

Unité d'apprentissage Course en durée

Situation de déclenchement
Entrer dans l'activité

Situation de référence
Évaluation diagnostique
Ou initiale

Capacités à atteindre

Situations d'apprentissage

Évaluation finale
Sommativie ou normative

Conditions d'enseignement

- ≡ Passe à 10:
- ≡ Marquer l'essai:
- ≡ J'écris une lettre
- ≡ Mime
- ≡ Le miroir
- ≡ Les coucous
- ≡ Parcours PPG

Faire le point sur les représentations de l'activité

Retour au calme:

- ▲ La moule
- ▲ Le message
- ▲ Les oiseaux
- ▲ Alter ego

Quelles compétences à l'école?

Courir sans s'essouffler

Courir à allure régulière

Adapter son allure à la distance

Courir à différentes allures, maintenir sa v

Le contrat Tenir le tour

Le chef de train
Le métro-
nome

Relais des postiers

Courir pour son équipe
Parcours à efforts variables
Courir en capacité

Autoévaluation (contrat distance)

Course à la ren-
contre

Relais témoin

Rencontre scolaire USEP

Contrat d'allure, de temps, de distance.

Reproduire ne perf dans une situation particulière

Mesurer les effets de l'activité; régler sa course en fonction des sensations corporelles

Appliquer les règles de vie collective: sécurité, tenir un rôle

Courir en capacité

Tenir une feuille de scores

Construire un projet d'action:

Déterminer son allure de course « capacité aérobie »

FICHE PROJET: Endurance

. **Nature du projet:** Athlétisme / Endurance

2. Objectifs: (programmes)

- Réaliser une performance mesurée

* Dans un type d'effort particulier: filière aérobie. Recherche d'efficacité à moindre coût énergétique

Fin de GS: Courir quelques minutes, sans s'essouffler sur plusieurs tours, dont on peut choisir la longueur(!)

Cycle 2: Courir entre 6 et 12 min, régulièrement, sans s'essouffler

Cycle 3: Courir longtemps régulièrement de 8 à 15 minutes

* D'une façon particulière: Construire un espace qu'on agrandit, un temps qu'on rétrécit

* Dans un espace particulier: ☒ un parcours imposé (évaluation).

☒ balisé, avec des repères (lignes, plots) et orienté

- Objectifs transversaux:

* S'engager dans l'activité en gérant ses efforts

* Construire un projet d'action vis à vis de ses objectifs temps / espace

* Mesurer, apprécier les effets de l'action sur son organisme (F cardiaque, F resp) / consommation d'O₂ muscul.

3. **Période de réalisation:** Premier trimestre: 10 séances

4. **Classe concernée:** Cycles 2 et 3

5. Déroulement:

⇒ En plusieurs étapes, différentes phases dans lesquelles l'enfant va peu à peu prendre conscience de ses capacités motrices, énergétiques et élaborera son propre plan d'entraînement avec l'aide de l'adulte, qui privilégiera l'aspect ludique de l'activité:

☒ contrats / records ☒ parcours nature, symboliques ☒ relais / équipes ☒ allures variables

⇒ On s'attachera à construire un lien entre les sensations corporelles vécues (sueur, fatigue, fc, fr..), les connaissances peu à peu acquises de l'activité (courir longtemps en gérant son effort) et les connaissances de son corps dans un projet transdisciplinaire.

⇒ Durant le cycle (5 semaines, 2 séances hebdo), on s'attachera à construire un lien entre les représentations, puis les connaissances peu à peu acquises de l'activité et de ses effets sur l'organisme, et l'activité elle-même.

⇒ Chaque séance, d'environ 45 minutes se déroulera en quatre étapes:

1. ⇒ Entrée dans l'activité: 5 minutes

2. ☺ Capacité Aérobie (courir longtemps à allure modérée) sur lequel on se basera pour évaluer sa perf. 15'

3. ☺ Jeux divers dans lesquels les enfants vont vivre différentes allures de course, explorer leurs capacités en mettant en jeu différentes filières énergétiques (aérobie, anaérobie). La vitesse sera supérieure à la vitesse capacité et chacun choisira le moment et la durée de sa récupération.

