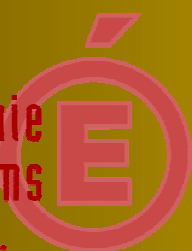




La course de durée au cycle 3



académie
Reims



direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Haute-Marne

Equipe Eps 52

Le mot de l'Inspecteur d'académie

Amener les élèves de sa classe à maîtriser et apprécier la course en durée n'est pas chose aisée, et nécessite une approche pédagogique structurée.

Le dossier que j'ai le plaisir de préfacer saura utilement accompagner vos réflexions dans ce domaine.

Particulièrement lisible et de grande qualité, il vous permettra d'aborder l'activité avec votre classe en étant mieux outillé. Ce document est le fruit d'un travail collectif de l'équipe EPS premier degré de la Haute-Marne que je tiens ici à saluer pour la qualité de son approche pédagogique, tout à la fois experte et accessible. Cette mise en partage d'outils opérationnels s'appuie sur des expérimentations préalables de terrain grâce au concours de plusieurs classes du département.

Je tiens à remercier vivement tous les auteurs qui ont contribué à ce document de référence.

Bonnes séances de course en durée à tous !

Jean-Paul Obellianne

Course de durée au cycle 3

La course de durée n'est pas une activité dans laquelle il s'agit seulement de courir longtemps à allure faible ou modérée. C'est une activité athlétique dans laquelle l'élève élabore, construit un projet de performance progressif et adapté à son niveau :

- courir de plus en plus longtemps ou effectuer une distance de plus en plus grande sans s'arrêter,

puis

- courir de plus en plus vite sur une durée ou une distance définie

L'unité d'enseignement qui suit doit permettre aux élèves de construire des savoirs (la recherche d'efficacité allure/coût énergétique, gestion des efforts...) pour repousser ses limites, battre son record.

La rencontre sportive Usep de fin de cycle formalise ce projet de performance sous forme de contrat.

Ex : "Je suis capable de courir 2000 mètres en 9'35 (avec un écart toléré de plus ou moins 45 secondes)."

L'unité d'enseignement est construite par étapes, établies selon une progression dans les contenus et dans la mise en apprentissage des élèves avec des situations :

- de découverte pour les élèves et d'évaluation diagnostique pour l'enseignant ;
- de référence où l'élève évalue tout au long de ce travail ce qu'il sait faire, ses progrès, ce qu'il a appris ;
- d'apprentissage où l'élève s'entraîne, apprend et progresse.

Chaque enseignant jugera du temps nécessaire à la construction de chaque savoir, en fonction de ses élèves. Une même séance ou une même situation pourra se décliner sur plusieurs séances. Il veillera à :

- varier les espaces (cour, espace vert, stade, bois...),
- ce que tous les élèves puissent exercer les différents rôles sociaux "athlétiques" (juge, chronométreur, starter, contrôleur).

Plusieurs documents ont alimenté cette réflexion, et en particulier :

- « Activités athlétiques EPS à l'école », Equipe EPS 1^{er} degré de la Haute-Marne.
- « Course de durée au cycle 3 », Equipe Eps de la Corrèze.

Enfin, il est important de préciser que cet outil a été expérimenté au cours des deux dernières années scolaires dans plusieurs classes de cycle 3 du département. Nous remercions les collègues qui nous ont ainsi permis d'effectuer une nécessaire et concrète régulation.

Cette production n'est évidemment pas définitive et nous serons attentifs aux remarques que, nous l'espérons, vous ne manquerez pas de nous faire parvenir.

Nous remercions toutes celles et ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce document.

Equipe Eps 52 1er degré

Course en durée au cycle 3

Unité d'apprentissage

Chacune des étapes comprend un nombre de séances qui peut être modulé en fonction des besoins des élèves	Etapes	Séances	Savoirs visés	Situations proposées	CE2/CM1	CM2
	"Je découvre, j'explore, j'expérimente"	S1-S2	Prendre conscience de l'idée de courir longtemps	<i>Le circuit</i>	6 min	8 min
				<i>Les 3 contrats</i>	600 m	900 m
	"J'évalue ce que je sais faire"	S3	Courir longtemps sans s'essouffler	<i>Une distance, un temps</i>	1200 m	1500 m
	"Je m'entraîne, j'apprends, je progresse"	S4	Construire sa propre allure	<i>Je ne lâche pas le lièvre</i>	4 x 2 min	4 x 3 min
					4 x 2 min	4 x 3 min
		S5	Construire sa propre allure	<i>Le chef d'orchestre</i>	4 x 2 min	4 x 3 min
					4 x 2 min	4 x 3 min
		S6	Construire sa propre allure	<i>Je ne lâche pas le lièvre</i>	3 x 3 min	3 x 4 min
					3 x 3 min	3 x 4 min
		S7	Construire sa propre allure	<i>Le chef d'orchestre</i>	3 x 3 min	3 x 4 min
					3 x 3 min	3 x 4 min
		S8	Construire sa propre allure	<i>Les carrés gigognes</i>	4 + 4 + 3 min	5 + 5 + 4 min
					4 + 4 + 3 min	5 + 5 + 4 min
		S9	Construire sa propre allure	<i>Les carrés gigognes</i>	4 + 4 + 3 min	5 + 5 + 4 min
					4 + 4 + 3 min	5 + 5 + 4 min
	"J'évalue mes progrès"	S10	Courir longtemps sans s'essouffler	<i>Une distance, un temps</i>	1500 m	2000 m
	"Je m'entraîne, j'apprends, je me fixe un contrat"	S11	Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course	<i>Les 10 secondes</i>	4 séries de x (10*10) 8	4 séries de 10 x (10*10)
		S12	Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course	<i>Les 10 secondes</i>	4 séries de x (10*10) 8	4 séries de 10 x (10*10)
		S13	Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course	<i>Les 10 secondes</i>	4 séries de x (10*10) 8	4 séries de 10 x (10*10)
		S14	Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course	<i>Les 10 secondes</i>	4 séries de x (10*10) 8	4 séries de 10 x (10*10)
		S15	Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course	<i>Les portes</i>	3 + 3 + 3 + 3 min	4 + 4 + 4 + 4 min
		S16	Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course	<i>Les portes</i>	3 + 3 + 3 + 3 min	4 + 4 + 4 + 4 min
		S17	Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course	<i>Les portes</i>	4 + 4 + 4 + 3 min	5 + 5 + 5 + 4 min
		S18	Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course	<i>Les portes</i>	4 + 4 + 4 + 3 min	5 + 5 + 5 + 4 min
	"J'évalue ce que j'ai appris, je me fixe un contrat"	S19-S20-S21-S22-S23	Courir longtemps sans s'essouffler	<i>La distance du test final, un contrat temps</i>	1500 m	2000 m
	"J'évalue ce que j'ai appris, je compare mes performances"	S24	Courir longtemps sans s'essouffler	<i>La rencontre sportive : le cross de secteur USEP</i>	1500 m	2000 m

Quelques repères pour l'observation et l'évaluation

COURIR

Réagir à un signal		Courir droit			Courir "grand", améliorer sa foulée		Terminer sa course
Etre attentif au signal	Avoir les jambes fléchies et le poids du corps sur la jambe avant	Respecter son couloir	Regarder loin devant	Poser ses pieds dans l'axe de la course	Pousser complètement sa jambe d'appui	Conserver l'alignement pied-bassin-épaule	Courir au-delà de la ligne
Niveau 1	Inattentif, n'est pas concentré sur le signal	Jambes tendues, poids du corps en arrière	Sort de son couloir	Tête basculée vers le haut	Pieds vers l'intérieur	Foulées étriquées	Court "cassé" vers l'avant
	Attentif mais pas prêt à partir	Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds	Slalome dans son couloir	Regard fixé vers le sol	Pieds vers l'extérieur	Poussée insuffisante	Court penché en arrière
Niveau 2	Attentif et prêt à partir	Jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant	Court droit dans son couloir	Regard fixé droit devant	Pieds dans l'axe	Poussée complète	Maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée

Quelques situations d'échauffement...

S'échauffer avant la séance de course longue, pourquoi ?

Dans un échauffement, il est important de rendre les élèves conscients de ce qu'ils vivent corporellement (respiration, rythme cardiaque, élévation de la température du corps...).

Selon les conditions météorologiques, la durée d'un échauffement peut varier (globalement 10 à 12 min).

Les situations qui suivent constituent un catalogue non exhaustif dans lequel vous puiserez librement.

Chaque séance sera précédée d'un échauffement général suivi d'un échauffement spécifique.

Echauffement général : mise en train du système cardio-pulmonaire afin d'éviter la dette en oxygène.

Une mise en action : divers éducatifs relatifs à la marche et à la course.

- marche lente, normale, rapide - marche sur l'intérieur/extérieur des pieds.
- marche sur les pointes - marche sur les talons.
- marche en arrière - course lente...

Des mobilisations segmentaires : acquisitions d'habiletés motrices de base et activation physiologique.

- courir jambes tendues, talons fesses (position du talon sous la cuisse) , genoux hauts...
- courir en arrière, en pas chassés, pas croisés...
- multi-bonds...

Des jeux pour courir avec plaisir : en intérieur, en extérieur – types de courses différents :

Courir ensemble (les élèves doivent rester groupés)

- ♦ *la rencontre* : 2 groupes A et B partent dans le sens opposé et doivent toujours se croiser au même endroit (boucle).
- ♦ *l'aller et retour* : les 2 groupes A et B partent dans le sens opposé : au point de rencontre, ils repartent en sens inverse et ainsi de suite (boucle).
- ♦ *le pendule* : courir en groupe d'un point A à un point B en réalisant chaque fois le même temps.

Courir sur des thèmes :

- ♦ *les pestiférés* : courir pendant 3 mn sur un terrain vaste et délimité. Ne rencontrer aucun camarade.
- ♦ *l'alphabet* : courir en écrivant son nom, son prénom, en minuscules, majuscules, en variant les limites du terrain : à 2 : l'un écrit un mot, l'autre essaie de deviner le mot écrit...
- ♦ *l'architecte* : courir en dessinant un édifice : château, maison, église...
- ♦ *le géomètre* : courir en dessinant des formes géométriques...

Courir avec des allures variées :

- ♦ *la course turbo* : délimiter 3 zones de vitesse différentes : lente, rapide, maximum.
- ♦ *la course au centre* : courir autour du stade à allure libre. Au signal, se regrouper au centre le plus vite possible.
- ♦ *la course à 5* : courir par groupe de 5 en suivant son leader, en restant les uns derrière les autres. Le 1er guide son groupe (terrain vaste et délimité). Au signal, le dernier remonte la file et devient leader.

