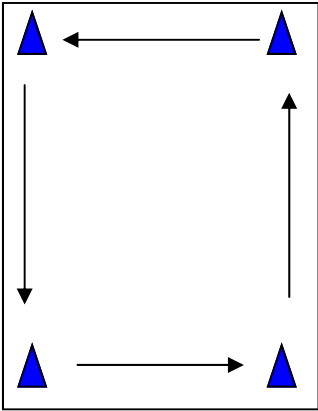




Module d'apprentissage Athlétisme : endurance



| | | |
|--|--|--------------|
| Cycle 3 | Date : Séance N°1 | 1/6 |
| Objectifs généraux | Réaliser une performance mesurée Courir longtemps sans s'arrêter ni marcher | |
| Compétences visées | -accepter de courir à sa vitesse -maintenir une fréquence de course régulière -maîtriser sa respiration -effectuer une foulée « économique » et adaptée à la course d'endurance | |
| Matériel | Sifflet Plots Feuilles de résultats | |
| Déroulement | Organisation | durée |
| Consignes : Courez autour du terrain à l'extérieur des plots Chaque fois que vous faites un tour vous me dites dans quelle équipe vous êtes et je coche une croix sur la feuille de votre équipe Il est interdit de s'arrêter ou de marcher pendant le tour. Si vous êtes fatigués vous pouvez vous arrêter devant moi. L'équipe qui fera le plus grand nombre de tours gagnera | Sur le terrain de l'école 2 équipes : une équipe de 12, une équipe de 13  ● Place de l'enseignante | 30 minutes |
| Prolongements | S'habituer à courir pendant des durées relativement longues, à effectuer sans s'arrêter des distances de plus en plus importantes. Utiliser ses capacités du moment pour réaliser un contrat. | |
| Bilan et commentaires | | |



Module d'apprentissage Athlétisme : endurance



| | | |
|--|---|--------------|
| Cycle 3 | Date : Séance N°3 | 3/6 |
| Objectifs généraux | Réaliser une performance mesurée S'entraîner à réussir à coup sûr son meilleur contrat | |
| Compétences visées | -accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres -accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation -savoir qu'il faut courir à allure modérée pour courir longtemps -être capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps | |
| Matériel | Sifflet Plots Feuilles de résultats | |
| Déroulement | Organisation | durée |
| Consignes Vous allez refaire votre meilleur contrat sans marcher ni vous arrêter | Sur le terrain de l'école Classe entière | 30 minutes |
| Prolongement | Repousser ses limites : battre son record de distance parcourue sans s'arrêter et sans marcher | |
| Bilan et commentaires | | |



Module d'apprentissage Athlétisme : endurance

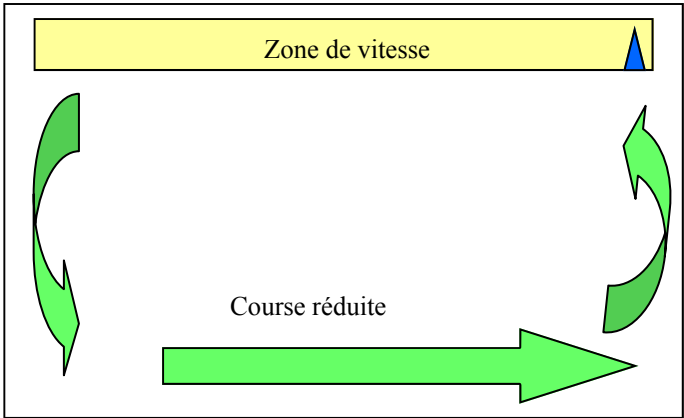


| | | |
|--|--|--------------|
| Cycle 3 | Date : Séance N°4 | |
| | | 4/6 |
| Objectifs généraux | Réaliser une performance mesurée Repousser ses limites : battre son record de distance parcourue sans s'arrêter et sans marcher | |
| Compétences visées | <ul style="list-style-type: none"> -être motivé pour améliorer sa propre performance. Avoir la volonté de se dépasser -accepter de courir à sa vitesse , indépendamment des autres Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement sudation -connaître l'allure d'une course d'endurance et la mettre en œuvre -être capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps | |
| Matériel | Sifflet Plots Feuilles de résultats et chaises | |
| Déroulement | Organisation | durée |
| <p>Consignes</p> <p>Aujourd'hui vous allez essayer de battre votre record</p> <p>Vous allez courir autour du terrain en passant à l'extérieur des plots. Chaque fois que vous faites un tour, vous vous arrêtez juste le temps de tracer un trait sur la feuille. Si vous vous arrêtez pour vous reposer alors vous marquez un point sur la feuille</p> | <p>Sur le terrain de l'école</p> <p>Équipes de 4 élèves (5)</p> <p>Chaque équipe a son point de départ et d'arrivée matérialisé par un plot</p> | 30 minutes |
| | | |
| Prolongements | Apprendre à caractériser la manière de courir du « marathonien » (course d'endurance) en opposition à celle du « sprinter » (course de vitesse) | |
| Bilan et commentaires | | |