4. ▲ Retour au calme: 5 minutes

6. Contenu des séances:

⇒ **Exemples de jeux pour entrer dans l'activité:** réveil musculaire, augmentation de la f.c et de la f.r

⇒ *Passé à 10:* Terrain de 10m sur 10, suivant l'effectif

⇒ *Marquer l'essai:* Terrain de 10m sur 20, par demi-classe, aller marquer l'essai avant les autres, chaque équipier doit avoir touché au moins une fois le ballon. Variante: passes en arrière.

⇒ *J'écris une lettre* En courant, tu dois deviner.

⇒ *Mime* Une activité physique dans laquelle je cours.

⇒ *Le miroir* Reproduis par symétrie les mouvements et déplacements de la personne qui est devant.

⇒ *Les coucous* Au signal, on change de nid (cerceau) après s'être déplacé en courant.

⇒ *Parcours PPG* Je cours et effectue les mouvements du maître, d'un camarade: montée de genoux, flexion/extension, accélérations progressives, avant/arrière,

⇒ **Exemples de jeux de retour au calme:** récupération active musculaire, diminution progressive de la f.c et de la f.r

▲ *La moule:* Je parcours en courant doucement deux à trois circuits concentriques en forme de coquille de moule, pris dans l'ordre décroissant.

▲ *Le message* Je cours en écrivant un mot ou une phrase, décode le message.

▲ *Les oiseaux* Terrain de 10m sur 30, par demi-classe, un oiseau dépose un œuf à terre (ballon), un coéquipier le récupère et fait de même. Lorsque toute l'équipe est passée, on marque.

▲ *Alter ego:* Je parcours un circuit, tu me suis et reproduis mes mouvements comme mon ombre.

Séance 1: Situation d'entrée dans l'activité **Faire le point sur les représentations de l'activité**

* Préalable en classe: Les représentations de l'activité (oral ou écrit): Ai- je déjà couru longtemps ? Quels effets

But: établir des hypothèses que l'on vérifiera lors de la séance: Établir des correspondances entre temps / espace (vitesse, régularité) « courir 6 à 12 minutes à allure régulière » et dépense énergétique (effort, fatigue), « sans s'essouffler ».

Ex: amener les enfants à donner leurs interprétations sur des notions relatives comme les sensations à l'effort (ça provoque, ça fait...), l'allure de course (courir vite, doucement, moyen), le temps qui passe (courir une minute, c'est court, long...), la distance (idem), etc...

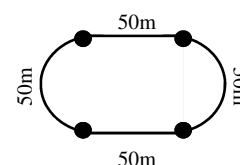
* Courir le plus longtemps possible (sans dépasser les temps du tableau ci-dessous), autour d'un circuit balisé. Le maître indique le temps régulièrement. Les enfants sont ensuite invités à:

- Noter les effets de l'activité sur leurs corps (fc, fr, t°, fatigue).
- S'exprimer sur les notions abstraites dont on a débattu en classe.
- Elaborer une trace écrite (dessin, texte), en fonction du projet transdisciplinaire du maître (sciences, ORL, etc...)

Séance 2: (1 heure 30) Situation de référence **Déterminer son allure de course de Capacité Aérobie**

La première séance sera consacrée à établir un bilan des savoir-faire des enfants grâce à un parcours-test en deux étapes. Le circuit est balisé par des plots tous les 50m. Les enfants sont par deux.

Classe	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Temps	3' Utiliser un sablier	4'	5'	6'	7'	8'
Distance moyenne	300 à 400 m	400 à 500 m	500 à 700 m	700 à 900 m	1000 à 1400 m	1400 à 1800 m
V.moy (km/h)	6 à 7	6 à 8	6 à 8	7 à 9	8 à 10	8, 3 à 11



⇒ Entrée dans l'activité (5')

☺ **Etape 1:** (30')

Je cours pendant (cf tableau) à allure libre. Mon camarade note le nombre de balises franchies sur ma feuille de résultats (voir dernière page). Changement de rôles

☺ Repos complet (10'). Les enfants sont invités à s'exprimer sur leurs impressions: difficultés, vécu corporel: fc (prise du pouls au cycle 3), fr, transpiration, etc... en vue du projet transdisciplinaire.