Courir avec du matériel :

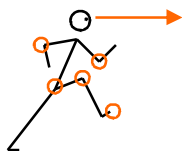
- ♦ *la caverne d'Ali Baba* : déposer des balles ou objets divers dans la salle dans deux camps différents ; courir et ramener les balles de l'équipe adverse, sans les lancer.
- ♦ *la chasse au trésor* : X objets sont dispersés dans la salle : courir et ramener les objets dans son camp (un seul objet à la fois) sans les lancer.
- ♦ *le jeu de piste* : disperser des plots de différentes couleurs dans la salle (50) : courir à 3 l'un derrière l'autre et ne rencontrer que des plots de la même couleur.
- ♦ *le permis de conduire* : individuellement courir en ordre dispersé parmi les plots : priorité à droite sur une durée de 3 à 4 mn.

Courir sur des parcours :

- ♦ *le grand 8* : courir à allure lente sur la grande boucle et à allure rapide sur la petite boucle.
- ♦ *le parcours variations* : courir pendant une durée déterminée sur un parcours où l'on a placé un slalom, une zone à obstacles, des zones où l'allure est imposée.

Echauffement spécifique

à l'activité, dynamique afin d'être efficace et d'intéresser les élèves (5 min.). Grâce à des éducatifs divers et variés, on mobilisera les muscles et les articulations qui seront sollicités dans l'activité qui suit dans le but de les renforcer ou de les étirer progressivement. Cette partie sert aussi à mémoriser corporellement et intellectuellement des postures, gestes, attitudes que l'élève peut retrouver dans la séance.



- Viser à travailler en fréquence (temps entre chaque appui) et en amplitude (distance entre chaque appui) variées.
- Travailler à adopter une attitude athlétique : regard loin devant, balancement alternatif des bras semi-fléchis, attaque en plante de pied, genoux hauts, alignement tronc-bassin-jambe d'appui.

Varier les déplacements :

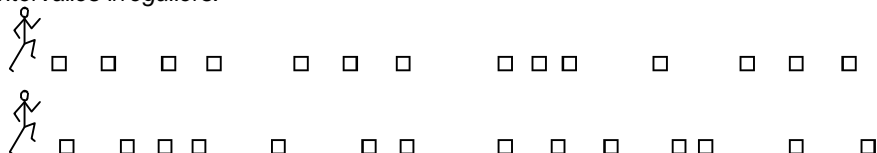
Je cours en évitant des lignes tracées au sol (ou lattes).

Intervalles irréguliers.



J'adapte ma foulée pour ne faire qu'un seul appui entre chacun des obstacles (petits plots, caissettes, briques de lait...).

Intervalles irréguliers.



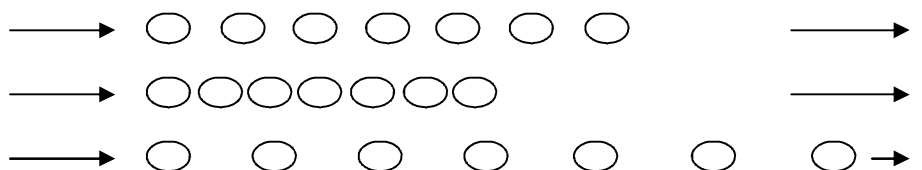
J'effectue des impulsions un pied: G/D dans les cerceaux (disques en caoutchouc, carrés de moquette, marquage à la craie...).

Intervalles réguliers.



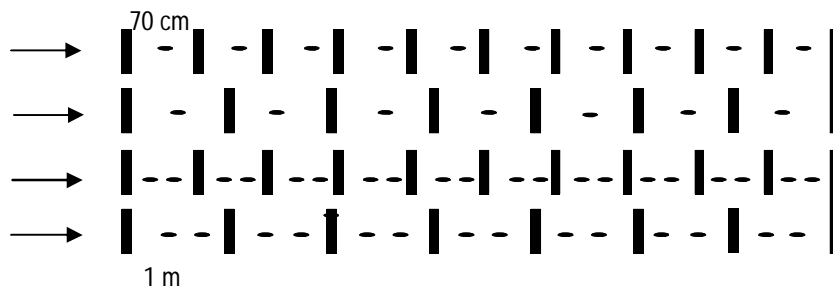
Améliorer sa foulée :

J'effectue chacun des parcours avec un appui dans chacun des cerceaux.

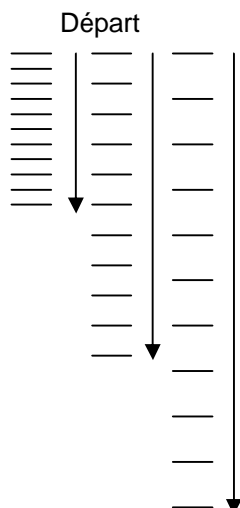


J'effectue le parcours avec un appui entre chaque latte.

J'effectue le parcours avec 2 appuis entre chaque latte.



J'effectue le parcours le plus vite possible en posant un pied entre chaque latte.



Dispositif - organisation :

- Plusieurs couloirs ; des lattes espacées régulièrement de 50 cm à 1 m 50 suivant les couloirs
- Matérialiser un départ et une arrivée.
- 1 coureur, 1 observateur.

Relances :

- Courir à 2 ; modifier les intervalles.

Je cours le plus vite possible en posant un pied dans chaque intervalle, sans me désunir.

D 1	D 2
60	130
70	130
80	120
90	120
100	110
110	100
120	90
120	80
130	70
130	60
A1	A2

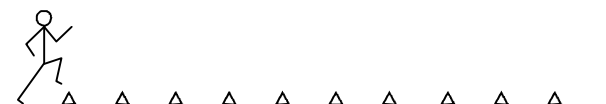
Dispositif - organisation :

- 2 couloirs ; lattes espacées en cm selon schémas.
- 1 observateur ; un coureur.
- Pour augmenter l'amplitude de mes foulées, parcours 1.
- Pour augmenter la fréquence de mes foulées, parcours 2.

Relances :

- Augmenter le nombre d'intervalles, chronométrer le parcours, travail en pente...

J'effectue le parcours avec un appui entre chaque plot, sans les toucher.



Dispositif - organisation :

- 10 plots espacés de 50 à 60 cm.
- 1 coureur ; 1 observateur.

Relances :

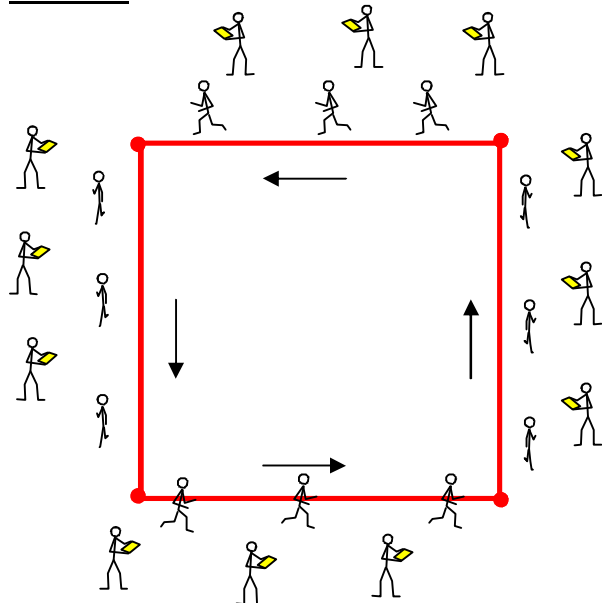
- Chronométrer le parcours.
→ Retour en sprint à côté.

Prendre conscience de l'idée de courir longtemps

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Le circuit »	6 min	aucun	8 min	aucun
« Les 3 contrats »	600 m	marche possible	900 m	marche possible

* Les 2 situations seront travaillées dans la séance

« Le circuit »



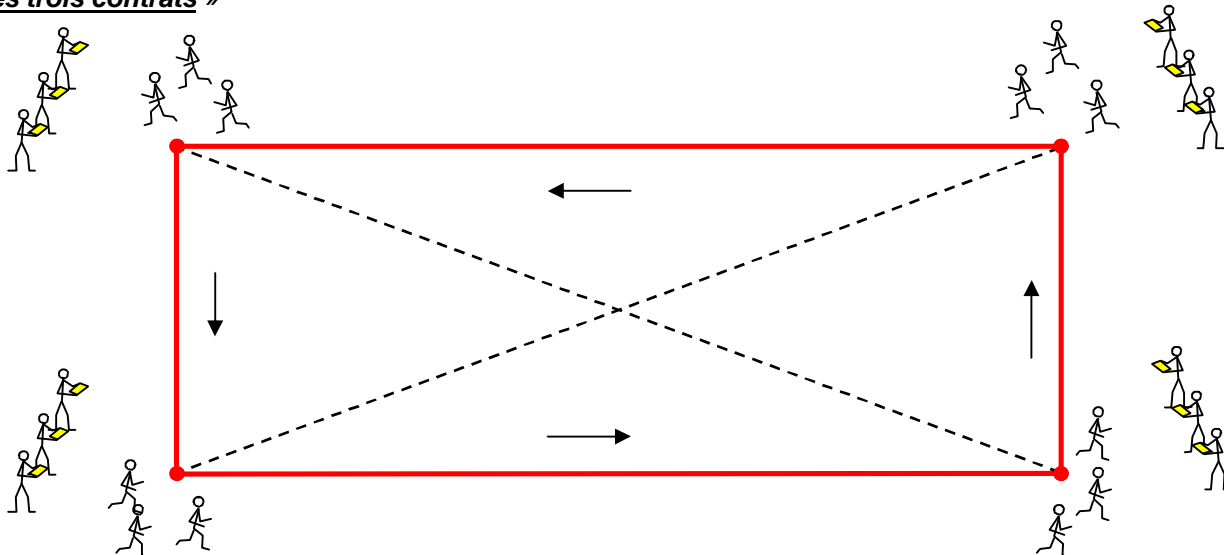
Dispositif- organisation - consignes :

- Carré de 25 m de côté.
 - Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
 - Coureurs répartis sur le parcours et chaque observateur posté au départ de son coureur.
- Réaliser la plus grande distance (le plus grand nombre de tours) en 6 ou 8 minutes en s'arrêtant le moins possible.
- Les observateurs codent X pour chaque tour parcouru et O chaque fois que le coureur marche.

Relance :

- Matérialiser des zones où la marche est possible.

« Les trois contrats »



Dispositif - organisation - consignes :

- Rectangle d'un périmètre de 100 ou 150m.
- Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- Possibilité de regrouper au départ les coureurs par contrat.

