptant les plots.</li> <li>- Observateurs : placés au centre du terrain, vous suivez des yeux votre coureur ; à chaque coup de sifflet (à chaque minute), vous comptez le nombre de plots franchis par votre coureur et complétez la fiche d'observation.</li> </ul> <p><b>CRITERE DE REUSSITE :</b> Courir la plus grande distance possible en 6 minutes en maintenant son allure de course (<b>ni arrêt, ni marche</b>).</p> <p><b>DEROULEMENT :</b> <b>Avant la séance :</b> lire la fiche d'observation afin que chaque élève identifie l'enjeu de l'activité.</p> <p><b>Pendant la séance :</b> Après une mise en activité par des jeux de poursuite, les coureurs se répartissent en nombre égal aux quatre coins du parcours. Chaque observateur prend place à l'extérieur du tracé. On inverse ensuite les rôles entre coureur et observateur.</p>	<p><b>Après la séance :</b> A partir de sa fiche d'observation, chaque élève réalise le graphique caractérisant sa course.</p>  <p>L'analyse des courbes permet d'identifier les exigences attendues dans l'activité : il faut tendre vers la courbe la plus horizontale possible. Ce travail permet au maître de constituer des groupes de niveaux pour les séances suivantes.</p> <p style="text-align: center;"><b>FICHE D'OBSERVATION</b></p> <p>Coureur : _____      Contrôleur : _____      Date : _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 15%;">Nombre de minutes</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">6</td> </tr> <tr> <td>Nombre de plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Distance totale parcourue : 25 m x ..... = ..... m</p>	Nombre de minutes	1	2	3	4	5	6	Nombre de plots						
Nombre de minutes	1	2	3	4	5	6									
Nombre de plots															







<p><b>DISPOSITIF :</b> Circuit de course de 200 m</p>  <p style="text-align: center;">← Départ L T</p> <p><b>Matériel :</b> 4 cônes (1 tous les 25 m), 1 chronomètre</p> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- former des binômes lièvre – tortue</li> <li>- la distance minima est de 4 tours</li> <li>- 2 coureurs L et T se défient, le plus rapide (L) se donne un handicap d'1, 2 ou 3 bornes par rapport à (T) placé au départ</li> <li>- (L) essaie de rejoindre (T) avant l'arrivée</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b> Chacun choisit un camarade contre qui il veut courir. Vous décidez du handicap pour avoir autant de chances de gagner. Vous partez ensemble au signal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coureur L : Tu as 4 tours pour rattraper ton camarade.</li> <li>- Coureur T : Tu as 4 tours pour ne pas être rattrapé.</li> </ul> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L : rattraper T avant l'arrivée.</li> <li>- T : ne pas être rattrapé par L avant l'arrivée.</li> </ul>	<h2 style="text-align: center; margin: 0;">Le lièvre et la tortue</h2> <p>NOM: _____ Temps mis pour 4 tours : _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">dates</th> <th style="width: 25%;">Nom des adversaires</th> <th style="width: 15%;">Mon rôle : lièvre ou tortue</th> <th style="width: 15%;">Handicap</th> <th style="width: 30%;">Défi gagné ou perdu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><b>AVANT LA SEANCE :</b> établir un tableau de performances (temps sur 4 tours) permettant à chacun d'annoncer ses défis et les handicaps correspondants.</p> <p><b>APRES LA SEANCE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- étudier les résultats pour réajuster les défis</li> <li>- envisager d'autres défis</li> </ul> <p><b>PERSPECTIVES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- remplacer le handicap distance par un handicap temps (L et T sont placés côte à côte, L part après T)</li> <li>- on peut se défier à 3 ou 4 sur une même course</li> <li>- on peut aussi courir en doublette de même niveau</li> </ul>	dates	Nom des adversaires	Mon rôle : lièvre ou tortue	Handicap	Défi gagné ou perdu																																			
dates	Nom des adversaires	Mon rôle : lièvre ou tortue	Handicap	Défi gagné ou perdu																																					

## Course en durée - Test n° 1 : « LE CONTRAT DE DISTANCE »

### 1- Principe de l'épreuve :

Chaque élève, en fonction de son âge, s'engage à parcourir sans s'arrêter une des trois distances proposées ( voir tableau ci-dessous )

AGE DE GS	600 M	800 M	1 000 M
AGE DE CP	800 M	1 000 M	1 200 M
AGE DE CE 1	1 000 M	1 200 M	1 400 M
AGE DE CE 2	1 200 M	1 400 M	1 600 M
AGE DE CM 1	1 400 M	1 600 M	1 800 M
AGE DE CM 2	1 600 M	1 800 M	2 200 M
AGE DE CM 2 + 1	1 600 M	2 000 M	2 400 M

### 2 - Organisation :

Un circuit de 100 à 300 m - Possibilité d'installer un départ tous les 50 mètres avec plusieurs classes.

Chaque élève préparera en classe sa propre fiche de contrôle selon le modèle ci-dessous.

Il conviendra de prévoir un crayon de papier pour 2 élèves sur le terrain.

