

# COURSE LONGUE

## au cycle 2



### MODULE D'APPRENTISSAGE

### RENCONTRES 2009 /2010

### Circonscription de Coutances

Ce document a pour objectif d'aider les enseignants à structurer leur module d'apprentissage « course longue ».

Ce module est conçu pour que les élèves se construisent des repères corporels afin qu'ils parviennent à mieux réguler leur effort durant une course longue.

Les fiches et tableaux doivent permettre à l'élève (et à l'enseignant) de mettre en relation manières d'agir et performances.

#### SOMMAIRE

- 1 La référence aux **compétences** des programmes → p 2
- 2 Le **module** d'apprentissage → p 2 à p 4
- 3 Le **dispositif de la rencontre** : **relation module – rencontre** inter classes → p 4

*Voir en annexe les documents utiles pour l'enseignant, pour les élèves :*

- 1 Exemple d'échauffement → p 5 et 6
- 2 Fiche « Je suis capable de **courir longtemps sans m'arrêter** » → p 7
- 3 Fiche « Je sais courir longtemps et j'**augmente** progressivement la **distance parcourue** » → p 8
- 4 Fiche « **2 x 3'...4' ...5'** » afin de mieux construire son allure de course → p 9
- 5 **Fiche pour l'élève** « Je note mes performances » à compléter à la fin des séances → p 10
- 6 **Tableau récapitulatif pour l'enseignant** : Evolution des performances de ses élèves au cours du module d'apprentissage → p 11
- 7 Organisation de la rencontre → p 12 et p 13
- 8 Fiche type rencontre → p 14
- 9 **Diplôme** de participation à la rencontre → p 15

*Voir en fichier spécifique :*

La situation de la locomotive (pour les GS)

## MODULE D'APPRENTISSAGE / COURSE LONGUE au cycle 2

### 1 PROGRAMMES

#### Compétence → Réaliser une performance mesurée / Courir longtemps

Courir en régulant son effort pendant 6 à 10 minutes (selon les capacités de chacun)

- anticiper sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir) et le réaliser.
- gérer ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être en difficulté respiratoire.
- mettre en relation des notions d'espace et de temps
- connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course
- évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs
- comprendre les protocoles de mesure

#### Principes à retenir pour construire un module d'apprentissage:

Proposer des situations permettant aux élèves de :

1. courir longtemps ;
2. réguler leurs efforts en fonction de leurs sensations ;
3. être en aisance respiratoire
4. constater leur progrès

## 2 Le module d'apprentissage

**Le module d'apprentissage dure de 12 à 15 séances** (au moins une séance par semaine, si possible deux).

Les séances se feront le plus souvent en binôme (un coureur / un observateur, entraîneur)

Un **parcours mesuré** (si possible de 100m pour les GS et CP et de 200m\* pour les CE1) servira de référence au cours du cycle. Sa stabilité est indispensable pour permettre aux élèves de noter l'évolution de leurs performances selon des critères objectifs.

\*sur un parcours de 200m, il est important de matérialiser les 50 m, par des plots de couleurs différents : cela permet d'affiner la distance parcourue et par conséquent les progrès réalisés

*Remarque : un échauffement, au début de chaque séance, permettra une mise à disposition corporelle → cf annexe 1*

**Le sens du progrès** au fur et à mesure des séances :

1. courir longtemps sans s'arrêter
2. courir longtemps et augmenter progressivement la distance parcourue
3. améliorer sa performance en régulant mieux sa course

## Premières séances du module d'apprentissage « course longue »

-Selon l'âge des élèves, on pourra entrer dans l'activité avec des situations ludique → voir fichier spécifique « la locomotive »

**OU**

-Entrer dans l'activité avec l'évaluation diagnostique :

→ Utilisation de la fiche « **courir sans s'arrêter** » **6min** pour les GS, **8** pour les CP et **10min** pour les CE1 (annexe 2) → les fiches sont à adapter et à faire évoluer au cours du module : par exemple pour les GS, commencer par des jetons, puis par une feuille où « je fais un bâton quand le coureur passe devant moi ».

*« Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter ».*

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X → si marche ou arrêt															

Le document « Je note mes performances » ainsi que le tableau récapitulatif de l'enseignant pourront servir de support pour les bilans de séance en classe (annexes 5 et 6)

A l'issue des séances : les élèves font les premiers constats (parti trop vite, essoufflement...) qui donnent lieu à des premières adaptations de la course en fonction de ceux-ci.

## Séances suivantes

Objectifs : mieux adapter son allure de course pour **courir 6, 8 min ou 10 min**  
constater la distance parcourue et vouloir progresser

→ Utilisation de la fiche « **courir longtemps et augmenter progressivement la distance parcourue** » (annexe 3)

*« Je sais courir longtemps et j'augmente progressivement la distance parcourue ».*

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X <input type="checkbox"/> si marche ou arrêt															

## Séances « d'expérimentation »

Les élèves ont progressé mais certains ont du mal à stabiliser la distance réalisée d'une séance sur l'autre, d'autres n'arrivent plus à augmenter leur distance.

La situation proposée ci-dessous vise à aider l'élève à réguler sa course en lui donnant des repères sur « comment je cours ».

« *Mieux réguler son allure : courir 2X3'...en réalisant une distance identique aux 2 courses* »  
(annexe 4)

Situation de (2X 3'pour les GS ...ou 4'pour les CP...ou 5'pour les CE1) où l'élève va chercher à réaliser la même distance sur les 2 courses. Le temps de récupération sera inférieur au temps de course, il a pour objet de permettre à l'élève coureur de prendre connaissance du nombre de tours effectué au cours de la première course.

Exemple : Hugo (CP) a couru très vite sur sa première course, mais il est fatigué et ne peut réaliser le même nombre de tours sur la seconde course → possibilité de faire la relation entre sensations et nombre de tours réalisés.

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course 1: \_\_\_\_ 4 \_\_\_\_ min

Nombre de tours de 100m	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Arrêt									

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course 2: \_\_\_\_ 4 \_\_\_\_ min

Nombre de tours de 100m	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Arrêt									

A l'issue de la séance, l'enseignant va l'amener à se poser des questions sur la façon dont il a couru en s'appuyant sur la fiche « 2X3'.... » afin qu'il puisse modifier sa course au cours de séances suivantes.

## Dernières séances

**Etablir un contrat individuel de distance sur la durée de course retenue :** à l'issue des dernières séances, l'élève se fixe un nombre de tours à réaliser le jour de la rencontre (distance stabilisée).

Avant la rencontre, prendre connaissance de la **fiche type rencontre** (annexe 8) et la préparer. Chaque élève devra connaître la distance à parcourir (nombre de tours) afin de respecter son contrat individuel.

## 3 La rencontre « Course Longue » → cf annexe 7

**Un temps d'évaluation des apprentissages par et pour les élèves,**

**Un temps d'évaluation du module pour l'enseignant**

COURSE DE DUREE pour les élèves de cycle 2

Le **temps de cette course** sera de\*:

6 min pour les GS

8 min pour les CP

10 min pour les CE1

\*sauf cas particulier d'élève (obésité importante, asthme...)

L'élève-observateur note le nombre de tours effectués par son coureur sur la fiche de la rencontre (annexe 9).

Après sa course, l'élève pourra **comparer la distance réalisée** avec la **distance prévue** lors des dernières séances en classe.

## ECHAUFFEMENT en course longue en cycle 2

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique. Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course, tout en les protégeant des blessures. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent.

L'échauffement proposé est à moduler en fonction du niveau de classe. Celui proposé ci-dessous n'est qu'un exemple ...