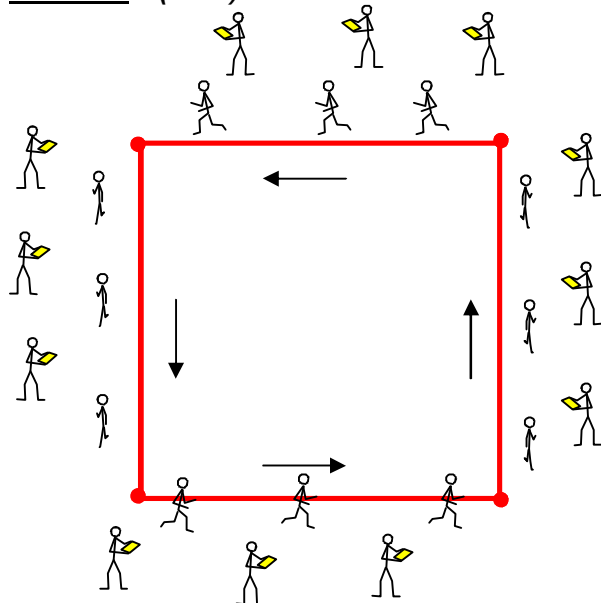
- Réaliser 6 tours (600 ou 900m)
- * en 1 fois (6 tours sans s'arrêter).
 - * en 2 fois (3 tours + 3 tours).
 - * en 3 fois (2 tours + 2 tours + 2 tours).
- On ne peut marcher que sur les diagonales.
- Les observateurs valident le contrat choisi.

Prendre conscience de l'idée de courir longtemps

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Le circuit »	6 min	aucun	8 min	aucun
« Les 3 contrats »	600 m	marche possible	900 m	marche possible

* Les 2 situations seront travaillées dans la séance

« Le circuit » (suite)

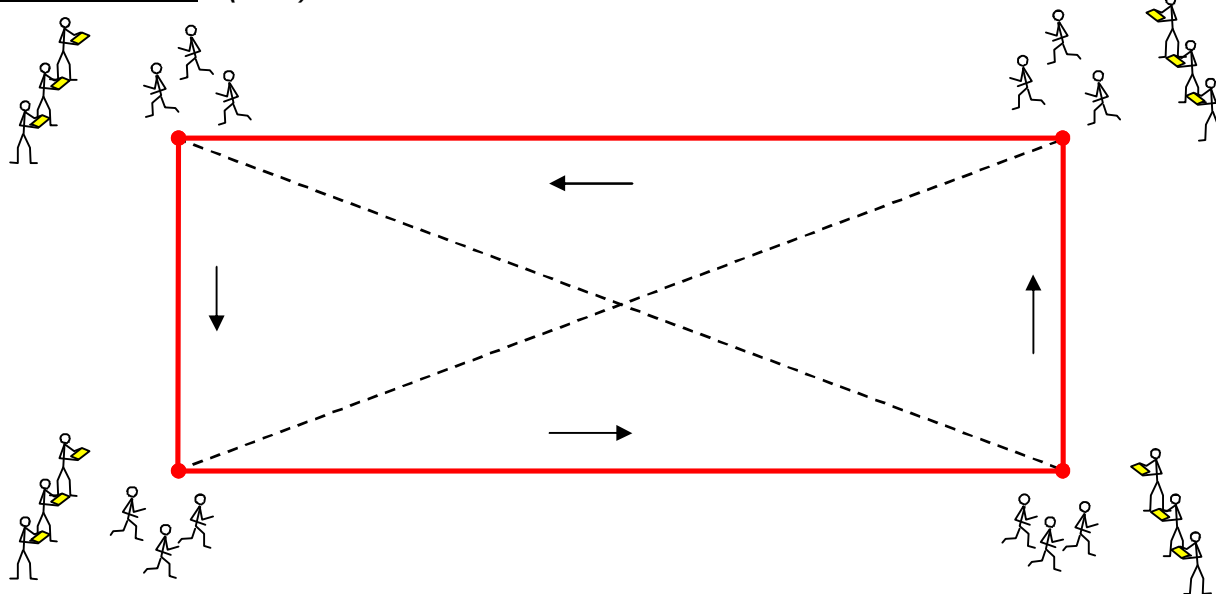
**Dispositif- organisation - consignes :**

- Carré de 25 m de côté.
 - Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
 - Coureurs répartis sur le parcours et chaque observateur posté au départ de son coureur.
- Réaliser la plus grande distance (le plus grand nombre de tours) en 6 ou 8 minutes en s'arrêtant le moins possible.
- Les observateurs codent X pour chaque tour parcouru et O chaque fois que le coureur marche.

Relance :

- Matérialiser des zones où la marche est possible

« Les trois contrats » (suite)

**Dispositif - organisation - consignes :**

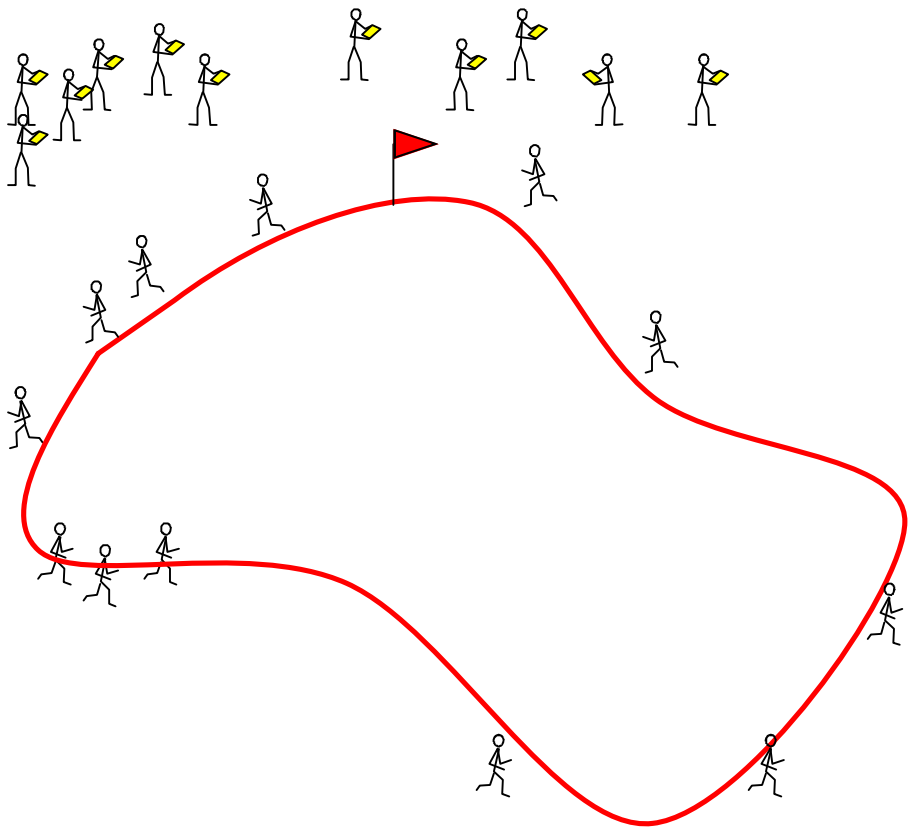
- Rectangle d'un périmètre de 100 ou 150m.
- Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- Possibilité de regrouper au départ les coureurs par contrat.

- Réaliser 6 tours (600 ou 900m)
- * en 1 fois (6 tours sans s'arrêter).
 - * en 2 fois (3 tours + 3 tours).
 - * en 3 fois (2 tours + 2 tours + 2 tours).
- On ne peut marcher que sur les diagonales.
- Les observateurs valident le contrat choisi.

Courir longtemps sans s'essouffler

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Une distance, un temps »	1200 m	aucun	1500 m	aucun

« Une distance, un temps »

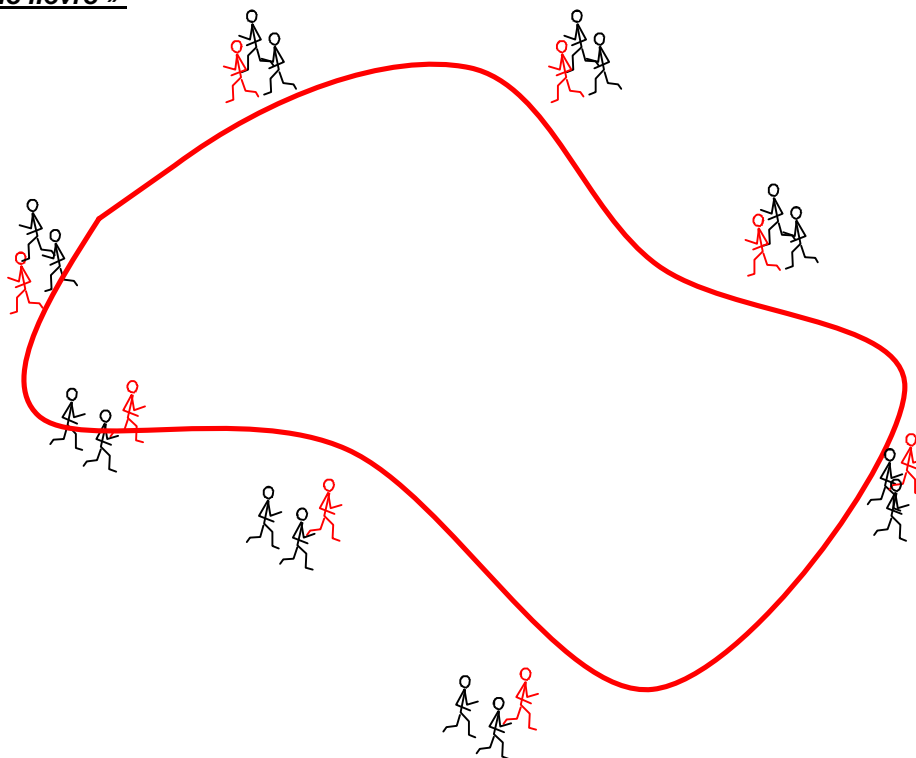


Dispositif - organisation - consignes :

- Boucle de 300 m si possible (4 ou 5 tours complets).
 - Chronomètre.
 - Départ et arrivée au même endroit.
 - Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- ➔ Réaliser 1200 ou 1500 m sans s'arrêter.
 - ➔ Les observateurs notent le nombre d'interruptions de course (arrêt ou marche) et le temps réalisé.

Construire sa propre allure

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Je ne lâche pas le lièvre »	4 x 2 min	2 min	4 x 3 min	3 min

« Je ne lâche pas le lièvre »**Dispositif- organisation - consignes :**

- Elèves en trios homogènes en leur sein (cf séance 3).
- Chronomètre, sifflet.
- Groupes répartis librement sur le dispositif.