- Nom : \_\_\_\_\_ - Prénom : \_\_\_\_\_ - Cours : \_\_\_\_\_

- CONTRAT : Distance prévue à parcourir :

- Nombre de tours de circuit à effectuer :

Pointage des tours de circuits :

Temps indicatif réalisé pour remplir le contrat :

### 3 - Consignes aux enseignants :

. Chaque classe sera partagée en 2 groupes : coureurs - contrôleurs

. Associer un coureur à un contrôleur qui permuteront leur rôle

. Chaque enfant devra définir le contrat qu'il aura à effectuer ( à déterminer en classe et renseigner la fiche de contrôle )

. L'enseignant donnera le départ simultanément à tous les élèves du groupe, déclenchera son chronomètre et veillera au bon déroulement des opérations de contrôle. Chaque fois qu'un coureur du groupe achèvera son contrat, il annoncera le temps réalisé ( à noter sur la fiche de course )

### 4 - Consignes aux contrôleurs :

. Le contrôleur note les tours successifs de son coureur ( Ex . : 4 tours = □ ) et l'informe aux passages quant au nombre de tours qu'il lui reste à effectuer puis note le temps réalisé à l'issue du contrat.

### 5 - Validation du test :

Tout coureur qui aura effectué le contrat prévu sans marcher verra son test validé.

## Course en durée - Test n° 2 : « LA COURSE DES RECORDS »

### 1- Principe de l'épreuve :

Chaque élève, en fonction de son âge, s'engage à parcourir, sans s'arrêter, dans un temps déterminé qu'il aura fixé au départ, la plus grande distance possible.

AGE DE G S	6 MINUTES	7 MINUTES	8 MINUTES
AGE DE C P	7	8	9
Age de CE 1	8	10	12
AGE DE C E 2	8	11	13
Age de CM 1	10	12	14
AGE DE CM 2 ET CM 2 + 1	12	13	15

### 2 - Organisation :

Un circuit de 200 m balisé tous les 10 mètres - Possibilité d'installer un départ tous les 50 mètres avec plusieurs classes, à condition de donner un seul signal de départ commun à tous les groupes.

Chaque élève préparera en classe sa propre fiche de contrôle selon le modèle ci-dessous en indiquant le temps de course choisi.

Il conviendra de prévoir un crayon de papier pour 2 élèves sur le terrain.

- Nom : \_\_\_\_\_ - Prénom : \_\_\_\_\_ - Cours : \_\_\_\_\_

- **TEMPS DE COURSE** :

- Longueur d'un tour de circuit :

Pointage des tours de circuits :

Nombre d'intervalles entiers de 10 mètres :

**DISTANCE TOTALE PARCOURUE** :

### 3 - Consignes aux enseignants :

. Chaque classe sera partagée en 2 groupes : coureurs - contrôleurs

. Associer un coureur à un contrôleur qui permuteront leur rôle

L'enseignant donnera le départ simultanément à tous les élèves du groupe, déclenchera son chronomètre et annoncera le temps de course toutes les minutes en fonction du tableau ci-dessus.

### 4 - Consignes aux coureurs :

. Au signal correspondant à la durée de course convenue, le coureur s'arrête sur place et attend son contrôleur qui va le rejoindre en comptant les intervalles.

. Tout coureur qui doit s'arrêter n'est pas autorisé à repartir, il doit demander le contrôle en levant le bras pour avertir son contrôleur qui évaluera la distance parcourue en allant le rejoindre.

### 5 - Consignes aux contrôleurs :

. Le contrôleur note les tours successifs de son coureur et compte le nombre d'intervalles supplémentaires à la fin de la course.

### 6 - Validation du test :

Tout coureur qui aura effectué le contrat prévu **sans marcher** verra son record validé.

## Course en durée - Test n° 3 : « LA COURSE DEFI - DISTANCE PAR CLASSE »

1 - Principe de l'épreuve : Chaque élève, en fonction de son âge, s'engage à parcourir, sans s'arrêter, **dans un temps déterminé, la plus grande distance possible**. Les performances individuelles sont cumulées pour calculer un indice de classe (\*), par cours pouvant déboucher sur un classement. (\*) distance moyenne par élève et par cours.

2 - Temps de course selon les niveaux :

<b>AGE DE G S</b>	<b>6 MINUTES</b>
<b>AGE DE C P</b>	<b>8</b>
<b>AGE DE CE 1</b>	<b>8</b>
<b>AGE DE CE 2</b>	<b>10</b>
<b>AGE DE CM 1</b>	<b>12</b>
<b>AGE DE CM 2 ET CM 2 + 1</b>	<b>12</b>

3 - Organisation : Un circuit de 200 à 400 m balisé tous les 10, 20, 25, 30, 40 ou 50 m, selon les cas comprenant plusieurs points de départ repérés par un numéro. Toutes les classes convoquées courent en même temps avec tous leurs élèves dans la même course. Un point de départ est attribué à chacune des classes. ( voir planning d'organisation.) A chaque tour, au passage à son point de départ, chacun des coureurs reçoit un ticket (\*) (à conserver) remis par un contrôleur. Les tickets sont fournis par l'organisation.

**(\*) Possibilité d'inscrire une marque au feutre sur le dos de la main ou sur l'avant bras – ou encore utiliser des bracelets.**

4 - Déroulement de l'épreuve :

- Le signal de départ est commun à toutes les classes.
- Dans les dernières minutes de l'épreuve, le temps restant à courir est annoncé toutes les 30 secondes.
- Au signal de fin de course, les coureurs s'immobilisent à la corde et attendent le passage du contrôleur qui récupère les tickets, en note le nombre ainsi que le nombre d'intervalles supplémentaires de x mètres qui ont été parcourus par chacun des coureurs.