Module d'apprentissage Athlétisme : endurance

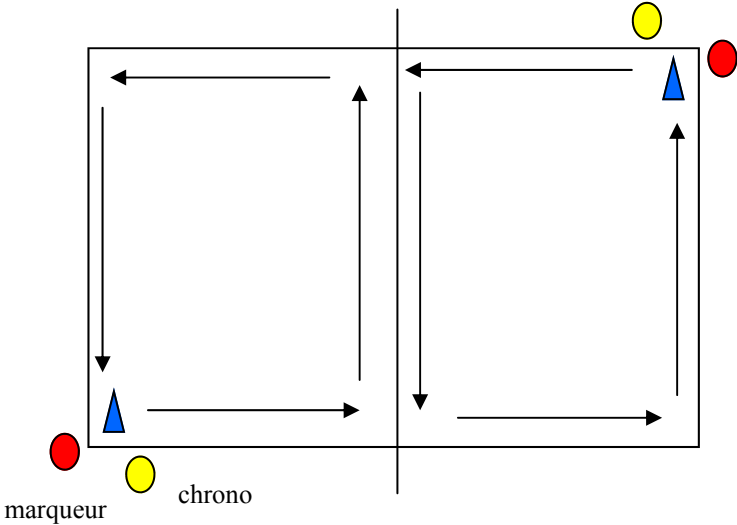


| | | |
|--|---|--|
| Cycle 3 | Date : Séance N°5 5/6 | |
| Objectifs généraux | Réaliser une performance mesurée Apprendre à caractériser la manière de courir du « marathonien » (course d'endurance) en opposition à celle du « sprinter » (course de vitesse) | |
| Compétences visées | -pour les coureurs : partir au signal, courir vite et droit et ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée. -pour les observateurs : observer les mouvements des coureurs et les formuler par écrit. | |
| Matériel | Sifflet Plots Feuilles de résultats et chaises | |
| Déroulement | Organisation | durée |
| <p>Consignes</p> <p>En classe : l'enseignante dessine l'organisation du terrain au tableau Vous allez tous occuper successivement trois rôles : Les paires de coureurs effectueront le circuit trois fois. Quand ils arrivent au départ de la partie vitesse, ils s'immobilisent juste le temps que le starter donne le signal du départ. Le starter donne le départ à l'aide du signal « prêt ? Top »</p> <p>Les coureurs effectuent alors une course la plus rapide possible jusqu'à l'arrivée. Le juge indique le vainqueur. Les coureurs continuent le circuit à allure réduite (allure du marathonien) ou s'arrêtent si ils ont effectué trois tours de circuits</p> | <p>Sur le terrain de l'école</p> <p>Équipes de 6 élèves composées de 3 groupes : coureurs, organisateurs et observateurs. Les coureurs sont par deux (ou 3); à chaque équipe de Coureurs sont associés 2 organisateurs: Un starter et un juge d'arrivée.</p> <p>Les enfants occuperont tour à tour les Trois rôles.</p> | <p>10 minutes</p> <p>30 minutes</p> <div style="text-align: right;">starter</div> <div style="text-align: left;">juge</div>  |
| Prolongements | Maintenir une vitesse de course régulière en se référant uniquement à ses propres sensations | |
| Bilan et commentaires | | |



Module d'apprentissage Athlétisme : endurance



| | | |
|---|--|--|
| Cycle 3 | Date : Séance N°6 | 6/6 |
| Objectifs généraux | Réaliser une performance mesurée Maintenir une vitesse de course régulière en se référant uniquement à ses propres sensations | |
| Compétences visées | -maintenir une vitesse de course régulière | |
| Matériel | Sifflet Plots Feuilles de résultats chronomètre | |
| Déroulement | Organisation | durée |
| Consignes Chaque membre de l'équipe a un rôle : un qui court, un qui chronomètre, un qui marque. Vous occuperez successivement les trois rôles. 1ère phase : vous allez déterminer votre temps idéal : pour cela chacun de vous va faire une fois le tour du circuit à une vitesse qui lui permet de courir longtemps. Chaque équipe se place devant un plot. Le coureur doit faire 10 tours et s'approcher le plus possible de son temps annoncé Le chronométrateur mesure la durée des 10 tours sans arrêter le chrono Le marqueur tient la comptabilité des tours effectués. | Sur le terrain de l'école Le terrain est divisé en deux circuits courts Équipes de trois élèves |  |
| Prolongements | Participer au cross des écoles | |
| Bilan et commentaires | | |