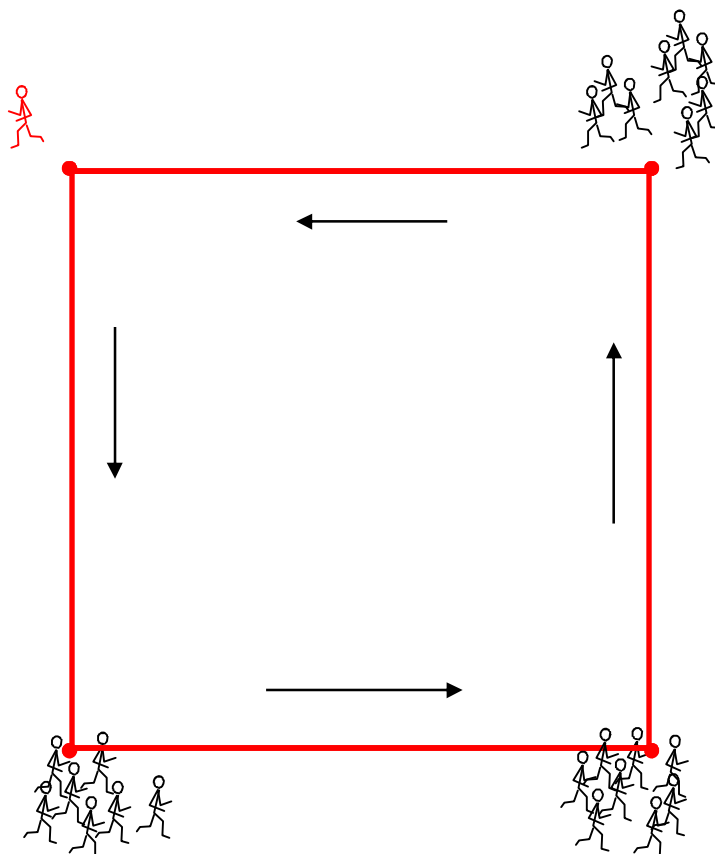
- Courir à la même allure que le meneur (identifiable : chasuble, foulard...).
- Les temps de repos correspondent à des temps de récupération active (marche).
- Changer le meneur à chaque temps de repos.

Relances :

- Varier les formations : file indienne ; de front...
- Spécifier des allures différentes selon à des endroits ou des temps donnés.

Construire sa propre allure

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Le chef d'orchestre »	4 x 2 min	2 min	4 x 3 min	3 min

« Le chef d'orchestre »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Carré de 20 à 25 m de côté.
- Chronomètre, sifflet.
- 1 meneur et 3 groupes (à chaque coin du carré).

- Courir à la même allure que le meneur.
- Les temps de repos correspondent à des temps de récupération active (marche).
- Changer le meneur à chaque temps de repos.

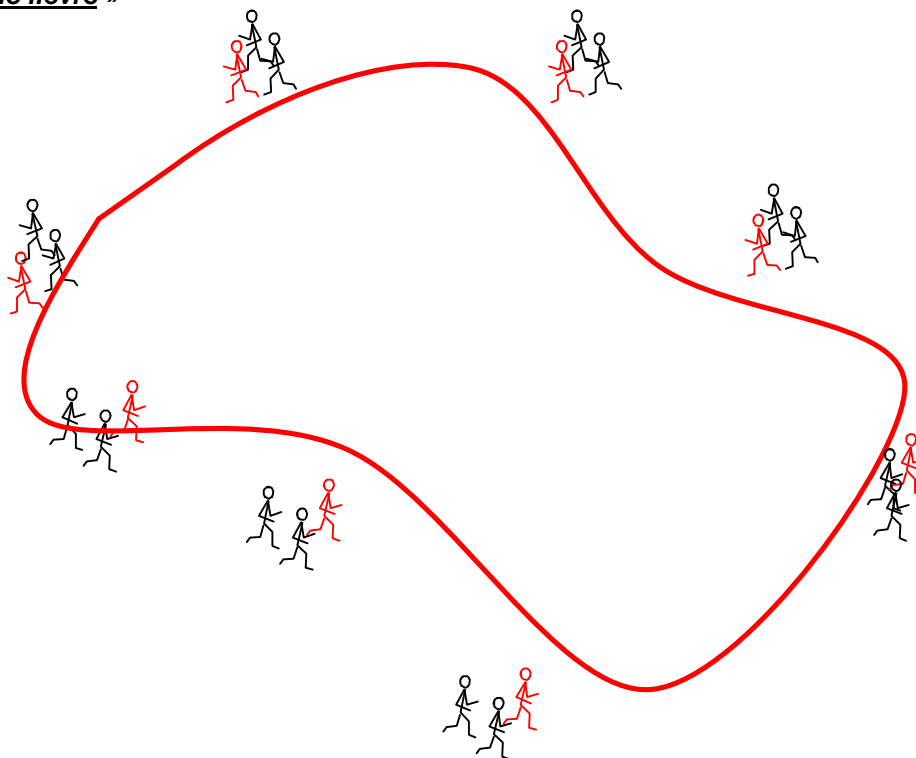
Relances :

- Varier les formations : peloton, colonne, 2 par 2...
- A chaque coin le premier passe à la queue.

Construire sa propre allure

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Je ne lâche pas le lièvre » (suite)	3 x 3 min	3 min	3 x 4 min	3 min

« Je ne lâche pas le lièvre »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Elèves en trios homogènes en leur sein (cf séance 3).
- Chronomètre, sifflet.
- Groupes répartis librement sur le dispositif.

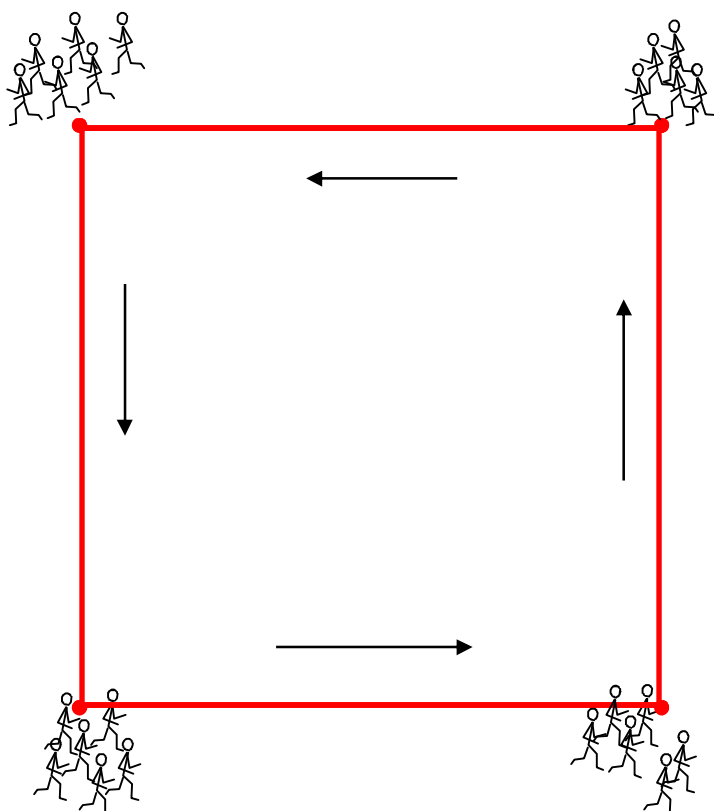
- Courir à la même allure que le meneur (identifiable : chasuble, foulard...).
- Les temps de repos correspondent à des temps de récupération active (marche).
- Changer le meneur à chaque temps de repos.

Relances :

- Varier les formations : file indienne ; de front.
- Spécifier des allures différentes selon à des endroits ou des temps donnés.

Construire sa propre allure

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Le chef d'orchestre » (suite)	3 x 3 min	3 min	3 x 4 min	3 min

« Le chef d'orchestre »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Carré de 20 à 25 m de côté.
- Chronomètre, sifflet.
- 4 groupes (à chaque coin du carré).
- L'enseignant est « chef d'orchestre » et siffle à intervalles réguliers.

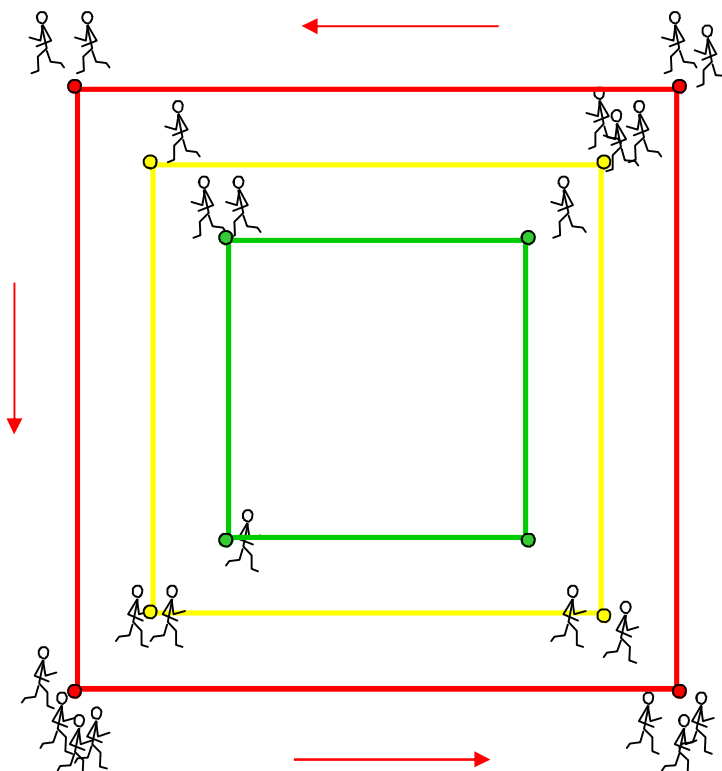
- A chaque signal, tous les élèves du groupe doivent se trouver au plot suivant.
- Courir à la même allure que le meneur.
- Les temps de repos correspondent à des temps de récupération active (marche).
- Changer le meneur à chaque temps de repos.

Relances :

- Augmenter ou diminuer la fréquence des signaux.
- Varier les formations : peloton, colonne, 2 par 2...
- A chaque coin le premier passe à la queue.

Construire sa propre allure

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Les carrés gigognes »	4 + 4 + 3 min	3 min	5 + 5 + 4 min	3 min

« Les carrés gigognes »**Dispositif- organisation - consignes :**

- Des carrés gigognes de 14, 17 et 20 m de côté.
- Chronomètre, sifflet.
- Dispositif différencié : 3 parcours possibles.
- L'enseignant siffle à intervalles réguliers (ex : 30").

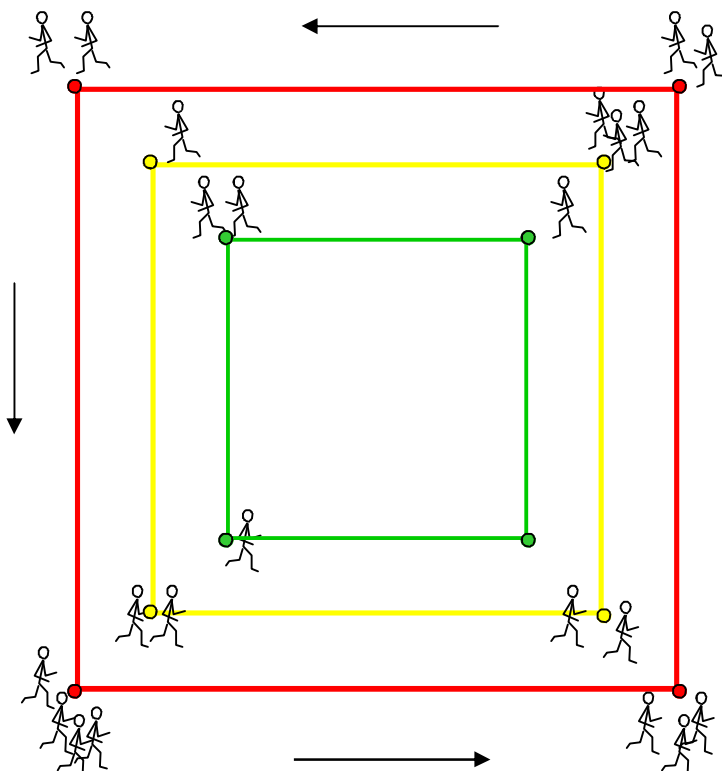
- A chaque signal, tous les élèves doivent avoir terminé leur tour (se retrouver au même plot qu'au départ).
- A chaque temps de récupération, les élèves peuvent changer de parcours pour une allure plus adaptée (ni trop facile, ni trop difficile).
- Les temps de repos correspondent à des temps de récupération active (marche).