5 – Décompte des distances :

- A la fin de l'épreuve, les contrôleurs compléteront la feuille de résultats qui sera transmis au secrétariat de l'épreuve (voir fiche jointe)
- Les tickets, seront soigneusement remplacés dans la boîte prévue à chacun des départs

6 – Encadrement :

- Chaque enseignant se fera accompagner par deux adultes qui aideront à la distribution des tickets.

7 - Equipement individuel des élèves :

- Chaque coureur portera sur la poitrine une pochette plastifiée contenant une feuille sur laquelle est inscrit en gros le numéro du départ, ainsi que son nom et prénom, le nom de l'école en précisant la classe.

8 - Récompense :

- Un diplôme collectif sera remis à chaque classe à l'issue de l'épreuve avec mention des résultats.

**NB – Chaque enseignant devra remplir la fiche d'engagement au préalable.**



- à remettre au secrétariat de l'épreuve-

## **Course en durée : « LE DEFI DISTANCE PAR CLASSE »**

Ecole :

Classe :

Effectif :

Nom de l'enseignant :

Mesure du tour de circuit :

**FICHE RESULTATS** : ( inscrire la distance totale parcourue selon les cours et par la classe.)

<b>Cours</b>	<b>Effectif</b>	<b>Distance totale parcourue par les élèves du cours</b>	<b>Distance moyenne parcourue par élève selon les cours</b>
<b>GS</b>			
<b>CP</b>			
<b>CE 1</b>			
<b>CE 2</b>			
<b>CM 1</b>			
<b>CM 2</b>			
<b>Total :</b>			

Année scolaire :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Ecole :

Classe :

Cachet de l'école :

# BREVET DE COURSE EN DUREE

TEST N°	Date	Lieu	Distance parcourue	Temps	Allure aux 100 m ( cycle 3 )	Vitesse en km/h ( cycle 3 )
<u>TEST 1</u> LE CONTRAT DISTANCE						
<u>TEST 2</u> LA COURSE DES RECORDS						
<u>TEST 3</u> LE DEFI DISTANCE PAR CLASSE						

J'ai progressé : OUI / NON – Pourquoi ?

