

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Compétences du BO 2012

Compétence 1 : La maîtrise de la langue française

L'élève est capable de :

- s'exprimer clairement à l'oral en utilisant un vocabulaire approprié ;

Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques

L'élève est capable de :

- respecter les autres et les règles de la vie collective ;
- pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles ;
- participer en classe à un échange verbal en respectant les règles de la communication ;

Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ;
- travailler en groupe, s'engager dans un projet ;
- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ;
- se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée ;

Compétences Progressions 2012

Courir vite

- Courir vite sur une vingtaine de mètres.
- Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.
- Maintenir une trajectoire rectiligne.

Courir longtemps

- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement).

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Séance 1 → 1 h 15

Matériel :

- Fiche de suivi
- Ceintures blanches + affichages ceintures
- Cartes prénoms + crayons
- sifflet

A. Echauffement : 15 minutes

- Jeu sur les parties du corps :

Les élèves sont en ronde et la PE annonce une partie du corps à bouger et montre le modèle. Les élèves imitent.

Parties du corps à bouger :

- o bras en l'air
- o bras devant en serrant et desserrant les poings
- o monter son genou contre son torse et le tenir
- o s'accroupir et bondir 1 fois puis 2 fois
- o faire tourner son bassin comme si on avait un cerceau
- o faire oui et non avec la tête, lentement
- o faire tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre, avec la pointe du pied

- Jeu des animaux :

Les élèves doivent imiter les pas des animaux

- o Les pas d'éléphants (lourds)
- o Les bonds de kangourous (pieds serrés)
- o Les pas de fourmis (très précipités)
- o Les pas de guépards (très grands, en bondissant)
- o Les sauts de lapins (petits et accroupis)
- o Les pas de canards (accroupi)
- o Les pas chassés

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

- Les enfants glacés :

Au signal, les élèves courent dans tous les sens et au top de la PE, ils s'immobilisent.

- Les copains/copines :

Les élèves sont par 2 et font des allers/retours en se donnant la main

- o Trotter en levant haut les genoux devant
- o Trotter en faisant des talons/fesses (sans se pencher en avant)
- o Avancer en faisant les mêmes grands pas de géants

- Les gymnastes :

Faire des bons en écartant puis en serrant les pieds. Alternier les deux modalités.

