

Objectifs: - Courir de plus en plus longtemps sans arrêt

- Tenir un carnet de bord des progrès
- Observer les résultats d'un camarade

Compétences visées: Courir longtemps

- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.
- Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

	Séance	Durée	Objectif	Organisations	Matériel
1	"Et courir de plaisir"	1h	Courir sans s'arrêter	Classe entière Individuel	4 plots Niveau des élèves - Séance 1 Cahier d'EPS Fiche d'observation - Séance 1
2	"La course au trésor"	1h	Amener le plus d'objet possible dans notre caisse pendant la durée du jeu	Classe entière Individuel	2 caisses 30 objets Dossards 2 couleurs
3	"Aller-retour"	1h	En restant groupé, courir aussi vite à l'aller qu'au retour.	Classe entière Individuel	6 plots de couleur différents Dossard (4 de 6 couleurs différentes)
4	Situation de référence initiale	1h	Courir le plus de tours possible, sans s'arrêter, pendant 10 minutes.	Classe entière Individuel	4 plots Fiche d'observation - Séance 4
5	"En sens contraire"	1h	Courir à la même allure que l'équipe qui court en sens contraire que nous.	Classe entière Individuel	6 dossards / 4 couleurs 4 plots de couleurs différentes
6	"Le train qui vient toujours à l'heure"	1h	Arriver à sa place en même temps que le train-chef.	Classe entière Individuel	6 plots de couleurs différentes 4 dossards / 6 couleurs
7	"Aller-retour"	1h	Courir à la même allure à l'aller comme au retour.	Classe entière Individuel	Fiche d'observation - Séance 7 Plots
8	"Mon record en 5 minutes"	1h	Réaliser les 10 tours les plus longs en 5 minutes.	Classe entière Individuel	6 circuits de couleurs : bleu, vert, rouge, jaune, blanc, noir Fiche d'observation - Séance 8
9	"Mon record en 5 minutes" essai 2	1h	Réaliser les 10 tours les plus longs en 5 minutes.	Classe entière Individuel	6 circuits de couleurs : bleu, vert, rouge, jaune, blanc, noir Fiche d'observation - Séance 8
10	"La course au trésor"	1h	Amener le plus d'objet possible dans sa caisse pendant la durée du jeu.	Classe entière Individuel	30 objets Dossards 2 couleurs 2 caisses

	Séance	Durée	Objectif	Organisations	Matériel
11	"Course poursuite"	1h	Courir sur plusieurs tours pour rattraper ceux qui sont devant moi, sans me faire rattraper par ceux qui me suivent.	Classe entière Individuel	8 plots 6 dossards / 2 couleurs différentes Fiche d'observation - Séance 11
12	"Course poursuite "essai 2	1h	Courir sur plusieurs tours pour rattraper ceux qui sont devant moi, sans me faire rattraper par ceux qui me suivent.	Classe entière Individuel	8 plots 6 dossards / 2 couleurs différentes Fiche d'observation - Séance 11
13	Situation de référence finale	1h	Courir la plus grande distance possible, sans s'arrêter, pendant 10 à 15 minutes .	Classe entière Individuel	4 plots Fiche d'observation - Séance 13

Durée: 1h**Objectifs:** Courir sans s'arrêter

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Enchauffement	
2	30'	Classe entière	Cf fiche "Et courir de plaisir" -> <i>Repérer le niveau des élèves</i>	4 plots Niveau des élèves - Séance 1 Fiche d'observation - Séance 1
3	10'	Classe entière	Retour au calme. Etirements	
4	10'	Individuel	Ecriture du ressenti et de l'expérience	Cahier d'EPS

Bilan:

Durée: 1h

Objectifs: Amener le plus d'objet possible dans notre caisse pendant la durée du jeu

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	cf "La course au trésor"	Dossards 2 couleurs 2 caisses 30 objets
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	

Bilan:

Durée: 1h

Objectifs: En restant groupé, courir aussi vite à l'aller qu'au retour.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	cf "Aller-retour"	6 plots de couleur différents Dossard (4 de 6 couleurs différentes)
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	

Bilan:

Durée: 1h

Objectifs: Courir le plus de tours possible, sans s'arrêter, pendant 10 minutes.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "Situation de référence initiale" Inventaire des réussites et des problèmes rencontrés	Fiche d'observation - Séance 4 4 plots
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	
			<u>Bilan:</u>	

Durée: 1h

Objectifs: Courir à la même allure que l'équipe qui court en sens contraire que nous.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "En sens contraire"	6 dossards / 4 couleurs 4 plots de couleurs différentes
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'Eps	

Bilan:

Durée: 1h

Objectifs: Arriver à sa place en même temps que le train-chef.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "Le train qui vient toujours à l'heure"	6 plots de couleurs différentes 4 dossards / 6 couleurs
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'Eps	

Bilan:

Durée: 1h

Objectifs: Courir à la même allure à l'aller comme au retour.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "Aller-retour" p.10	Fiche d'observation - Séance 7 Plots
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'EPS	

Bilan:

Durée: 1h

Objectifs: Réaliser les 10 tours les plus longs en 5 minutes.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "Mon record en 5 minutes"	6 circuits de couleurs : bleu, vert, rouge, jaune, blanc, noir Fiche d'observation - Séance
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	
			<u>Bilan:</u>	

Durée: 1h

Objectifs: Réaliser les 10 tours les plus longs en 5 minutes.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "Mon record en 5 minutes"	6 circuits de couleurs : bleu, vert, rouge, jaune, blanc, noir Fiche d'observation - Séance
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	

Bilan:

Durée: 1h

Objectifs: Amener le plus d'objet possible dans sa caisse pendant la durée du jeu.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "La course au trésor" p.13	Dossards 2 couleurs 2 caisses 30 objets
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	
			<u>Bilan:</u>	

Durée: 1h

Objectifs: Courir sur plusieurs tours pour rattraper ceux qui sont devant moi, sans me faire rattraper par ceux qui me suivent.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "Course poursuite"	8 plots 6 dossards / 2 couleurs différentes
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	

Bilan:

Durée: 1h

Objectifs: Courir sur plusieurs tours pour rattraper ceux qui sont devant moi, sans me faire rattraper par ceux qui me suivent.

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffement	
2	30'	Classe entière	Cf "Course poursuite "	8 plots 6 dossards / 2 couleurs différentes
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	

Bilan:

Durée: 1h**Objectifs:** Courir la plus grande distance possible, sans s'arrêter, pendant 10 à 15 minutes .

	Durée	Organisation	Déroulement	Matériel
1	10'	Classe entière	Echauffements	
2	30'	Classe entière	Cf "Situation de référence finale"	4 plots Fiche d'observation - Séance 13
3	10'	Classe entière	Etirements	
4	10'	Individuel	Cahier d'eps	

Bilan: