

La course longue

Objectifs :

- Etre capable de courir longtemps à allure régulière, en aisance respiratoire, selon ses possibilités.
- Gérer sa course sur une durée de 6 à 12 minutes pour le cycle 2 et de 8 à 15 minutes pour le cycle 3.

Compétence spécifique EPS (programmes 2008 et progressions janvier 2012) :

Cycle 2 : **Réaliser une performance**

CP	CE1
Courir longtemps <ul style="list-style-type: none">• 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).	Courir longtemps <ul style="list-style-type: none">• 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.

Cycle 3 : **Réaliser une performance mesurée**

CE2	CM1	CM2
Courses en durée <ul style="list-style-type: none">• Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.• Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).• Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.	Courses en durée <ul style="list-style-type: none">• Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.• Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.• Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.• Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).	Courses en durée <ul style="list-style-type: none">• Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.• Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...). → Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Compétences visées dans le cadre du deuxième palier du socle commun (à renseigner dans le livret personnel de compétences) :

→ s'impliquer dans un projet individuel ou collectif (compétence 7)


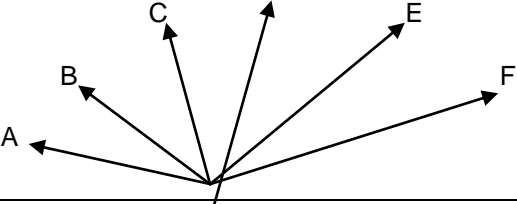
→ réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques (compétence 7)

ON EVITE	ON RECHERCHE
<ul style="list-style-type: none"> de faire courir les élèves en tenue inadaptée de faire courir les élèves sur un espace restreint l'utilisation permanente de parcours non étalonné des exigences identiques pour tous les élèves de la classe d'imposer aux élèves une rencontre course longue sans avoir suivi une unité d'apprentissage 	<ul style="list-style-type: none"> une tenue de sport adaptée à l'activité physique en vue d'une bonne hygiène et une aisance dans les déplacements l'utilisation périodique de parcours variés (pour éviter la monotonie) une pédagogie favorisant l'entrée et la progression de chacun dans l'activité l'organisation d'épreuves permettant de valider les progrès et les acquis

Qu'est-ce que courir pour l'enfant?

Chez l'enfant, la forme de course spontanée est une course explosive, rapide et brève. Il a aussi des capacités à courir longtemps mais il faut, à travers des situations jouées, l'amener à comprendre qu'il faut courir plus doucement pour courir longtemps.

EXEMPLE D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE EN COURSE LONGUE, cycles 2 et 3

Objectifs	Séances (exemples)	Situations	Contenus
Entrée dans l'activité	1	Situation de découverte	<p>Situation n°1 pour le cycle 3 = Découverte et/ou création de la piste avec les élèves.</p> <p><u>Tâche</u> : Courir tous en même temps en imposant le sens. L'enseignant observe le comportement des élèves sur 10 min.</p> <p>Situation n°2 pour le cycle 2 = confronter les élèves à différents ateliers incluant des jeux de distance et de temps.</p> <p><u>Atelier 1</u> : une caisse et des objets disposés à x mètres (en ligne droite). Ramener le plus d'objets possible dans sa caisse en 3 min (variable=augmenter le temps). Les élèves doivent faire des allers/retours sans s'arrêter et compter le nombre d'objets ramenés à la fin du temps.</p>  <p><u>Atelier 2</u> : 1 point de départ commun et des points d'arrivée à différentes distances et disposés en étoile. Jouer sur la variable temps et/ou aller/retour. Les élèves doivent classer les distances plus ou moins longues.</p> 