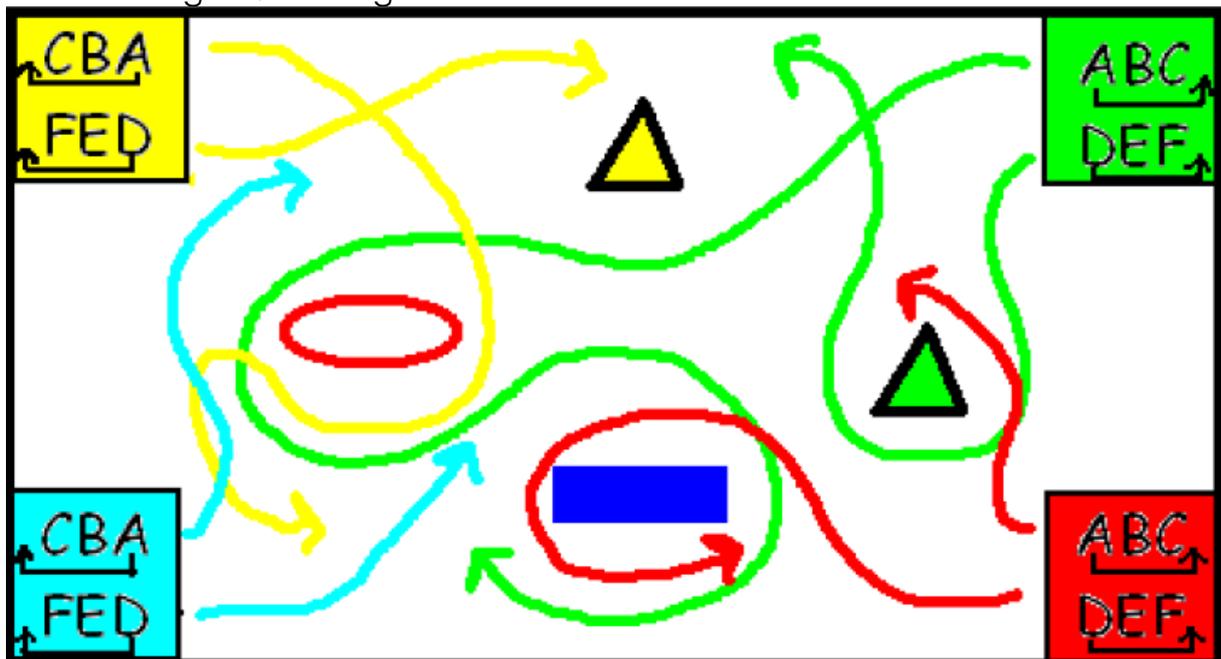
B. La locomotive : 15 minutes

Objectifs de la situation :

- courir longtemps : adapter son allure de course pour être capable de courir 4 fois 1 minute (et donc, ne pas courir vite, « en sprint »)
- réussir à courir ensemble

Consigne :

Courir une minute sans s'arrêter et sans couper un autre train. La loco doit garder tous ses wagons, les wagons doivent suivre la locomotive



EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Dispositif

- un espace délimité
- 4 gares identifiées par des plots de couleurs
- tous les élèves courent en même temps
- des chasubles de même couleur pour chaque train (de même couleur que le plot de leur gare)
- L'enseignant constitue 5 trains de 4 élèves
- L'enseignant est le chef de gare : sifflet et chronomètre

Mise en œuvre de la situation

Au début de la situation, tous les trains sont en gare.

Lorsque le chef de gare siffle, la locomotive démarre et va où elle veut.

Au bout d'une minute, le chef de gare siffle : le train revient en gare et la locomotive devient le dernier wagon.

Un nouvel élève devient la locomotive et le train continue son parcours (ainsi de suite pendant le temps de course → chaque élève doit être deux fois locomotive)

Chaque train doit réguler son allure afin de rester groupé : la loco doit donc courir de façon à ne pas perdre de wagons.

Intérêts de la situation

- intéressant comme situation de début de module car elle permet aux élèves d'entrer dans l'activité « courir longtemps » en alternant périodes de course avec de brefs arrêts
- évite que les élèves ne partent trop vite puisque le train ne doit pas perdre ses wagons → créer des habitudes de course.
- un petit train de trois élèves permet de vivre souvent le rôle de locomotive.

Contraintes

- la locomotive va où elle veut mais ne doit pas passer entre les wagons d'un autre train.
- rester en train
- retourner à la gare au coup de sifflet (1 minute environ)

Critère de réussite pour l'élève « locomotive »

- je réussis à courir 1 minute sans « perdre » mes wagons (et sans m'arrêter)

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Conditions de la réussite:

- prendre des indices sur l'espace (gares, plots,...)
- prendre des repères dans l'espace et le temps (anticiper les croisements, regagner sa gare)
- prendre en compte le résultat de son action (exemples : « si je cours moins vite, je suis moins essoufflé, je peux courir plus longtemps », « si je cours moins vite, les wagons se suivent mieux »)

Proposition pour aider les élèves à progresser :

- revoir la composition des groupes afin de constituer des groupes d'allure homogène

C. Course de relai : 15 minutes

Objectif de la situation

- Courir vite
- S'organiser en équipe pour atteindre l'objectif (= gagner)
- Encourager ses coéquipiers

Les élèves sont répartis en 4 équipes de 5. Au top de l'enseignante, ils partent de la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée. Puis, ils reviennent pour passer le témoin à l'équipier suivant.

L'équipe gagnante est celle qui a terminé de courir en premier.

D. Ceinture blanche de course : 15 minutes

Objectifs de la situation :

- Courir longtemps sans s'arrêter
- Courir seul
- Réguler sa course en fonction de ses sensations
- Analyser sa performance, évaluer ses progrès

Dispositif :

- La classe est séparée en 2 groupes : les coureurs et les observateurs.
- Les observateurs ont la carte prénoms de l'élève qui court : ils font une croix si l'élève s'arrête (et à chaque fois qu'il s'arrête)

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Mise en œuvre :

La PE siffle le départ pour les coureurs. Ceux-ci doivent alors courir 2 minutes sans s'arrêter, sous l'œil de leur observateur.