Course en durée : ALLURE AUX 100 mètres - TEMPS ( mn /s ) - DISTANCE ( m )																									
Allure :	27°/100m	28°/100m	29°/100m	30°/100m	31°/100m	32°/100m	33°/100m	34°/100m	35°/100m	36°/100m	37°/100m	38°/100m	39°/100m	40°/100m	Allure	41°/100m	42°/100m	43°/100m	44°/100m	45°/100m	46°/100m	47°/100m	48°/100m	49°/100m	50°/100m
DISTANCE / TEMPS :															DIST./TPS										
100	00:00:27	00:00:28	00:00:29	00:00:30	00:00:31	00:00:32	00:00:33	00:00:34	00:00:35	00:00:36	00:00:37	00:00:38	00:00:39	00:00:40	100	00:00:41	00:00:42	00:00:43	00:00:44	00:00:45	00:00:46	00:00:47	00:00:48	00:00:49	00:00:50
150	00:00:41	00:00:42	00:00:44	00:00:45	00:00:47	00:00:48	00:00:49	00:00:51	00:00:52	00:00:54	00:00:55	00:00:57	00:00:58	00:01:00	150	00:01:01	00:01:03	00:01:04	00:01:06	00:01:07	00:01:09	00:01:11	00:01:12	00:01:14	00:01:15
200	00:00:54	00:00:56	00:00:58	00:01:00	00:01:02	00:01:04	00:01:06	00:01:08	00:01:10	00:01:12	00:01:14	00:01:16	00:01:18	00:01:20	200	00:01:22	00:01:24	00:01:26	00:01:28	00:01:30	00:01:32	00:01:34	00:01:36	00:01:38	00:01:40
250	00:01:07	00:01:10	00:01:13	00:01:15	00:01:18	00:01:20	00:01:22	00:01:25	00:01:27	00:01:30	00:01:32	00:01:35	00:01:37	00:01:40	250	00:01:42	00:01:45	00:01:47	00:01:50	00:01:52	00:01:55	00:01:57	00:02:00	00:02:02	00:02:05
300	00:01:21	00:01:24	00:01:27	00:01:30	00:01:33	00:01:36	00:01:39	00:01:42	00:01:45	00:01:48	00:01:51	00:01:54	00:01:57	00:02:00	300	00:02:03	00:02:06	00:02:09	00:02:12	00:02:15	00:02:18	00:02:21	00:02:24	00:02:27	00:02:30
350	00:01:35	00:01:38	00:01:42	00:01:45	00:01:49	00:01:52	00:01:56	00:01:59	00:02:02	00:02:06	00:02:09	00:02:13	00:02:16	00:02:20	350	00:02:23	00:02:27	00:02:30	00:02:34	00:02:37	00:02:41	00:02:45	00:02:48	00:02:52	00:02:55
400	00:01:48	00:01:52	00:01:56	00:02:00	00:02:04	00:02:08	00:02:12	00:02:16	00:02:20	00:02:24	00:02:28	00:02:32	00:02:36	00:02:40	400	00:02:44	00:02:48	00:02:52	00:02:56	00:03:00	00:03:04	00:03:08	00:03:12	00:03:16	00:03:20
450	00:02:01	00:02:06	00:02:11	00:02:15	00:02:20	00:02:24	00:02:28	00:02:33	00:02:37	00:02:42	00:02:46	00:02:51	00:02:55	00:03:00	450	00:03:04	00:03:09	00:03:13	00:03:18	00:03:22	00:03:27	00:03:31	00:03:36	00:03:41	00:03:45
500	00:02:15	00:02:20	00:02:25	00:02:30	00:02:35	00:02:40	00:02:45	00:02:50	00:02:55	00:03:00	00:03:05	00:03:10	00:03:15	00:03:20	500	00:03:25	00:03:30	00:03:35	00:03:40	00:03:45	00:03:50	00:03:55	00:04:00	00:04:05	00:04:10
550	00:02:29	00:02:34	00:02:40	00:02:45	00:02:51	00:02:56	00:03:01	00:03:07	00:03:13	00:03:18	00:03:23	00:03:29	00:03:34	00:03:40	550	00:03:45	00:03:51	00:03:56	00:04:02	00:04:07	00:04:13	00:04:19	00:04:24	00:04:30	00:04:35
600	00:02:42	00:02:48	00:02:54	00:03:00	00:03:06	00:03:12	00:03:18	00:03:24	00:03:30	00:03:36	00:03:42	00:03:48	00:03:54	00:04:00	600	00:04:06	00:04:12	00:04:18	00:04:24	00:04:30	00:04:36	00:04:42	00:04:48	00:04:54	00:05:00
650	00:02:56	00:03:02	00:03:09	00:03:15	00:03:22	00:03:28	00:03:35	00:03:41	00:03:47	00:03:54	00:04:00	00:04:07	00:04:13	00:04:20	650	00:04:26	00:04:33	00:04:39	00:04:46	00:04:52	00:04:59	00:05:05	00:05:12	00:05:18	00:05:25
700	00:03:09	00:03:16	00:03:23	00:03:30	00:03:37	00:03:44	00:03:51	00:03:58	00:04:05	00:04:12	00:04:19	00:04:26	00:04:33	00:04:40	700	00:04:47	00:04:54	00:05:01	00:05:08	00:05:15	00:05:22	00:05:29	00:05:36	00:05:43	00:05:50
750	00:03:23	00:03:30	00:03:38	00:03:45	00:03:53	00:04:00	00:04:07	00:04:15	00:04:22	00:04:30	00:04:37	00:04:45	00:04:52	00:05:00	750	00:05:07	00:05:15	00:05:22	00:05:30	00:05:37	00:05:45	00:05:52	00:06:00	00:06:08	00:06:15
800	00:03:36	00:03:44	00:03:52	00:04:00	00:04:08	00:04:16	00:04:24	00:04:32	00:04:40	00:04:48	00:04:56	00:05:04	00:05:12	00:05:20	800	00:05:28	00:05:36	00:05:44	00:05:52	00:06:00	00:06:08	00:06:16	00:06:24	00:06:32	00:06:40
850	00:03:50	00:03:58	00:04:07	00:04:15	00:04:24	00:04:32	00:04:40	00:04:49	00:04:57	00:05:05	00:05:14	00:05:23	00:05:31	00:05:40	850	00:05:48	00:05:57	00:06:05	00:06:14	00:06:22	00:06:31	00:06:39	00:06:48	00:06:57	00:07:05
900	00:04:03	00:04:12	00:04:21	00:04:30	00:04:39	00:04:48	00:04:57	00:05:06	00:05:15	00:05:24	00:05:33	00:05:42	00:05:51	00:06:00	900	00:06:09	00:06:18	00:06:27	00:06:36	00:06:45	00:06:54	00:07:03	00:07:12	00:07:21	00:07:30