☺ **Etape 2:** (30')

Je cours pendant le même temps à allure faible, sans trop d'essoufflement (je peux parler normalement).

Notation sur la feuille de résultats du nombre de plots, puis on effectue la moyenne des deux résultats obtenus

***Cette moyenne sera considérée comme la performance de base. sur laquelle on bâtira les séances à venir
Les enfants doivent la noter sur leur feuille (cf annexes) et la retenir..**

▲ Retour au calme (5')

Variante pour la GS: Sur chaque plot, on aura posé une vingtaine de morceaux de ficelle. A chaque passage devant un plot, les enfants collectionnent un « trésor » et les comptent à la fin.

Variante pour les CM: On peut utiliser un « sport tester » qui permettra par la suite de mesurer de façon précise les effets de l'activité sur l'organisme, voire son effet sur plusieurs séances (seuil anaérobie, fc max, ...)

Séance 3: (50 minutes) **Contrat 1. De la dépense anarchique vers une centration sur le progrès.**

⇒ Entrée dans l'activité (5'). Voir première page.

☺ **Le contrat:** (30'): J'essaie de reproduire **ma performance de base** sur 3,4,5,6,8,10'.

L'allure à laquelle j'ai couru ce contrat est mon **allure de base 1 (Capacité aérobie)**

☺ **Relais ballons** par équipes (1/2 classe). (10'). Sur 100m, l'équipier parcourt 30m et revient taper dans la main du suivant. La distance est parcourue deux fois de suite par l'équipe. Repos complet 3'. On recommence une fois.

▲ Retour au calme (5')

Séance 4: (35 minutes) **Tenir le tour.**

⇒ Entrée dans l'activité (5')

☺ **Tenir le tour*:** (15'): **A mon allure de base** (Capacité aérobie), je cours sans m'arrêter:

Classe	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Distance env.	300m	450 m	600 m	1000 m	1200 m	1600 m

☺ **Relais des postiers**

Voir descriptif page 4. Allure supérieure à capacité. Faire 2 jeux consécutifs .

▲ Retour au calme (5')

Séance 5: Individuel et collectif

⇒ Entrée dans l'activité (5')

🕒 **Le chef de train:** (30'): Les enfants forment des équipes de 4 à 5 coureurs de même niveau. Ils doivent courir ensemble, en « aisance respiratoire » (on peut parler) pendant 3,4,5,6,8,10', mais à chaque plot, un équipier différent vient se placer en tête du groupe.

🕒 **Courir pour son équipe:** (30'): Par équipes de même niveau, je cours (GS/CP/CE1: 3 min, CE2/CM1: 5 min, CM2: 6 min). Une autre équipe sur le bord, note le nombre de plots parcourus pour chacun d'entre nous. On note la distance totale de l'équipe.

▲ Retour au calme (5')

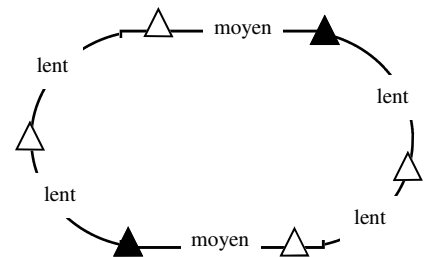
Séance 6: Régularité

⇒ Entrée dans l'activité (5')

🕒 **La course aux deux vitesses:**
2 zones de vitesse: moyenne (capacité), lente (récupération)
On peut marcher. On recommence 2 ou 3 fois.

🕒 **Le métronome.**
Les enfants sont par 2. L'un d'entre eux, équipé d'un chronomètre, note les temps de passage de son camarade qui doit parcourir la distance du cross à allure la plus régulière possible. Ensuite, en classe on calculera les écarts.