A la fin des 2 minutes, l'observateur indique si le coureur a réussi à courir 2 minutes sans s'arrêter.

Si oui, le coureur obtient la ceinture blanche de course.

E. Retour au calme : 10 minutes

- Jeu des pas du marchand de sable :

Le marchand marche tête baissée, en mettant un pied devant l'autre (le talon contre la pointe du pied précédent). Il ne parle pas du tout

- Jeu des athlètes

Il s'agit de l'étirement

- Bras : attraper le coude et le tirer du côté opposé
- Tête : oui/non
- Jambes : essayer de toucher les pieds avec les mains ; plier sa jambe vers l'arrière pour qu'elle touche les fesses et la tenir ; mouvement de flexion/extension devant et sur le côté
- Dos : le petit chat qui s'étire : sur les genoux, en boule et on tend doucement ses mains le plus loin possible, sur le sol

- Jeu du yoga

Assis en tailleur, on ferme les yeux et on imagine ce que dit la PE dans sa tête.

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Séance 2 → 1 h 15

Matériel :

- Fiche de suivi
- Ceintures jaunes + affichages ceintures
- Cartes prénoms + crayons
- Sifflet
- Cerceau

A. Echauffement : identique S1 : 15 minutes

B. La locomotive : 4 fois 2 minutes : 15 minutes

C. Au rythme du sifflet : 15 minutes

Objectif de la situation

- Adapter son allure, courir à des rythmes différents
- S'adapter à une nouvelle consigne

Les élèves sont séparés en 2 groupes : coureur et observateur. Les observateurs vérifient l'application de la règle par les coureurs. Ils mettent un train dans la carte prénom si la règle n'est pas respectée.

Toutes les minutes, la PE siffle : c'est le signal qu'il faut changer d'allure : courir lentement/marcher → 5'

Toutes les 30 secondes, la PE siffle : c'est le signal qu'il faut changer d'allure : courir vite/courir lentement → 3'

D. Courir à 2 : 15 minutes

Objectifs de la situation :

- Courir longtemps sans s'arrêter
- Courir en binôme
- Réguler sa course en fonction de ses sensations et de son coéquipier
- Analyser sa performance, évaluer ses progrès

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Dispositif :

- La classe est séparée en 2 groupes : les coureurs et les observateurs.
- Les observateurs ont la carte prénoms de l'élève qui court : ils font une croix si l'élève s'arrête (et à chaque fois qu'il s'arrête)

Mise en œuvre :

La PE siffle le départ pour les coureurs. Ceux-ci doivent alors courir 3 minutes, par 2, en tenant chacun l'extrémité d'un cerceau. S'ils y parviennent, ils obtiennent la ceinture jaune de course.

E. Retour au calme : identique S1 : 10 minutes

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Séance 3 → 1 h 15

Matériel :

- Fiche de suivi
- Ceintures vertes claires + affichages ceintures
- Cartes prénoms + crayons
- Sifflet
- 4 plots

A. Echauffement : identique S1 : 15 minutes

B. Les relais : identique S1 : 15 minutes

C. Ceinture verte de course : 15 minutes

C'est identique S1 mais il faut tenir 4 minutes pour obtenir la ceinture verte claire. Ceux qui n'ont pas obtenu la ceinture blanche peuvent essayer de l'obtenir à cette occasion. 10'

D. Les tours et les plots : 15 minutes

Objectifs de la situation :

- Courir longtemps sans s'arrêter
- Courir seul
- Réguler sa course en fonction de ses sensations et de son coéquipier
- Analyser sa performance, évaluer ses progrès
- Mesurer sa performance en comptant un nombre de tours

Dispositif :

- La classe est séparée en 2 groupes : les coureurs et les observateurs.
- Les observateurs ont la carte prénoms de l'élève qui court : ils font une croix à chaque fois que le coureur touche le plot bleu.