950	00:04:16	00:04:26	00:04:36	00:04:45	00:04:55	00:05:04	00:05:13	00:05:23	00:05:32	00:05:42	00:05:51	00:06:01	00:06:10	00:06:20	950	00:06:29	00:06:39	00:06:48	00:06:58	00:07:07	00:07:17	00:07:26	00:07:36	00:07:46	00:07:55
1 000	00:04:30	00:04:40	00:04:50	00:05:00	00:05:10	00:05:20	00:05:30	00:05:40	00:05:50	00:06:00	00:06:10	00:06:20	00:06:30	00:06:40	1 000	00:06:50	00:07:00	00:07:10	00:07:20	00:07:30	00:07:40	00:07:50	00:08:00	00:08:10	00:08:20
1 050	00:04:44	00:04:54	00:05:05	00:05:15	00:05:26	00:05:36	00:05:46	00:05:57	00:06:07	00:06:18	00:06:28	00:06:39	00:06:49	00:07:00	1 050	00:07:10	00:07:21	00:07:31	00:07:42	00:07:52	00:08:03	00:08:13	00:08:24	00:08:34	00:08:45
1 100	00:04:57	00:05:08	00:05:19	00:05:30	00:05:41	00:05:52	00:06:03	00:06:14	00:06:25	00:06:36	00:06:47	00:06:58	00:07:09	00:07:20	1 100	00:07:31	00:07:42	00:07:53	00:08:04	00:08:15	00:08:26	00:08:37	00:08:48	00:08:59	00:09:10
1 150	00:05:11	00:05:22	00:05:34	00:05:45	00:05:57	00:06:08	00:06:19	00:06:31	00:06:42	00:06:54	00:07:05	00:07:17	00:07:28	00:07:40	1 150	00:07:51	00:08:03	00:08:14	00:08:26	00:08:37	00:08:49	00:09:00	00:09:12	00:09:24	00:09:35
1 200	00:05:24	00:05:36	00:05:48	00:06:00	00:06:12	00:06:24	00:06:36	00:06:48	00:07:00	00:07:12	00:07:24	00:07:36	00:07:48	00:08:00	1 200	00:08:12	00:08:24	00:08:36	00:08:48	00:09:00	00:09:12	00:09:24	00:09:36	00:09:48	00:10:00
1 250	00:05:37	00:05:50	00:06:02	00:06:15	00:06:28	00:06:40	00:06:52	00:07:05	00:07:17	00:07:30	00:07:42	00:07:55	00:08:07	00:08:20	1 250	00:08:32	00:08:45	00:08:57	00:09:10	00:09:22	00:09:35	00:09:48	00:10:00	00:10:13	00:10:25
1 300	00:05:51	00:06:04	00:06:17	00:06:30	00:06:43	00:06:56	00:07:09	00:07:22	00:07:35	00:07:48	00:08:01	00:08:14	00:08:27	00:08:40	1 300	00:08:53	00:09:06	00:09:19	00:09:32	00:09:45	00:09:58	00:10:11	00:10:24	00:10:37	00:10:50
1 350	00:06:04	00:06:18	00:06:32	00:06:45	00:06:59	00:07:12	00:07:25	00:07:39	00:07:52	00:08:06	00:08:19	00:08:33	00:08:46	00:09:00	1 350	00:09:13	00:09:27	00:09:40	00:09:54	00:10:07	00:10:21	00:10:34	00:10:48	00:11:02	00:11:15
1 400	00:06:18	00:06:32	00:06:46	00:07:00	00:07:14	00:07:28	00:07:42	00:07:56	00:08:10	00:08:24	00:08:38	00:08:52	00:09:06	00:09:20	1 400	00:09:34	00:09:48	00:10:02	00:10:16	00:10:30	00:10:44	00:10:58	00:11:12	00:11:26	00:11:40
1 450	00:06:31	00:06:46	00:07:01	00:07:15	00:07:30	00:07:44	00:07:58	00:08:13	00:08:27	00:08:42	00:08:56	00:09:11	00:09:25	00:09:40	1 450	00:09:54	00:10:09	00:10:23	00:10:38	00:10:52	00:11:07	00:11:22	00:11:36	00:11:51	00:12:05
1 500	00:06:45	00:07:00	00:07:15	00:07:30	00:07:45	00:08:00	00:08:15	00:08:30	00:08:45	00:09:00	00:09:15	00:09:30	00:09:45	00:10:00	1 500	00:10:15	00:10:30	00:10:45	00:11:00	00:11:15	00:11:30	00:11:45	00:12:00	00:12:15	00:12:30
1 550	00:06:58	00:07:14	00:07:30	00:07:45	00:08:01	00:08:16	00:08:31	00:08:47	00:09:02	00:09:18	00:09:33	00:09:49	00:10:04	00:10:20	1 550	00:10:35	00:10:51	00:11:06	00:11:22	00:11:37	00:11:53	00:12:08	00:12:24	00:12:40	00:12:55
1 600	00:07:12	00:07:28	00:07:44	00:08:00	00:08:16	00:08:32	00:08:48	00:09:04	00:09:20	00:09:36	00:09:52	00:10:08	00:10:24	00:10:40	1 600	00:10:56	00:11:12	00:11:28	00:11:44	00:12:00	00:12:16	00:12:32	00:12:48	00:13:04	00:13:20
1 650	00:07:25	00:07:42	00:07:58	00:08:15	00:08:32	00:08:48	00:09:04	00:09:21	00:09:37	00:09:54	00:10:10	00:10:27	00:10:43	00:11:00	1 650	00:11:16	00:11:33	00:11:49	00:12:06	00:12:22	00:12:39	00:12:56	00:13:12	00:13:28	00:13:45
1 700	00:07:39	00:07:56	00:08:13	00:08:30	00:08:47	00:09:04	00:09:21	00:09:38	00:09:55	00:10:12	00:10:29	00:10:46	00:11:03	00:11:20	1 700	00:11:37	00:11:54	00:12:11	00:12:28	00:12:45	00:13:02	00:13:19	00:13:36	00:13:53	00:14:10
1 750	00:07:52	00:08:10	00:08:28	00:08:45	00:09:03	00:09:20	00:09:37	00:09:55	00:10:12	00:10:30	00:10:47	00:11:05	00:11:22	00:11:40	1 750	00:11:57	00:12:15	00:12:32	00:12:50	00:13:07	00:13:25	00:13:42	00:14:00	00:14:18	00:14:35
1 800	00:08:06	00:08:24	00:08:42	00:09:00	00:09:18	00:09:36	00:09:54	00:10:12	00:10:30	00:10:48	00:11:06	00:11:24	00:11:42	00:12:00	1 800	00:12:18	00:12:36	00:12:54	00:13:12	00:13:30	00:13:48	00:14:06	00:14:24	00:14:42	00:15:00
1 850	00:08:20	00:08:38	00:08:56	00:09:15	00:09:33	00:09:52	00:10:11	00:10:29	00:10:47	00:11:06	00:11:24	00:11:43	00:12:01												