▲ Retour au calme (5')

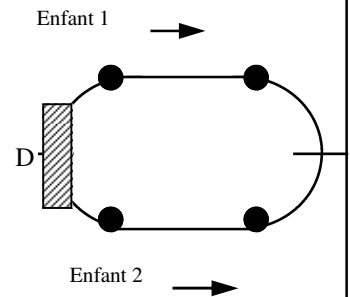


Séance 7: Consolidation

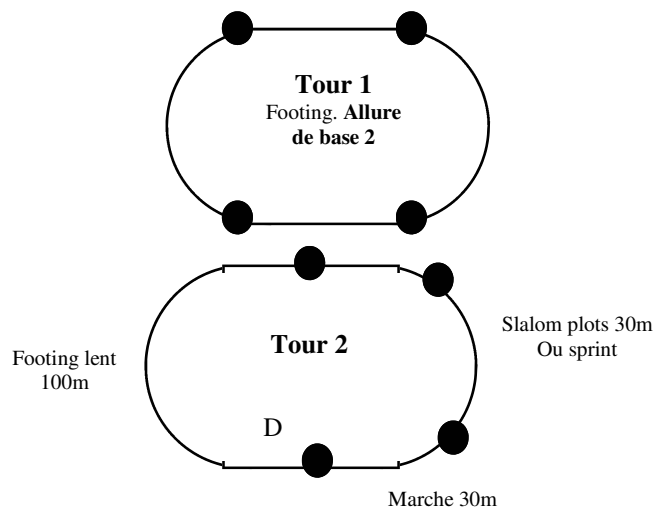
⇒ Entrée dans l'activité (5')

🕒 **Course à la rencontre.** Pour le cycle 3: (10')
Deux enfants de même niveau courent à allure capacité, de 3 à 8 minutes mais partent en sens opposé. Ils gagnent un point à chaque tour s'ils se rencontrent dans une zone de 3 à 4m située de part et d'autre du point de départ.

🕒 **Parcours à efforts variables.** (15'). Récupérer 2 min entre chaque jeu.



Parcours à efforts variables		
Classe	Tour 1	Tour 2
Footing allure de base: Un tour 200m	X	
Marche 30m		X
Slaloms -plots 30m		X
Marche		X
Footing lent 100m		X
CP/CE1:1 fois, CE2/CM1:2 fois, CM2:3 fois les 2 tours		



Séance 8: (50 minutes)

⇒ Entrée dans l'activité (5')

🕒 **Le relais témoin:** (30'): En groupes de niveau, (3 à 5 coureurs), faire le maximum de tours en un temps limité. Chaque tour, un enfant du groupe se repose. On compte le nombre de tours effectués. **Allure Capacité.**

Classe	CP/CE1	CE2/CM1	CM2
Longueur du tour	100m	150m	200m
Temps de course	6'	10'	12'

🕒 **Jeu des postiers**

▲ Retour au calme (5')

Séance 9: (35 minutes)

⇒ Entrée dans l'activité (5')

🕒 **Courir en capacité aérobie**

Courir 5 minutes (cycle 3), 3 minutes (cycle 2) en aisance respiratoire (je cours en parlant normalement)
Récupérer **2 minutes – PAS PLUS !** Effectuer 3 série.

Descriptif: Afin de redonner à l'effort d'endurance toute sa dimension d'effort naturel, plaisant et libre, les enfants courent aux sensations avec comme seule contrainte d'**effectuer la séance en entier !**

Le maître interviendra auprès de ceux qui ne respectent pas cet objectif.

L'idéal serait de réaliser cette séance dans **un lieu** différent des précédentes séances et de préférence **plaisant**.

On veillera aussi à ce que la séance ne se transforme pas en compétition entre certains enfants.

▲ Retour au calme (5')

Séances 10 et 11: (35 minutes)

⇒ Entrée dans l'activité (5')

🕒 **Courir la distance du cross. Allure Capacité aérobie.** (15') Noter sa performance.

Essayer d'améliorer son temps en séance 10 et prévoir une allure pour le cross.

▲ Retour au calme (5')

Séance 12: Reproduire la situation de référence et mesurer ses progrès.

Retour sur les difficultés de trouver une allure durant le cross, sensations, réussites du cross, la réussite du contrat. Autoévaluation.

On essaiera de trouver une nouvelle allure moyenne sur *le temps donné... nouveau contrat...*

Jeu des postiers:

Jeu de 2 minutes, renouvelable une ou deux fois, avec récupération totale entre les manches.