Mise en œuvre :

La PE siffle le départ pour les coureurs. Ceux-ci doivent alors courir 4-5 minutes. Lorsqu'ils passent devant le plot bleu, ils le touchent. L'observateur met une croix à chaque fois que le coureur touche le plot bleu. On comptabilise le nombre de croix à la fin.

E. Retour au calme : identique S1 : 10 minutes

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Séance 4 → 1 h 15

Matériel :

- Fiche de suivi
- Ceintures vertes foncées + affichages ceintures
- Cartes prénoms + crayons
- Sifflet
- 4 plots
- Petits objets
- 2 caisses

A. Echauffement : identique S1 : 15 minutes

B. La grande locomotive : 15 minutes

C'est identique S1 sauf que les élèves sont séparés en demi-groupe et qu'au coup de sifflet de la PE, le dernier élève remonte toute la file, en sprint, pour devenir la locomotive. On réalise cet exercice pendant 3 minutes. 10'

C. Les tours et les plots : 15 minutes

Identique S3 mais il faut augmenter son nombre de plots de 2 pour obtenir la ceinture verte foncée. L'exercice dure 5 minutes. 15'

D. Chaud les marrons : 15 minutes

Objectifs de la situation :

- Courir longtemps sans s'arrêter
- Courir seul mais avoir un objectif commun
- Réguler sa course en fonction de ses sensations et de son coéquipier
- Analyser sa performance, évaluer ses progrès

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Dispositif :

- La classe est séparée en 2 équipes
- Chaque élève a un petit nombre d'objets (une dizaine)

Mise en œuvre :

Les élèves sont répartis en 2 équipes. Chaque élève a un petit nombre d'objet (des pailles par exemple) dans sa main et 2 caisses sont placées devant la PE : une bleue et une rouge.

Dès qu'un élève fait un tour et passe devant une caisse, il dépose un objet dans la caisse de son équipe. La course dure 5 minutes. A l'issue des 5 minutes on compte le nombre d'objets dans chaque caisse. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets.

E. Retour au calme : identique S1 : 10 minutes

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Séance 5 → 1h15

Matériel :

- Fiche de suivi
- Ceintures oranges + affichages ceintures
- Cartes prénoms + crayons
- Sifflet
- 4 plots

A. Echauffement : identique S1 : 15 minutes

B. Ceinture orange de course : 15 minutes

Identique S1 sauf que les élèves doivent courir 6 minutes sans s'arrêter pour obtenir la ceinture orange. Il y a possibilité de rattraper les ceintures précédentes.

C. Les relais : identique S1 : 15 minutes

D. Courir à 2 : 15 minutes

Identique S2. Il faut courir 5 minutes pour obtenir la ceinture rouge. On peut essayer de rattraper la ceinture jaune.

E. Retour au calme : identique S1 : 10 minutes

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Séance 6 → 1 h 15

Matériel :

- Fiche de suivi
- Ceintures marrons + affichages ceintures
- Cartes prénoms + crayons
- Sifflet
- 4 plots

A. Echauffement : identique S1 : 15 minutes

B. Chaud les marrons : 15 minutes

Identique S4 sauf que le temps de course est de 5 minutes

C. Ceintures marron de course : 15 minutes

Identique S1 sauf que le temps de course est de 7 minutes pour obtenir la ceinture noire

D. Les tours et les plots : 15 minutes

identique S3 sauf qu'on court 7 minutes pour obtenir la ceinture marron et il faut toucher 2 plots de plus.

EPS - Séquence - Activités Athlétiques

Courir vite - Courir longtemps

Séance 7 → 1 h 15

Matériel :

- Fiche de suivi
- Ceintures noires + affichages ceintures
- Cartes prénoms + crayons
- sifflet
- 4 plots

A. Echauffement : identique S1 : 15 minutes

B. Les relais : identique S1 : 15 minutes

C. Ceintures noires de course : 15 minutes

Identique S1 sauf que le temps de course est de 8 minutes pour obtenir la ceinture noire

D. Retour au calme : identique S1 : 10 minutes