# Le développement des capacités aérobies à l'école primaire

## Introduction générale

Développer les capacités organiques et fonctionnelles des élèves est un objectif majeur assigné à l'enseignement de l'Éducation Physique et Sportive, en particulier à l'école primaire. C'est un objectif en pleine adéquation avec les finalités éducatives liées à cette discipline d'enseignement, finalités qu'Alain HEBRARD définit ainsi :

1. la transmission des savoirs culturels en favorisant l'accès de tous aux pratiques sociales
2. le développement des possibilités d'action et de réaction, c'est-à-dire de l'adaptabilité des conduites face à l'environnement physique et humain
3. une dimension éducative générale dans la mesure où elle contribue au développement global de l'enfant.

Trois constats peuvent être établis de façon consensuelle :

- en premier lieu, la course longue est l'activité privilégiée (et souvent exclusive) pour mener ce travail ;
- en second lieu, les cycles proposés à l'école induisent des efforts indifférenciés selon les tranches d'âge et de type continu : courir de plus en plus longtemps et de plus en plus vite ;
- enfin, ces cycles d'enseignement sont fréquemment finalisés par des rencontres inter classes (qui favorisent la pratique en amont) où tous les élèves courent une distance proportionnelle à leur âge.

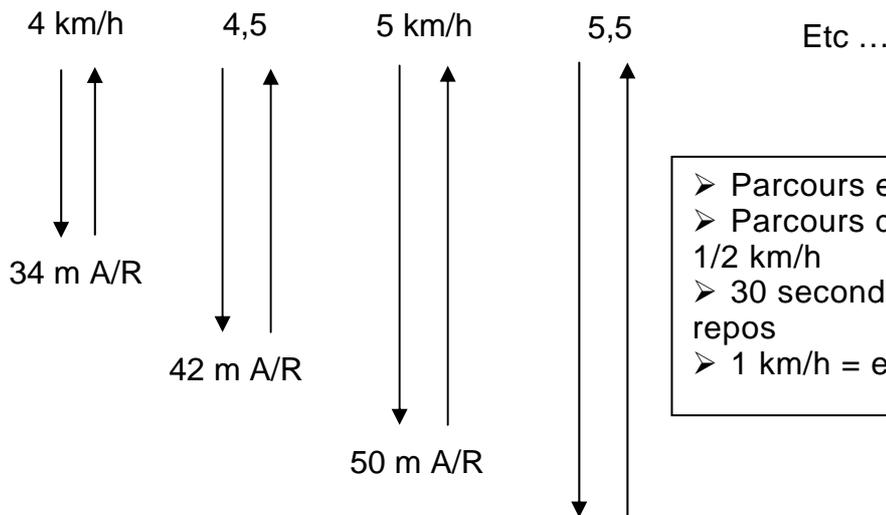
Les perspectives de ce travail s'articulent autour de deux points :

- une prise en compte des résultats des recherches portant sur les capacités aérobies des élèves ;
- la conception différenciée et plus qualitative des activités liées à cet objectif transversal.

Ainsi, les travaux empiriques ont permis de préciser le concept de potentiel aérobique d'un individu et de proposer des axes de travail pour les plus élèves du 1<sup>er</sup> degré afin qu'ils découvrent leurs capacités et apprennent à les gérer au mieux. Le schéma ci-après propose une mise en perspective de ces différentes analyses.

## La situation repère au cycle 2

### Le dispositif :



### Le déroulement :

#### Séance d'appropriation du dispositif d'évaluation

- • **Objectif** : trouver la VMA, c'est à dire le circuit le plus long sur lequel l'enfant est capable de courir les 8 répétitions
- 8 répétitions de 30/30
- laisser les enfants tâtonner : possibilité de changer de boucle pendant les périodes de repos
- un observateur par coureur. L'observateur donne un ticket (différent pour chaque circuit) pour chaque boucle réussie (tolérance de +/- 2 mètres)
- à la fin des 8 répétitions, on compte les tickets et on choisit la vitesse pour la 2nde séance.

#### Séance d'évaluation

- • **Objectif** : valider la VMA trouvée lors de la 1<sup>ère</sup> séance
- 2 séries de 8 répétitions (la classe travaille par demi groupe)
- la vitesse choisie (donc la boucle) est annoncée par le coureur au départ
- pas de changement possible sur une série
- possibilité d'ajuster sur la 2<sup>nde</sup> série
- le niveau validé est celui réussi.

### Les activités au cycle 2

Avant qu'un travail spécifique sur le potentiel aérobie ne s'engage, il est pertinent que les enfants soient capables de jouer de manière autonome. Cela suppose un cycle de jeux où les objectifs sont :

- la connaissance et la compréhension des règles minimales de jeu
- le respect de ces règles dans le jeu
- le respect de ses camarades dans le jeu
- la capacité à jouer différents rôles sociaux (acteur, observateur, organisateur)
- la capacité à jouer différents rôles dans le jeu (poursuivant, poursuivi, porteur de ballon, ...)

Ce que l'on sait sur les capacités aérobies

Ce que l'on sait sur les élèves

- Le potentiel aérobie est la capacité à produire un effort sans dette d'oxygène.
- La Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse maximale à laquelle peut courir un sujet en restant en régime oxydatif sans produire un surplus conséquent d'acide lactique.
- Il faut agir sur deux dimensions :
  - augmenter la VMA
  - augmenter la durée à l'effort
- Le travail intermittent (alternance de temps de travail et de repos) est le plus propice pour agir sur ces deux dimensions.

- Les jeunes enfants courent spontanément dans une zone proche de leur VMA. Cela est particulièrement vrai pour les jeunes enfants (6-7 ans).
- Ils ont des capacités aérobies très performantes qui sont comparables à celles d'athlètes de haut niveau.
- C'est un âge particulièrement propice pour solliciter et développer ce type d'effort, en toute sécurité.