			<p>Départ</p> <p><u>Atelier 3</u> : idem atelier 2 mais les élèves testent les différentes distances en étant chronométrés afin d'établir la relation plus loin=plus de temps.</p>
<p><u>Bilan de l'observation</u> : l'enseignant construit sa situation de référence en fonction des observations faites sur cette séance.</p>			
<p>Courir en faisant le moins d'arrêt possible pendant un temps variable suivant l'âge des élèves (de 6 à 15 min)</p>	2	<p>Situation de référence</p>	<p><u>Tâche</u> : courir sur le « parcours » (à définir de façon précise avec une distance métrée et donnée aux élèves). La notion de grandeur est difficile pour les élèves : le mieux pour le CE1 et le cycle 3, c'est de leur faire mesurer le parcours (programme 2008 CE1)</p> <p><u>Organisation</u> : Par 2 : 1 coureur et 1 observateur qui compte le nombre d'arrêts. L'enseignant donne un bracelet à chaque tour à chaque élève pour le cycle 2. Pour le cycle 3, les élèves observateurs peuvent, peut-être, noter eux même chaque tour.</p> <p><u>Définir en classe au préalable</u> : qu'est-ce qu'un arrêt ?</p> <p><u>Critères de réussite</u> : ne pas s'arrêter ou faire le moins d'arrêt possible. Effectuer le plus grand nombre de tours.</p> <p><u>Retour en classe</u> : remplir un cahier individuel ou un tableau collectif à la classe avec tous les élèves (attention ce tableau n'est pas un tableau comparatif entre élèves), en incluant éventuellement le ressenti et la performance. Ce retour en classe écrit et oral sera fait après chaque séance d'apprentissage.</p> <p>Définir avec les élèves des critères (de 3 à 5) de ressenti commun, par exemple : « j'ai mal aux jambes » ou « j'ai un point de côté » ou « je ne peux plus parler en courant »... → possibilité de faire un lien avec les séances de sciences.</p>
<p>Les situations d'apprentissage seront choisies en fonction des observations faites dans la situation de référence.</p>			
<p>Faire le moins d'arrêt possible.</p>	3 et 4	<p>Situation d'apprentissage</p>	<p><u>Tâche</u> : courir (de 6 à 15 min) en ne s'arrêtant que dans la zone de péage (zone d'arrêt possible, interdit de s'arrêter en dehors de cette zone).</p> <p><u>Organisation</u> : toute la classe court pour le cycle 2 et c'est l'enseignant qui note le nom des élèves qui s'arrêtent ou travail en binôme (1 coureur+1observateur) pour le cycle 3.</p> <p><u>Critères de réussite</u> : faire le moins d'arrêt possible</p> <p><u>Variables</u> : 1 ou plusieurs zones d'arrêt (en fonction de la longueur du parcours). L'écart entre les zones. On ne peut s'arrêter qu'après le 2nd tour ou le coup de</p>

			<p>sifflet de l'enseignant. Prévoir un parcours plus court pour les élèves plus en difficulté.</p>
<p><u>Bilan de cette 1^{ère} partie de l'unité d'apprentissage</u> : tous les élèves doivent être capables d'effectuer un parcours sans s'arrêter en dehors des zones de repos (pour les plus en difficulté) et ne pas s'arrêter pour ceux qui ont plus d'aisance.</p>			
<p>Courir à allure régulière → cycle 3</p>	<p>5 et 6</p>	<p>Situation d'apprentissage</p>	<p><u>Tâche</u> : piste balisée tous les 25m avec des plots. Courir 3X la même distance en 3 min. Temps de récupération entre les séries = 3 min. Au bout des 3 premières minutes, le nombre de plots est annoncé par l'observateur.</p> <p><u>Remarque</u> : en CP notamment, être observateur nécessite une grande concentration, il est possible de mettre 2 observateurs pour un coureur. Dans ce cas le temps de récupération sera le double du temps de course.</p> <p><u>Critères de réussite</u> : sur les 3 courses, courir le même nombre de plots.</p> <p><u>Variables</u> : distance entre les plots.</p>
<p><u>Bilan de cette 2^{ème} partie de l'unité d'apprentissage</u> : tous les élèves doivent être capables de se situer au sein de la classe dans un groupe.</p>			
<p>Maintenir un rythme, gestion de la course au sein d'un groupe</p>	<p>7 et 8</p>	<p>Situation d'apprentissage</p>	<p><u>Tâche</u> : course en colonne en groupe homogène (4 à 5 élèves) pendant 3 min X3.</p> <p><u>Organisation</u> : chaque fois que le n°1 de la colonne arrive au plot suivant, il passe à l'arrière de la colonne. Le temps de récupération entre les séries est de 3 min en marchant.</p> <p><u>Critères de réussite</u> : ne pas lâcher mon groupe. Ne pas être lâché par mon groupe.</p> <p><u>Variables</u> : 5min de course au lieu de 3. Longueur de la piste. Groupes hétérogènes pour faire émerger l'intérêt du groupe homogène.</p>
<p><u>Bilan de cette 3^{ème} partie de l'unité d'apprentissage</u> : penser à faire émerger le projet de l'élève en vue de la séance d'évaluation. Les critères de réussite seront construits en relation avec la situation de référence et du projet choisi/respect du projet.</p>			