*L'échauffement dure environ 6 minutes, il peut se diviser en deux parties :*

- La mise à disposition corporelle
- L'activation dynamique

Afin de permettre :

- aux élèves d'être centrés sur leurs sensations,
- à l'enseignant d'observer ses élèves,

### 1) La mise à disposition corporelle :

Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique très faible afin de préparer les élèves aux situations qui vont leur être proposées.

Cette mise à disposition peut commencer par un petit footing à très faible allure durant environ 2 minutes.

Quelques exercices peuvent compléter cette première étape :

#### 1. *Marcher avec flexion :*

« Fais un pas, ton pied arrière vient rejoindre ton pied avant puis tu réalises une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupi), fais un autre pas...etc. » (sur 10 mètres.)

#### 2. *Le flamant rose :*

« Pose un pied au sol, bien à plat.

Soulève l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tiens 10 secondes en cherchant à rester bien droit. »

Inverser.



### 2) L'activation dynamique :

Cette seconde étape vise à solliciter progressivement et de façon plus dynamique l'ensemble du corps, avant de commencer la séance de course longue proprement dite

#### 3. *Le pas de sioux ou « prom'nous dans les bois... » (sur 10 mètres.)*

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui

GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs).

Sentir l'action du pied au sol



#### 4. *Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant*

>courir avec les 2 bras derrière le dos

>courir avec 1 bras derrière le dos

>courir avec l'autre bras derrière le dos

>course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)

#### 4. Le circuit des briques

« Courir sur les différents parcours sans toucher les briques posées au sol »

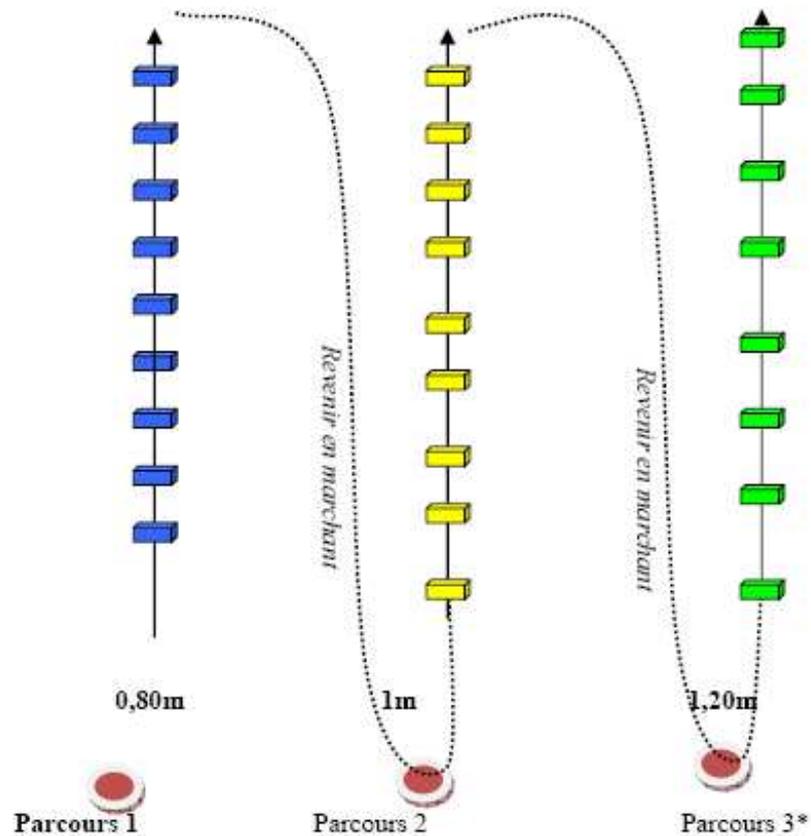
Rq : ne pas demander aux élèves de monter « haut les genoux ». Le passage sur les différents parcours va permettre d'éviter :

- que le pied ne vienne heurter le sol,
- que les pieds traînent au sol.
- 

Dispositifs : (L'espace est à adapter selon les classes)

→ Proposition : 8 à 10 briques de lait (posées à plat) espacées de 0,80 mètre (parcours 1)  
de 1 m (parcours 2)  
de 1,20 m (parcours 3)\*

\* Si pour certains élèves, l'écartement entre les briques est trop important pour leur permettre de courir aisément, les limiter au passage sur les 2 premiers parcours..