Pistes pédagogiques

- Différencier le travail dans les deux cycles élémentaires
  - au cycle 2 : privilégier les jeux (spontanés, organisés) en agissant sur le temps et l'intensité de l'activité de chaque enfant
  - au cycle 3 : mener un travail spécifique sur la VMA en privilégiant le travail intermittent au travers des activités athlétiques
- Dans les cross inter-classes, la participation des enfants du cycle 3 sera conditionnée par une préparation spécifique selon un protocole défini. La distance à parcourir sera harmonisée pour tous et avoisinera les 2000 m.

Jeux / Paramètres	Espace de jeu	Nombre de joueurs	Durée de jeu	Nombre de parties	Temps de récupération entre deux parties	Nombre d'objets	Remarques
<b>CHAT</b>	Carré de 15 à 20 m	1 chat pour 4 ou 5	Changement de Chat : 30" à 1mn	5 à 6	Idem temps de jeu		2 équipes par classe (une joue, l'autre regarde).
<b>QUEUE DU DIABLE</b>	Idem		Idem pour les diables	5 à 6	Idem temps de jeu	Réserve de foulards	Quand le diable a sa queue d'arrachée, il en remet une autre.
<b>SORCIERS</b>	Idem	2 sorciers pour 6	l' à l'30	4	30"à l'		
<b>ÉPERVIER</b>	½ terrain de football sur 20 m de large	1 contre 1/2 classe		8 passages	20" à 40"		Constituer des chaînes de 2 éperviers.
<b>DOUANIERS CONTREBANDIER</b>	½ à 1 terrain de football	8 contre 8 et 8 arbitres	4' à 6'	6	Après avoir transporté un objet, retour en marchant le long de la touche	Environ 8 objets par contrebandier (balles de tennis)	Tournoi triangulaire dans les 2 rôles (= 6 jeux)
<b>BALLES BRÛLANTES</b>	Intérieur Ligne médiane (fil ou filet)	1/2 classe contre 1/2 classe(ou 1/3 contre 1/3, 1/3 arbitres)	2'	4 à 6	Idem temps de jeu	2 fois le nombre de joueurs	Balles, ballons mousse ; petits sacs en tissus.
<b>BROCHETTES</b>	25 à 15 m	3 à 5 pour une brochette		2 à 3	l' 30" à 2'		Joueurs accrochés par des anneaux, des foulards, ...

**UN EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL EN ENDURANCE AU CYCLE 3  
(A partir du document d'Hervé ASSADI)**

	<b>Objectif</b>	<b>Situations</b>	<b>Conditions matérielles (de base)</b>	<b>Evaluation</b>
<i>Séance 1</i>	« appropriation »	1 fois 6 à 8 mn en 30/30mn	Circuit de 100m balisé tous les 5m	
<i>Séance 2</i>	Evaluation de la VMA (1)	2 fois 6 à 8 mn en 30/30 séparées d'un repos de 6 à 8 mn	Circuit de 100m balisé tous les 5m	
<i>Séance 3</i>	Consolidation de la VMA et préparation au travail en continu	1 fois 12 à 15 mn en 30/30 et 3 tours à VMA pondérée	Circuit de 100m balisé tous les 5m Circuits de longueurs adaptées aux élèves (pour un repère de 30s)	
<i>Séance 4</i>	Améliorer la capacité par un travail en continu à VM pondérée (2)	2 séries de 4 à 6 fois 3 tours = Alternance course (3 tours à VMp) et repos d'une mn Repos de 5 mn entre les 2 séries	Circuits de longueurs adaptées aux élèves (repère à 30s)	
<i>Séance 5</i>	Idem	8 à 12 fois 3 tours, séparés par 1 mn de repos	idem	
<i>Séance 6</i>	Idem (3)	2 à 3 fois 6 tours à 9 tours (suivant possibilités des élèves) espacés de 5mn de repos	idem	
<i>Séance 7</i>	Solliciter la puissance (intermittent)	Soit 5/15 ou 10/20 ou 10/30 (sur parcours d'appuis athlétiques) Soit 15/15 à plat	Parcours divers (petites haies, slalom, rivières, lattes serrées, ...). Voir document.	
<i>Séance 8</i>	Améliorer la distance par un travail en continu à VM pondérée	G1= 12tours/repos5'/9tours/R5' /9tours G2 = 12T/R5'/9T/R5'/6T G3 = 9T/R5'/9T/R5'/6T G4= 9T/R5'/6T/R5'/6T A faire une ou 2 fois	Circuits de longueurs adaptées aux élèves (possibilité de travail en aller-retour = aménagement plus aisé)	
<i>Séance 9</i>	Intermittent Continu	Intermittent 30/30 à 110% de la VMA initiale sur 6 à 8 mn + Continu 6T à 12T	Circuit de 100m Circuits de longueurs adaptées aux élèves	
<i>Séance 10</i>	Continu : préparation spécifique au cross	1500 à 2000 m (avec contrat de temps)	Course sur terrains variés : sols différents, dénivellations, petits obstacles, ...	

(1) choisir la vitesse la plus élevée possible en tenant compte des résultats de la séance 1

(2) laisser les élèves changer de groupe si nécessaire\*

« d'endurance »

(3) effectuer un travail différencié

\*Les élèves doivent comprendre le processus de travail et être associés aux facteurs de progrès. D'où la nécessité de revenir régulièrement sur les fiches de suivi proposées.