Relances :

- Modifier les dimensions du dispositif en fonction des capacités des élèves.
- Augmenter ou diminuer la fréquence des signaux.

Construire sa propre allure

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Les carrés gigognes » (suite)	4 + 4 + 3 min	3 min	5 + 5 + 4 min	3 min

« Les carrés gigognes »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Des carrés gigognes de 14, 17 et 20 m de côté.
- Chronomètre, sifflet.
- Dispositif différencié : 3 parcours possibles.
- L'enseignant siffle à intervalles réguliers (ex : 30").

- A chaque signal, tous les élèves doivent avoir terminé leur tour (se retrouver au même plot qu'au départ).
- A chaque temps de récupération, les élèves peuvent changer de parcours pour une allure plus adaptée (ni trop facile, ni trop difficile).
- Les temps de repos correspondent à des temps de récupération active (marche).

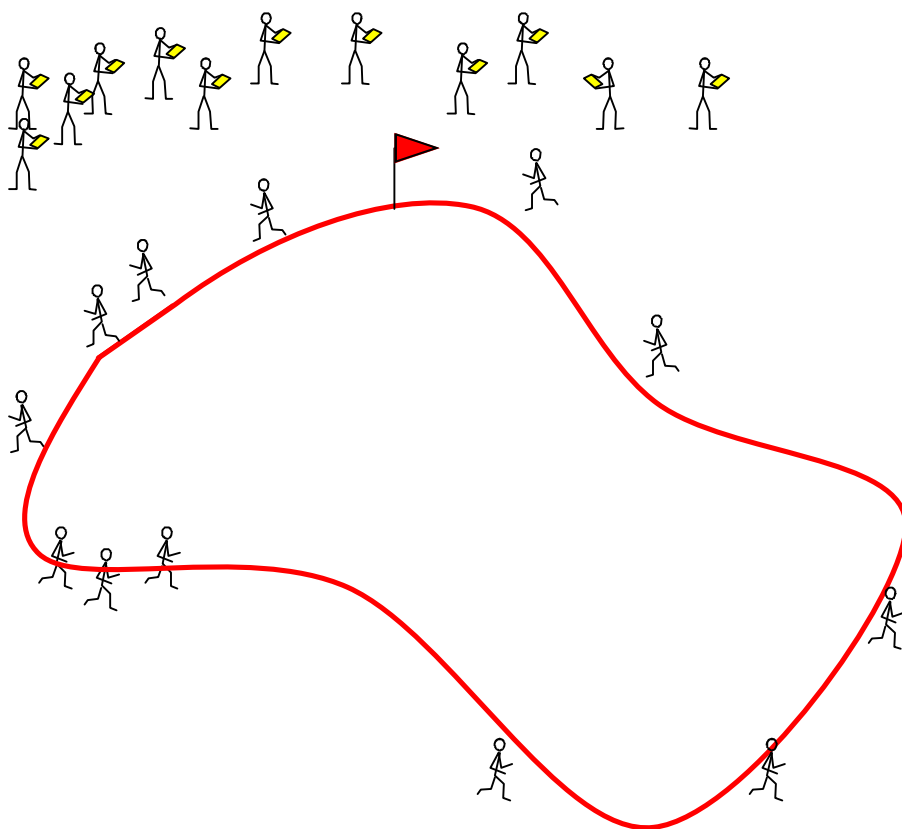
Relances :

- Modifier les dimensions du dispositif en fonction des capacités des élèves.
- Augmenter ou diminuer la fréquence des signaux.

Courir longtemps sans s'essouffler

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Une distance, un temps »	1500 m	après le test	2000 m	après le test

« Une distance, un temps »

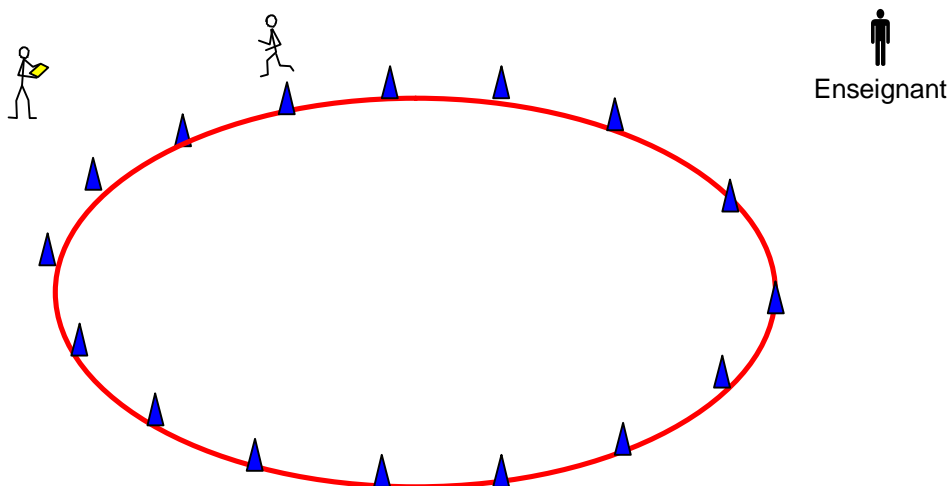


Dispositif - organisation - consignes :

- Boucle de 500 m si possible (3 ou 4 tours complets).
 - Privilégier un parcours en milieu naturel sur terrains variés.
 - Chronomètre.
 - Départ et arrivée au même endroit.
 - Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- ➔ Réaliser 1500 ou 2000 m sans s'arrêter.
 - ➔ Les observateurs notent le nombre d'interruption de course (arrêt ou marche) et le temps réalisé.

Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course

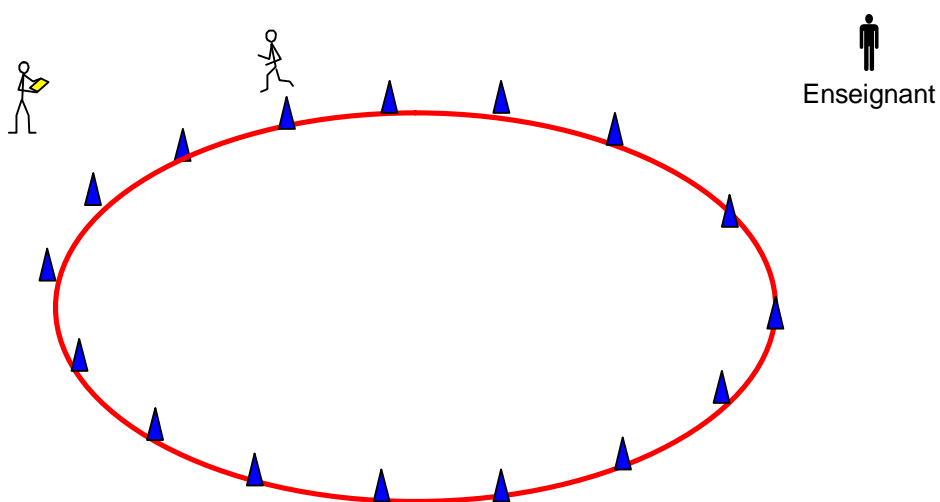
Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération entre les séries	Course	Récupération entre les séries
« Les 10 secondes »	4 séries de 8 x (10s*10s)	3 min	4 séries de 10 x (10s*10s)	3 min

« Les 10 secondes »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Classe divisée en deux : chaque binôme est constitué d'un coureur et d'un observateur.
 - Chronomètre, sifflet.
 - Dispositif : un anneau de course balisé tous les 5 m.
 - Les coureurs se répartissent sur les balises.
 - **Trouver** sa distance de course en 10 s.; **établir** son contrat.
- Au premier coup de sifflet de l'enseignant, le coureur s'élance pour faire le plus de chemin possible en 10 s. Il s'arrête au deuxième coup de sifflet et dispose de 10 s pour regagner en marchant son cône de départ pour récupérer.
- L'observateur compte le nombre de balises et note le résultat sur la fiche du coureur.
- Exemple : 1 série de 8 x (10s*10s) : l'enfant court pendant 10s et marche pendant 10s. Il répète ceci 8 fois, puis il récupère 3 minutes en marchant.
- Ce travail sera effectué à allure soutenue.

Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course

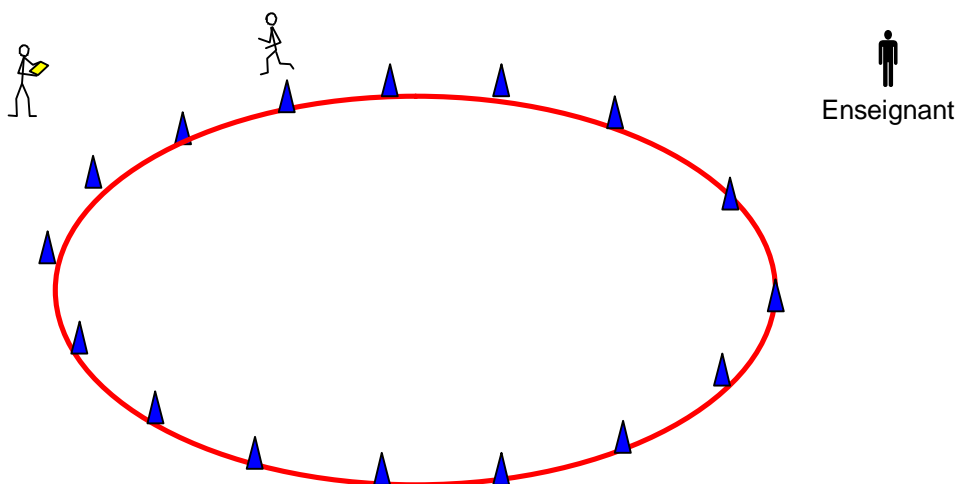
Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération entre les séries	Course	Récupération entre les séries
« Les 10 secondes »	4 séries de 8 x (10s*10s)	3 min	4 séries de 10 x (10s*10s)	3 min

« Les 10 secondes »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Classe divisée en deux : chaque binôme est constitué d'un coureur et d'un observateur
 - Chronomètre, sifflet.
 - Dispositif : un anneau de course balisé tous les 5 m.
 - Les coureurs se répartissent sur les balises.
 - **Stabiliser** sa distance de course en 10 s. **Mettre en œuvre** son contrat.
- Au premier coup de sifflet de l'enseignant, le coureur s'élance pour faire le plus de chemin possible en 10 s. Il s'arrête au deuxième coup de sifflet et dispose de 10 s pour regagner en marchant son cône de départ pour récupérer.
- L'observateur compte le nombre de balises et note le résultat sur la fiche du coureur.
- Exemple : 1 série de 8 x (10s*10s) : l'enfant court pendant 10s et marche pendant 10s. Il répète ceci 8 fois, puis il récupère 3 minutes en marchant.
- Ce travail sera effectué à allure soutenue.

Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course

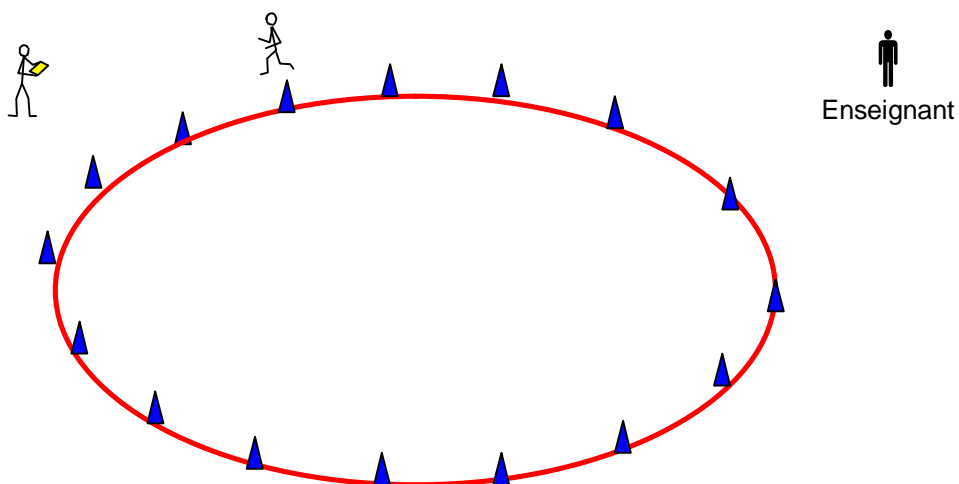
Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération entre les séries	Course	Récupération entre les séries
« Les 10 secondes »	4 séries de 8 x (10s*10s)	3 min	4 séries de 10 x (10s*10s)	3 min

« Les 10 secondes »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Classe divisée en deux : chaque binôme est constitué d'un coureur et d'un observateur.
 - Chronomètre, sifflet.
 - Dispositif : un anneau de course balisé tous les 5 m.
 - Les coureurs se répartissent sur les balises.
 - **Augmenter** sa distance de course en 10 s. **Améliorer** son contrat.
- Au premier coup de sifflet de l'enseignant, le coureur s'élance pour faire le plus de chemin possible en 10 s. Il s'arrête au deuxième coup de sifflet et dispose de 10 s pour regagner en marchant son cône de départ pour récupérer.
- L'observateur compte le nombre de balises et note le résultat sur la fiche du coureur.
- Exemple : 1 série de 8 x (10s*10s) : l'enfant court pendant 10s et marche pendant 10s. Il répète ceci 8 fois, puis il récupère 3 minutes en marchant.
- Ce travail sera effectué à allure soutenue.

Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération entre les séries	Course	Récupération entre les séries
« Les 10 secondes »	4 séries de 8 x (10s*10s)	3 min	4 séries de 10 x (10s*10s)	3 min

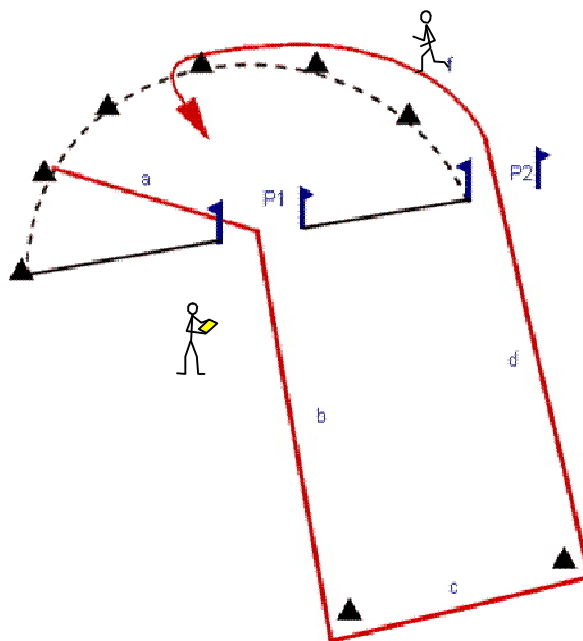
« Les 10 secondes »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Classe divisée en deux : chaque binôme est constitué d'un coureur et d'un observateur.
 - Chronomètre, sifflet.
 - Dispositif : un anneau de course balisé tous les 5 m.
 - Les coureurs se répartissent sur les balises.
 - **Stabiliser sa nouvelle** distance de course en 10 s. **Mettre en œuvre** son **nouveau** contrat.
- Au premier coup de sifflet de l'enseignant, le coureur s'élance pour faire le plus de chemin possible en 10 s. Il s'arrête au deuxième coup de sifflet et dispose de 10 s pour regagner en marchant son cône de départ pour récupérer.
- L'observateur compte le nombre de balises et note le résultat sur la fiche du coureur.
- Exemple : 1 série de 8 x (10s*10s) : l'enfant court pendant 10s et marche pendant 10s. Il répète ceci 8 fois, puis il récupère 3 minutes en marchant.
- Ce travail sera effectué à allure soutenue.

Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Les portes »	4 x 3 min	3 min	4 x 4 min	3 min

« Les portes »



Dispositif - organisation - consignes :

- Classe divisée en deux : chaque binôme est constitué d'un coureur et d'un observateur.
- Chronomètre, sifflet.
Dispositif : un arc de cercle. Un rayon de 10 m ; 15 m ou 20 m.
Sur l'arc de cercle placer des plots tous les 5 m.
Installer 2 portes : une à l'intérieur (P1), l'autre à l'extérieur (P2).
Tracer un circuit de course commun.
Matériel : sifflet ou bande magnétique.

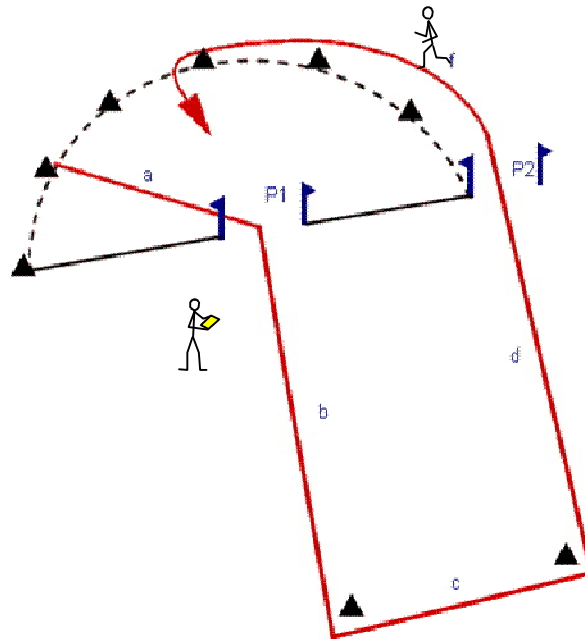
Etablir un « contrat distance » : repérer le plot atteint à chaque coup de sifflet ; choisir celui qui servira de « contrat distance » pour la séance suivante.

- Avant le départ, les coureurs se placent où ils veulent sur l'arc de cercle.
- La position initiale sur l'arc de cercle est indifférente. Quel que soit l'endroit de départ, la première distance parcourue correspond au rayon dessiné (a).
- Au signal de départ tous les enfants se dirigent vers la porte intérieure (P1) et parcourent le chemin balisé (b) (c)(d), puis passent par la 2ème porte (P2), et courent sur l'arc de cercle.
- Les plus lents se trouvent au niveau des premiers plots alors que les plus rapides sont au niveau des plots les plus éloignés. En quelque sorte l'arc de cercle constitue une zone de différenciation.
- Au signal (toutes les 20 sec / 30 sec / 40 sec / 1 minute (selon la distance du parcours choisi), ils plongent tous simultanément sur la première porte sans s'arrêter et réalisent à nouveau le même circuit.

Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Les portes »	4 x 3 min	3 min	4 x 4 min	3 min

« Les portes »



Dispositif - organisation - consignes :

- Classe divisée en deux : chaque binôme est constitué d'un coureur et d'un observateur.
- Chronomètre, sifflet.
Dispositif : un arc de cercle. Un rayon de 10 m ; 15 m ou 20 m.
Sur l'arc de cercle placer des plots tous les 5 m.
Installer 2 portes : une à l'intérieur (P1), l'autre à l'extérieur (P2).
Tracer un circuit de course commun.
Matériel : sifflet ou bande magnétique.

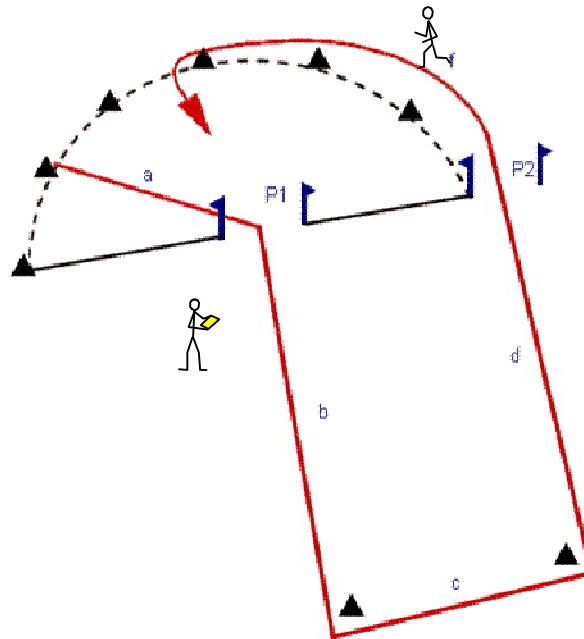
Stabiliser son « contrat distance » : atteindre le plot choisi en séance 15 à chaque coup de sifflet.

- Avant le départ, les coureurs se placent où ils veulent sur l'arc de cercle.
- La position initiale sur l'arc de cercle est indifférente. Quel que soit l'endroit de départ, la première distance parcourue correspond au rayon dessiné (a).
- Au signal de départ tous les enfants se dirigent vers la porte intérieure (P1) et parcourent le chemin balisé (b)(c)(d), puis passent par la 2^{ème} porte (P2), et courent sur l'arc de cercle.
- Les plus lents se trouvent au niveau des premiers plots alors que les plus rapides sont au niveau des plots les plus éloignés. En quelque sorte l'arc de cercle constitue une zone de différenciation.
- Au signal (toutes les 20 sec / 30 sec / 40 sec / 1 minute (selon la distance du parcours choisi), ils plongent tous simultanément sur la première porte sans s'arrêter et réalisent à nouveau le même circuit.

Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Les portes »	4 + 4 + 4 + 3 min	3 min	5 + 5 + 5 + 4 min	3 min

« Les portes »



Dispositif - organisation - consignes :

- Classe divisée en deux : chaque binôme est constitué d'un coureur et d'un observateur.
- Chronomètre, sifflet.
Dispositif : un arc de cercle. Un rayon de 10 m ; 15 m ou 20 m.
Sur l'arc de cercle placer des plots tous les 5 m.
Installer 2 portes : une à l'intérieur (P1), l'autre à l'extérieur (P2).
Tracer un circuit de course commun.
Matériel : sifflet ou bande magnétique.

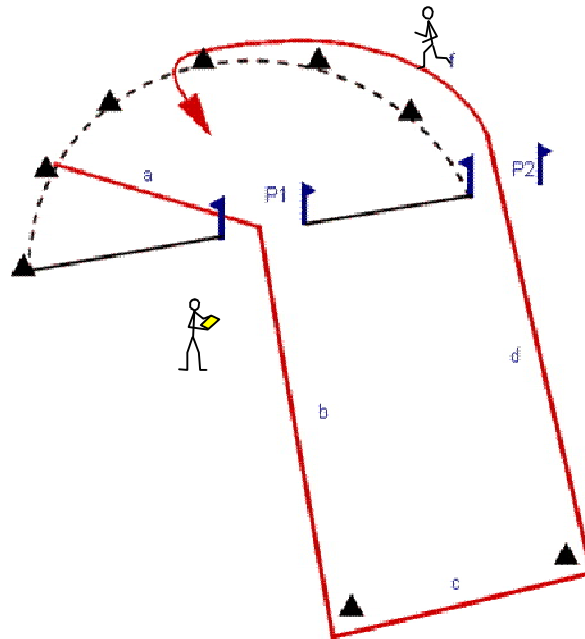
Etablir un « contrat distance » : repérer le plot atteint à chaque coup de sifflet ; choisir celui qui servira de « contrat distance » pour la séance suivante.

- Avant le départ, les coureurs se placent où ils veulent sur l'arc de cercle
- La position initiale sur l'arc de cercle est indifférente. Quel que soit l'endroit de départ, la première distance parcourue correspond au rayon dessiné (a).
- Au signal de départ tous les enfants se dirigent vers la porte intérieure (P1) et parcourent le chemin balisé (b)(c) (d), puis passent par la 2^{ème} porte (P2), et courent sur l'arc de cercle.
- Les plus lents se trouvent au niveau des premiers plots alors que les plus rapides sont au niveau des plots les plus éloignés. En quelque sorte l'arc de cercle constitue une zone de différenciation.
- Au signal (toutes les 20 sec / 30 sec / 40 sec / 1 minute (selon la distance du parcours choisi), ils plongent tous simultanément sur la première porte sans s'arrêter et réalisent à nouveau le même circuit.

Maîtriser sa propre allure en augmentant son intensité de course

Situation	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« Les portes »	4 + 4 + 4 + 3 min	3 min	5 + 5 + 5 + 4 min	3 min

« Les portes »



Dispositif - organisation - consignes :

- Classe divisée en deux : chaque binôme est constitué d'un coureur et d'un observateur.
- Chronomètre, sifflet.
Dispositif : un arc de cercle. Un rayon de 10 m ; 15 m ou 20 m.
Sur l'arc de cercle placer des plots tous les 5 m.
Installer 2 portes : une à l'intérieur (P1), l'autre à l'extérieur (P2).
Tracer un circuit de course commun.
Matériel : sifflet ou bande magnétique.

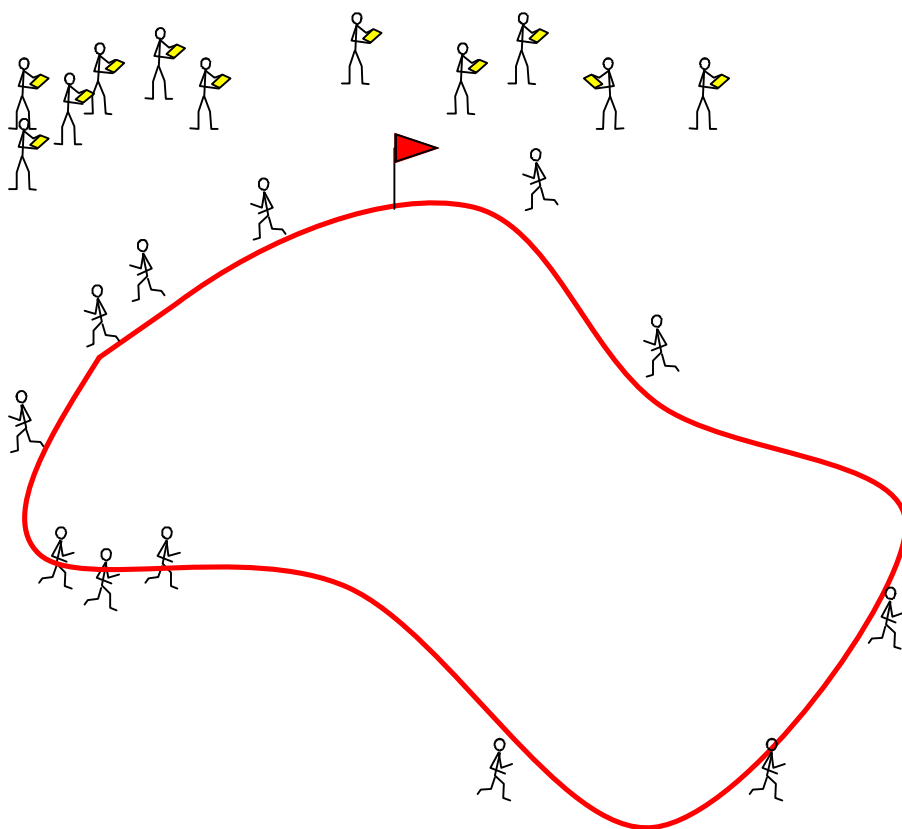
Stabiliser son « contrat distance » : atteindre le plot choisi en séance 17 à chaque coup de sifflet.

- Avant le départ, les coureurs se placent où ils veulent sur l'arc de cercle.
- La position initiale sur l'arc de cercle est indifférente. Quel que soit l'endroit de départ, la première distance parcourue correspond au rayon dessiné (a).
- Au signal de départ tous les enfants se dirigent vers la porte intérieure (P1) et parcourent le chemin balisé (b)(c)(d), puis passent par la 2^{ème} porte (P2), et courent sur l'arc de cercle.
- Les plus lents se trouvent au niveau des premiers plots alors que les plus rapides sont au niveau des plots les plus éloignés. En quelque sorte l'arc de cercle constitue une zone de différenciation.
- Au signal (toutes les 20 sec / 30 sec / 40 sec / 1 minute (selon la distance du parcours choisi), ils plongent tous simultanément sur la première porte sans s'arrêter et réalisent à nouveau le même circuit.

Courir longtemps sans s'essouffler

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« La distance du test final, un contrat temps »	1500 m	aucun	2000 m	aucun

« Une distance, un temps »

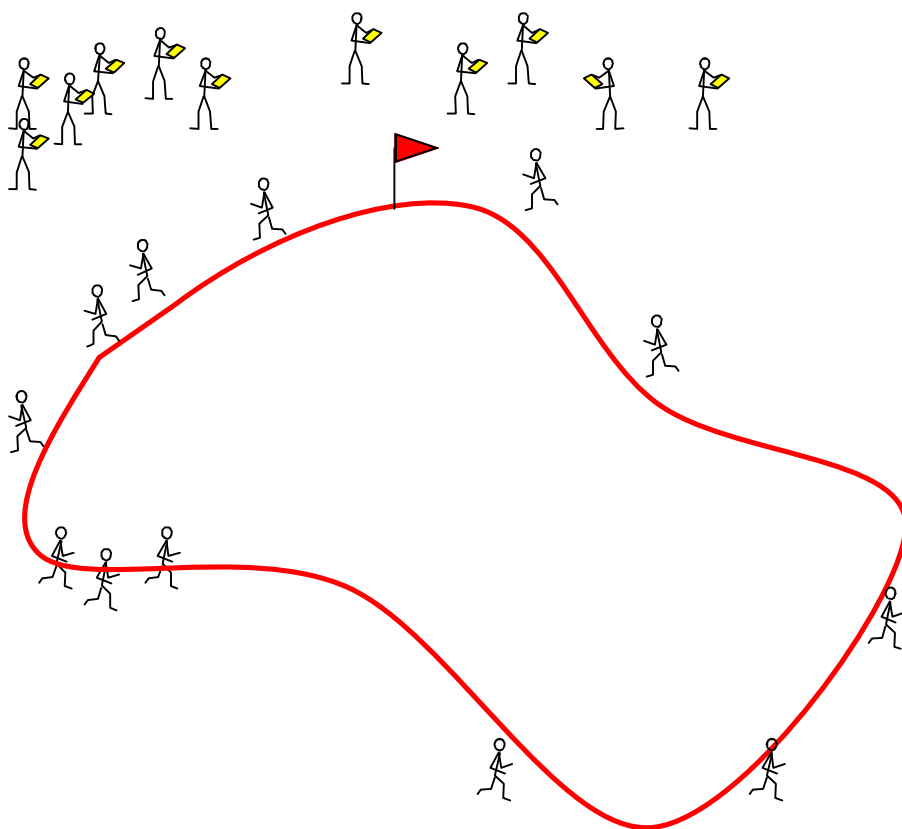
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Parcours de 1500 m ou de 2000 m (Privilégier un nombre de boucles restreint pour garantir la régularité de la course).
- Chronomètre.
- Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- **Etablir sa performance** sur une distance (1500 ou 2000 m sans s'arrêter).
- Les observateurs notent le temps réalisé annoncé à l'arrivée par l'enseignant.