Matériel nécessaire: Environ 10 enveloppes par enfant, marquées d'un point Jaune, Vert, Bleu, Rouge, Orange.
Plots (20) de même couleur

Consigne courir le temps donné, à son allure, en allant chercher le maximum d'enveloppes de couleur.

Les enveloppes :

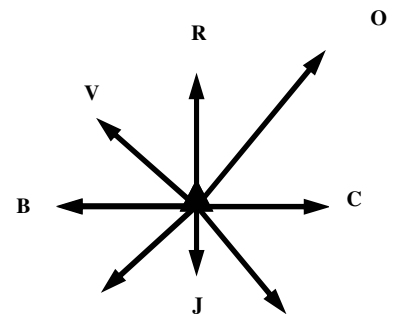
- Orange valent	5 points	. Elles sont placées à	60m du départ.
- Rouges	4 points		50
- Bleues	3		40
- Vertes	2		30
- Jaunes	1		20

Le maître annonce le temps restant le plus souvent possible. Les enfants collectent les enveloppes et comptent ensuite leurs points et la distance qu'ils ont parcourue.

Variante: temps, distance, allures

Variante pour la Grande Section:

La classe est divisée en deux groupes. Les enfants du premier groupe remplacent les plots de couleurs. Ils distribuent une lettre (cartes d'animaux) ou 2, ou 3 à chaque visite d'un coureur. Les coureurs rapportent leur lettre (une après l'autre) chez eux (un plot de couleur sur lequel ils ont placé leur étiquette).



Fiche de résultats ENDURANCE

Nom: **Classe**

Je cours 4'(CP) 5'(CE1) 6'(CE2) 7'(CM1) 8'(CM2)

Séance 1: Ma perf. de base 1

Etape 1:plots

Etape 2:plots

Mon score: Moyenne des 2 tests:
.....plots, soitmètres

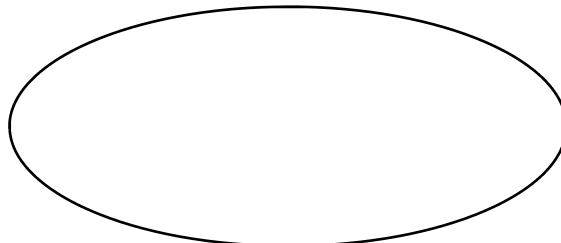
L'allure correspondant à la moyenne des deux efforts est l'allure de base 1

Séance 2

Mon contrat :.....plots
Contrat réussi? O/N

Ecole : _____	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> FICHE « Binôme » </div>	1er Tour	2ème Tour	3ème Tour	4ème Tour	5ème Tour	TOTAL
Classe : _____							
Ce que je prévois							
Ce que je réalise							
<i>Nom de l'enfant</i>							
Ce que je prévois							
Ce que je réalise							
<i>Nom de l'enfant</i>							
TOTAL REALISE par le Binôme							

Défi-Course 07.08



À colorier de la couleur du niveau de classe. Noter le prénom de son partenaire

Nom:

Prénom:

ÉCOLE:

DISTANCE PRÉVUE:

Année de naissance:

Classe:

Cross Usep Lundi, au départ d'Aumont-Aubrac

500 enfants sur la ligne de départ

Terrain de camping d'Aumont-Aubrac, lundi, 14 heures. En cette fin octobre, l'automne a déjà fait fondre sa palette fauve sur la végétation. Les derniers vacanciers ont depuis longtemps plié la tente et pourtant, devant l'entrée, la RN 9 est encombrée, comme jadis au mois d'août, avant l'ouverture de l'A 75.

Peu à peu, l'embouteillage d'autocars se résorbe. Des lots d'écoliers et d'écolières sont descendus, encadrés par leurs enseignants : bientôt le cross des écoles primaires de la circonscription académique de Marvejols pourra commencer.

Il s'agit de la troisième rencontre prévue dans le cadre de du programme course longue et rugby, inscrite au cours du premier trimestre, pour préparer la saison, explique ainsi Agnès Hocquet, la coordinatrice départementale.



But de la manœuvre : noter son petit camarade.