*Ces feuilles peuvent être placées dans un cahier*

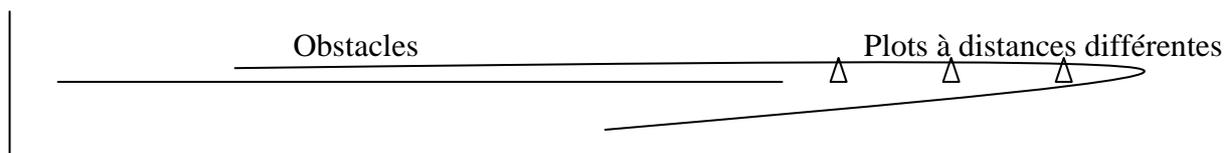
*accompagnées d'observations physiologiques liées à cette (relevé du pouls, remarques sur la respiration) et de*

*(temps, distances, allures, ...)*

APPUIS ATHLETIQUES :

**Exemple en 15/30** avec des groupes de 3 coureurs par atelier (1 court, les 2 autres récupèrent en enchaînement continu : le maître siffle toutes les 15 s)

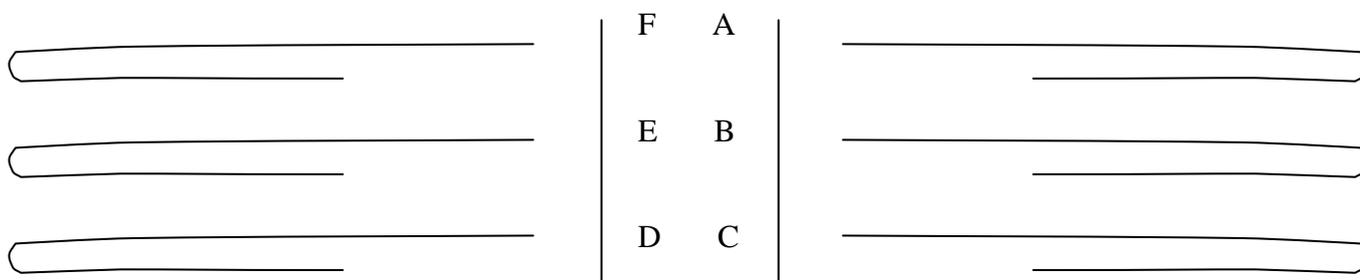
Aménagement :



L'élève choisit le plot qui lui convient en distance (réf : distances de la VMA p)

Organisation :

Prévoir un nombre de parcours suffisants pour que tous les élèves travaillent en même temps  
 La base de travail choisie : 5 passages par élève par atelier , 1 mn de récupération pour changer d'atelier (5 à 7 répétitions). Le changement d'atelier à chaque fois est possible avec un aménagement en étoile ou avec des AR en opposition (schéma ci-dessous).



Contenu des ateliers :

1- Lattes avec espace régulier (1 appui entre chacune)



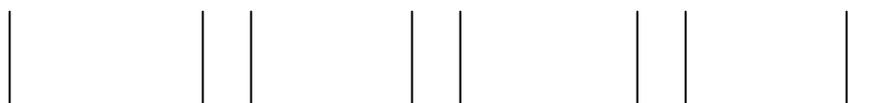
2-Slalom



3-Petits obstacles (20 cm) : cartons, ... (1 appui entre chacun)



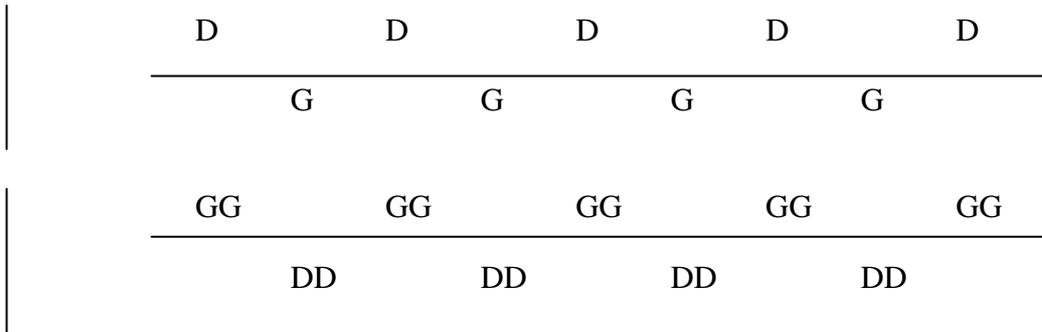
4-Rivières :



5-Lattes de plus en plus serrées :

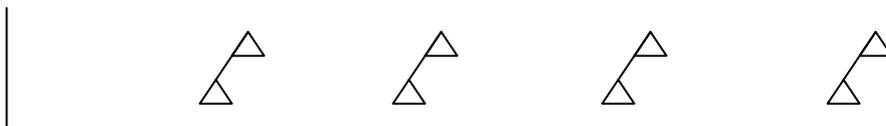


6-Appuis croisés :



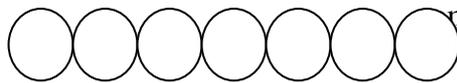
7- Cordes à sauter :

8- Petites haies (40 cm) : 3 appuis entre chacune



9-Enchaînements 1 appui / 2 appuis :

cerceaux :



Combiner des séries d'appuis en utilisant les couleurs des cerceaux (ex : bleu=pied D, rouge=pied G, noir= 2 pieds)

petits obstacles :



franchissement

.....