Courir longtemps sans s'essouffler

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« La distance du test final, un contrat temps »	1500 m	aucun	2000 m	aucun

« Une distance, un temps »

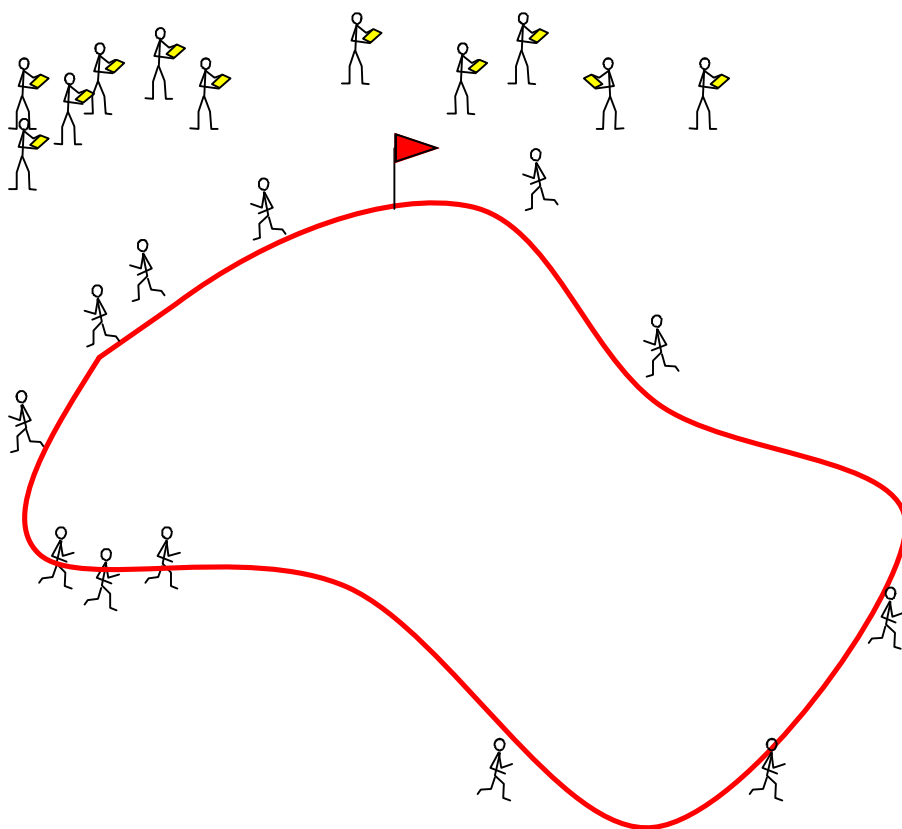
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Parcours de 1500 m ou de 2000 m (Privilégier un nombre de boucles restreint pour garantir la régularité de la course).
- Chronomètre.
- Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- **Améliorer sa performance** sur une distance (1500 ou 2000 m sans s'arrêter).
- Les observateurs notent le temps réalisé annoncé à l'arrivée par l'enseignant.

Courir longtemps sans s'essouffler

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« La distance du test final, un contrat temps »	1500 m	aucun	2000 m	aucun

« Une distance, un temps »

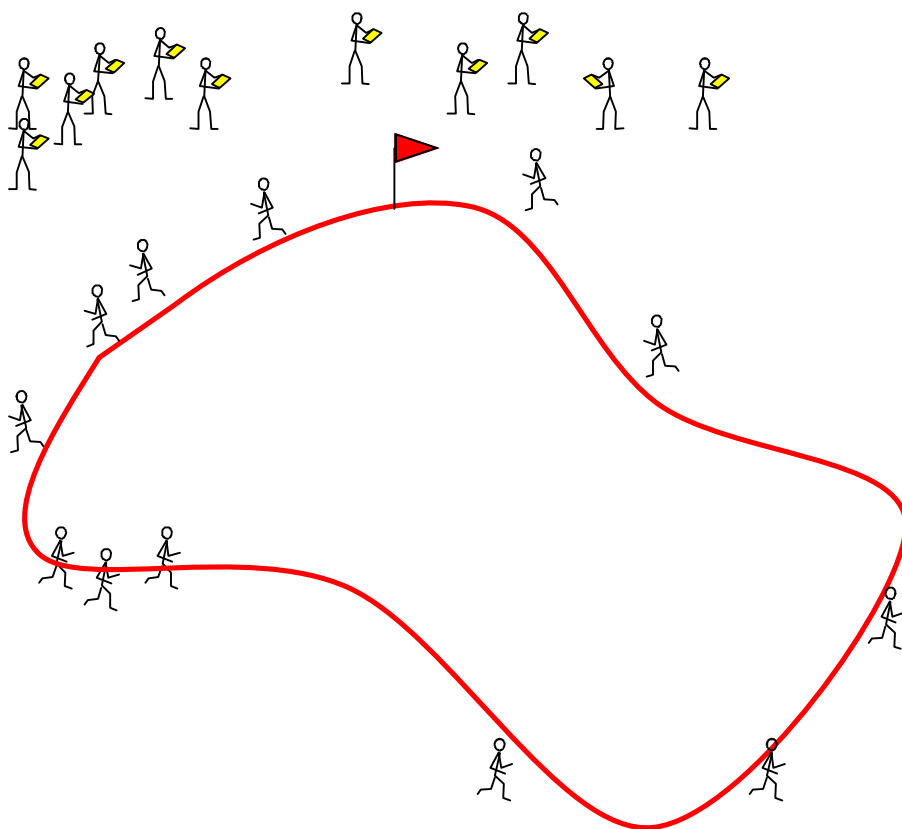
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Parcours de 1500 m ou de 2000 m (Privilégier un nombre de boucles restreint pour garantir la régularité de la course).
- Chronomètre.
- Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- **Stabiliser sa performance** sur une distance (1500 ou 2000 m sans s'arrêter).
- Les observateurs notent le temps réalisé annoncé à l'arrivée par l'enseignant.

Courir longtemps sans s'essouffler

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« La distance du test final, un contrat temps »	1500 m	aucun	2000 m	aucun

« Une distance, un temps »

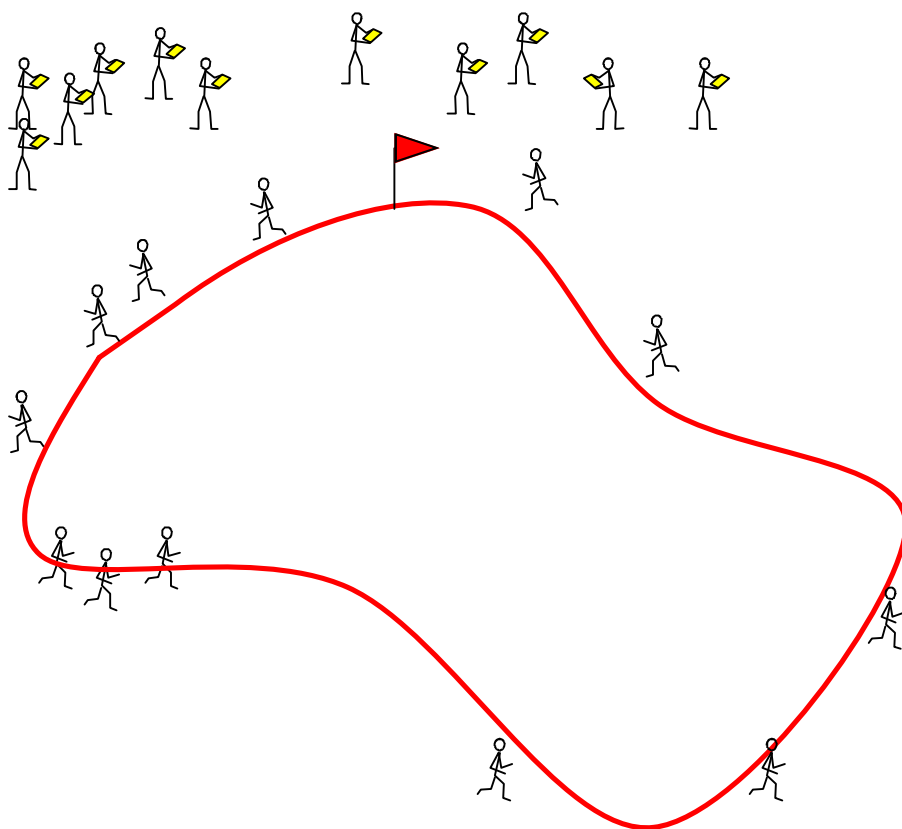
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Parcours de 1500 m ou de 2000 m (Privilégier un nombre de boucles restreint pour garantir la régularité de la course).
- Chronomètre.
- Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- **Stabiliser sa performance** et fixer son contrat sur une distance (1500 ou 2000 m sans s'arrêter).
- Les observateurs notent le temps réalisé annoncé à l'arrivée par l'enseignant.

Courir longtemps sans s'essouffler

Situations	CE2 et CM1		CM2	
	Course	Récupération prévue	Course	Récupération prévue
« La distance du test final, un contrat temps »	1500 m	aucun	2000 m	aucun

« Une distance, un temps »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Parcours de 1500 m ou de 2000 m (Privilégier un nombre de boucles restreint pour garantir la régularité de la course).
- Chronomètre.
- Elèves en binômes : un coureur ; un observateur.
- **Stabiliser sa performance et fixer son contrat** sur une distance (1500 ou 2000 m sans s'arrêter).
- Les observateurs notent le temps réalisé annoncé à l'arrivée par l'enseignant

LA RENCONTRE SPORTIVE USEP - « LE CROSS DE SECTEUR »

Les rencontres de course de durée n'ont de sens que s'ils sont l'aboutissement d'un véritable travail en endurance et qu'elles signifient pour les élèves un moment de plaisir.

Chaque collègue enseignant veillera à ce que les élèves se présentent dans des conditions physiques favorables au moment du passage des tests, lors des cross de secteurs (Vigilance recommandée notamment par rapport aux problèmes d'allergies, d'asthme, d'alimentation...).

Pour les préparer au mieux, il est recommandé de démarrer cette unité d'enseignement dès la rentrée de septembre. Chacun sait que les conditions météorologiques peuvent perturber certaines séances et rendre insuffisante la mise en condition des élèves. Pour pouvoir participer à un cross de secteur en toute sécurité, chaque élève devra donc avoir vécu une unité d'enseignement de 22 à 25 séances.

Parce qu'elle donne du sens aux apprentissages, qu'elle est une garantie supplémentaire en termes d'appétence pour cette activité et d'estime de soi, la réussite au contrat temps doit être privilégiée le jour de la course.

Le contrat est réussi si l'élève réalise une performance équivalente à celle mentionnée sur son dossard avec un écart de 45 secondes maximum.

Pour permettre à chaque élève d'établir avec le plus de précision possible la performance visée, il est nécessaire de prendre des temps sur les 5 dernières séances d'entraînement, en demandant aux élèves de se mettre le plus possible dans des conditions analogues à la course. Les enfants pourront ainsi établir une moyenne fiable (prendre le soin d'avoir une distance de parcours très précise).

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Il est important de sensibiliser les élèves à un certain nombre de points importants :

- Prévoir une tenue adaptée à l'activité et aux conditions météorologiques !
- S'assurer du laçage correct des chaussures !
- Prendre conscience de la nécessité de s'être alimenté en conséquence !

DOSSARD

- Faire en sorte que toutes les rubriques, **écrites au stylo (seul à résister à la pluie)**, soient lisibles et éloignées des bords de la feuille.
- Ne pas protéger le dossard dans une pochette en plastique ; c'est difficile à enlever à l'arrivée.



F 2005

**Ecole Jean Macé
DELUQUE Marie
8'52"**



G 2005

**Ecole Victor Hugo
LIMONEL Pierre
8'52"**