Construire sa régularité sur 6 à 15 min	9 et 10		<p><u>Tâche</u> : plots tous les 50m. L'enseignant siffle toutes les 20sec, le groupe (4 à 5 élèves) doit se trouver au plot suivant. Courir pendant X temps.</p> <p><u>Organisation possible pour que tous les élèves courent en même temps</u> : l'enseignant trace 3 parcours différents les uns à l'intérieur des autres, les plots étant espacés sur le parcours extérieur de 50m, sur le parcours du milieu de 45m et sur le parcours le plus au centre de 40m (ces exemples peuvent être modifiés en fonction des possibilités des élèves). → attention cette situation nécessite un temps de mise en place au préalable plus important.</p> <p><u>critères de réussite</u> : être au plot suivant au coup de sifflet.</p> <p><u>variables</u> : L'élève peut changer de groupe afin de réguler sa « fatigue ». L'enseignant ne siffle plus systématiquement à chaque plot.</p>
<p><u>Bilan en classe</u> : en cycle 3 notamment, il sera intéressant d'induire des notions de vitesse en km/h. Au cycle 2, une comparaison plus explicite pourra être faite avec des vitesses moyennes : le guépard, ou une voiture sur l'autoroute ou avec un champion de marathon... (grandeurs et mesures : des notions très complexes à cet âge-là !).</p>			
Evaluer ses progrès	11	Situation de référence	La même qu'à la séance 2
Evaluation finale	12	Rencontre sportive	Participer à un courseton ou un cross

Conditions pour la mise en place de cette unité d'apprentissage :

Un espace de travail (terrain de foot ou piste d'athlétisme ou champ) suffisamment grand pour obtenir un parcours en boucle et non pas en aller/retour. Minimum 150m. Des plots en nombre suffisant. Penser au sol : privilégier un sol souple au goudron.

Cycles 2 et 3 : course de 6 à 15 min, si possible autour d'un circuit de 150 m environ (1/4 d'un terrain de football) ou plus mais les élèves doivent connaître la distance du tour. Les élèves se mettent par 2 : 1 coureur et 1 observateur.

Consigne : « *Courir sans se fatiguer pendant ... min en faisant le moins d'arrêt possible* ».

A chaque passage, l'observateur ou l'enseignant donne « un bracelet » que le coureur se met au poignet, et compte le nombre d'arrêt.

La performance de chaque élève est notée sur un cahier individuel ou un tableau collectif de la classe.

Remarques générales

La fréquence des séances permet de progresser. Les exercices d'endurance continus et discontinus ont des résultats voisins. On part du principe que le temps de repos doit être égal au temps couru. On peut augmenter le temps de course par l'allongement des séquences de course 4x3 min, 3x4min, 2x6min,... ou par l'allongement du temps total de course. Il est essentiel de fournir aux élèves des repères spatiaux et/ou temporels. Le temps minimal de course est de 3 min.

D'autres situations possibles

Un défi : Afin de mettre toutes les individualités au service d'un projet collectif, on peut décider de parcourir la plus grande distance collectivement. On additionne les distances parcourues de chaque élève et l'on se fixe un objectif. Exemple : atteindre la distance Die – Paris (513 km).

Un jeu : le réservoir

Compétences visées	courir pendant longtemps (endurance)
Dispositif	On joue sur un terrain rectangulaire ou carré.
But	Mettre les plots (ou des objets) de son camp dans le camp adverse. L'équipe gagnante est celle qui a le moins de plots dans son camp à la fin au bout de 5 minutes.
Matériel	un plot (ou objet) par joueur + deux plots pour matérialiser les camps.
Nombre de joueurs	De 10 à 50 (selon la taille du terrain).
Age	cycles 1, 2 et 3
Règles	Les deux équipes se placent chacune à des angles opposés du terrain (ce sont les 2 camps), on place un plot dans la main de chaque joueur. Le meneur de jeu donne le départ en sifflant. Au coup de sifflet, tout le monde court le plus vite possible autour du terrain. Quand on passe dans le camp adverse, on dépose son plot par terre. Quand on passe dans son camp, on ramasse un plot (toujours en courant). On peut se doubler Le jeu s'arrête quand le meneur de jeu siffle. L'équipe gagnante est celle qui a le moins de plots dans son camp.
Critères de réussite	Avoir le moins de plots dans son camp
variantes	longueur du parcours Durée du jeu.

Supports utilisés pour la préparation de cette unité d'apprentissage :

- « *Livret Personnel de Compétences* » - Bulletin officiel n°27 du 8 juillet 2010
- « *Horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire* » - Bulletin Officiel, hors-série n° 3 du 19 juin 2008
- « *Programmes d'enseignement : modification* » = progressions en EPS - Bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012
- « *EPS1* » - revue n°103, juin-juillet-août 2001
- « *EPS* » - revue n°344, novembre-décembre 2010
- « *L'EPS, collection agir dans le monde* » fichier ressources- R. Michaud/J.P. Goffoz/A.Martinet, février 2003