

COURIR POUR COMPTER

Cycle 3	
Classes CM1 et CM2	
EPS	MATHEMATIQUES
Séance 1 (en classe)	
<p>Compétences :</p> <p>Déroulement : Explication en classe du défi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le parcours - Temps imparti - Longueur - Travail en binôme 	
Séance 2 (sur le terrain)	Séance 2 (sur le terrain)
<p>Compétences :</p> <p>Déroulement : « Etablir un contrat : acquérir une allure modérée »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir pendant un temps donné (de 3 à 8') à 2 allures extrêmes (course libre et course à allure faible) en comptant le nombre de plots pour arriver à une allure modérée. 	<p>Compétences : Résoudre des problèmes relevant du calcul de moyennes.</p> <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compter le nombre de plots pour chaque allure. - Comparer les nombres de plots. - Calculer une moyenne (pour déterminer une allure modérée)
Séance 3 (sur le terrain) à répéter si besoin	Séance 3 (en classe ou sur le terrain)
<p>Compétences :</p> <p>Déroulement : « Tenir le contrat » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir régulièrement à l'allure modérée que l'élève s'est fixée lors de la séance 2. - Se souvenir corporellement de la 	<p>Compétences :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité. - Connaître les relations entre les mesures de temps. <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etablir une correspondance entre nombre de plots et distance (calcul en mètres : 17 plots x 20 m = 340 m). - Convertir cette distance en km. - Estimer, puis calculer la distance parcourue

sensation éprouvée pour maintenir cette allure.	sur un temps différent. - Estimer, puis calculer un temps de course sur une distance différente.
Séance 4 (sur le terrain)	Séance 4 (en classe)
Compétences :	Compétences :
Déroulement : « Tenir le tour » Réaliser un parcours de 300 à 1 600 m déterminé à son allure de base (allure modérée).	- Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité. - Connaître les relations entre les mesures de temps. Déroulement : - Estimer le temps le course sur une distance déterminée (ex : je cours 3 min sur 340 m ; combien de temps de course sur 300m ?). - Comparer FC repos/FC après l'effort. Passage 15s à 1 minute.
Séance 5 (sur le terrain)	Séance 5 (en classe)
Compétences :	Compétences :
Déroulement : - « Course à 3 vitesses » : Courir un temps donné en adaptant son allure en fonction d'un code couleur sur le terrain.	Connaître les relations entre les mesures de temps. Déroulement : Comparer temps de course totale entre allure fractionnée et modérée.
Séance 6 (sur le terrain)	
Compétences :	
Déroulement : « Course à la rencontre » Deux élèves ayant la même allure modérée courent sur le même parcours en sens inverse et doivent se croiser dans la même zone.	
Séance 7 (sur le terrain)	
Compétences :	
Déroulement : « Courir en capacité aérobie »	
Séance 8 (sur le terrain)	Séance 8 (en classe)
Compétences :	Compétences :
	Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité

<p>Déroulement : « Courir à son allure modérée sur la distance du cross : 1 000 m).</p>	<p>Déroulement : - En fonction des calculs précédents, estimer et calculer le temps de course sur 1 000 m).</p>
<p style="text-align: center;">Séance 9 (sur le terrain)</p> <p>Compétences :</p> <p>Déroulement : « Etablir un contrat pour le cross »</p>	<p style="text-align: center;">Séance 9 (en classe)</p> <p>Compétences : - Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité. - Résoudre des problèmes dont la résolution implique des unités différentes de mesure.</p> <p>Déroulement : - En fonction du temps mis pour parcourir 1 000 m, estimer et calculer la distance à parcourir, à 2, pendant le temps imparti le jour du cross (de 25 à 40 min). - Etablir la correspondance entre cette distance et le nombre tours du parcours du cross, sachant qu'un tour = 1 000 m).</p>
<p style="text-align: center;">Séance 10 (sur le terrain)</p> <p>Compétences :</p> <p>Déroulement : « S'entraîner à tenir ce contrat »</p>	<p style="text-align: center;">Séance 10 (en classe)</p> <p>Compétences :</p> <p>Déroulement : -Additionner tous les contrats « binôme », « classe », pour déterminer le contrat « école ». -Estimer le lieu en fonction des prévisions - Trouver un lieu géographique dont la distance entre ce lieu et Aumont est égale à la distance totale parcourue par l'école. ○ Chaque école crée un article sur son blog école auquel sera joint le contrat défini et le lieu géographique qu'elle pense pouvoir joindre, sur une carte du sud de la France (distance réelle et non à vol d'oiseau). ○ Brice et Jean-Louis rassemblent les différents lieux sur une carte générale, consultable au fur et à mesure</p>
<p>CROSS</p> <p>Additionner toutes distances parcourues « binôme », « classe », pour déterminer le total « école ».</p>	

	<p style="text-align: center;">Séance 11 (en classe)</p> <p>Compétences : Résoudre des problèmes dont la résolution implique des conversions.</p> <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comparer les distances « école », « classe », « binôme », parcourues à celles prévues. - Calculer le temps total de course pour la classe, pour l'école.
	<p style="text-align: center;">Séance 12 (en classe)</p> <p>Compétences :</p> <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Chaque école crée un article sur son blog école auquel seront joints le contrat et la distance réelle parcourue. ○ Claude fait le total de toutes les distances parcourues. ○ Chaque école cherche un lieu géographique que l'on pourrait ainsi rejoindre en distance réelle (chaque classe pourra, en fonction de son niveau, comparer cette distance réelle à cette même distance à vol d'oiseau).