Ph D / A B / sept 09

**FICHE COURSE LONGUE (premières séances)**  
 « Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter ».

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
X → si marche ou arrêt															

## FICHE COURSE LONGUE

« Je sais courir longtemps et j'augmente progressivement la distance parcourue ».

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Arrêt															

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Arrêt															

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Arrêt															

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Arrêt															

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

## FICHE 2X.....minutes

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course 1: \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours de ...m	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Arrêt									

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course 2: \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours de ...m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Arrêt									

## FICHE 2X ..... minutes

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course 1: \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours de ...m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Arrêt									

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course 2: \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours de ...m	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Arrêt									

## Course longue : Je note mes performances.

Fiche « élève »

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Classe : \_\_\_\_\_

*A la fin de chaque séance, je note mes performances :*

*Pour le « **courir 6, 8 ou 10 min** »*

*→ J'inscris mon temps de course / nombre d'arrêts / distance*

*Pour le « **2X3'...4'...5'** »*

*J'inscris le nombre de tours réalisés dans chaque course*



Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Mes résultats →															

## Course longue : Je note mes performances.

Fiche « élève »

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Classe: \_\_\_\_\_

*A la fin de chaque séance, je note mes performances :*

*Pour le « **courir 6, 8 ou 10 min** »*

*→ J'inscris mon temps de course / nombre d'arrêts / distance*

*Pour le « **2X3'...4'...5'** »*

*→ J'inscris le nombre de tours réalisés dans chaque course*



Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Mes résultats →															

## Evaluations au cours du module d'apprentissage « Course longue »

Ce tableau récapitulatif permet à l'**enseignant**, en fonction de la situation retenue, de noter les résultats élèves et / ou des indicateurs de régulation de leur course.

- Pour le « **courir 6 / 8 / 10 min** », on peut inscrire : Temps de course/ nombre d'arrêts / distance...
- Pour le « **2X3'....** »...

Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Elèves															
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															
21.															
22.															
23.															
24.															
25.															
26.															
27.															
28.															

## PROPOSITION RENCONTRE COURSE LONGUE EPREUVES DESTINEES AUX ELEVES DE CYCLE 2



### Courir 6 minutes (GS), 8 minutes (CP) ou 10 minutes (CE1)

Sauf cas particulier d'élève (obésité importante, asthme...°)

**Tâche du coureur :** Courir 6, 8 ou 10 minutes autour d'un circuit fermé et mesuré.



### **Critères de réussite :**

- Le coureur ne s'est jamais arrêté.
- La distance parcourue est au moins égale à la distance fixée dans le contrat individuel (nécessité d'arriver avec un « **contrat de tours** » **ou une distance**)

**Tâche de l'observateur :** Suivre l'évolution du coureur sur tout le temps de la course et remplir la fiche d'observation (annexe 9) : *Pour les CE1, noter le nombre de tours + ½ ou ¼ de tour.*

**Dispositifs (voir ci après):** -Pour les GS et les CP: Un circuit rectangulaire, fermé, de 100 m balisé par des plots (espace plus repérable par les jeunes élèves)

-Pour les CE1 (ou CP/CE1): un circuit en aller-retour de 200m (2X100m), balisé par des plots

-L'enseignant « chronométrateur » annonce le temps restant toutes les minutes (encore 4 min, plus que 3 min ...)

-la répartition aux différents ateliers se fera par classe entière et avec départs décalés (*on fera partir les élèves qui courent le plus longtemps en premier, pour que tous les coureurs finissent en même temps*). Il y aura 2 ou 3 classes sur chacun des dispositifs.

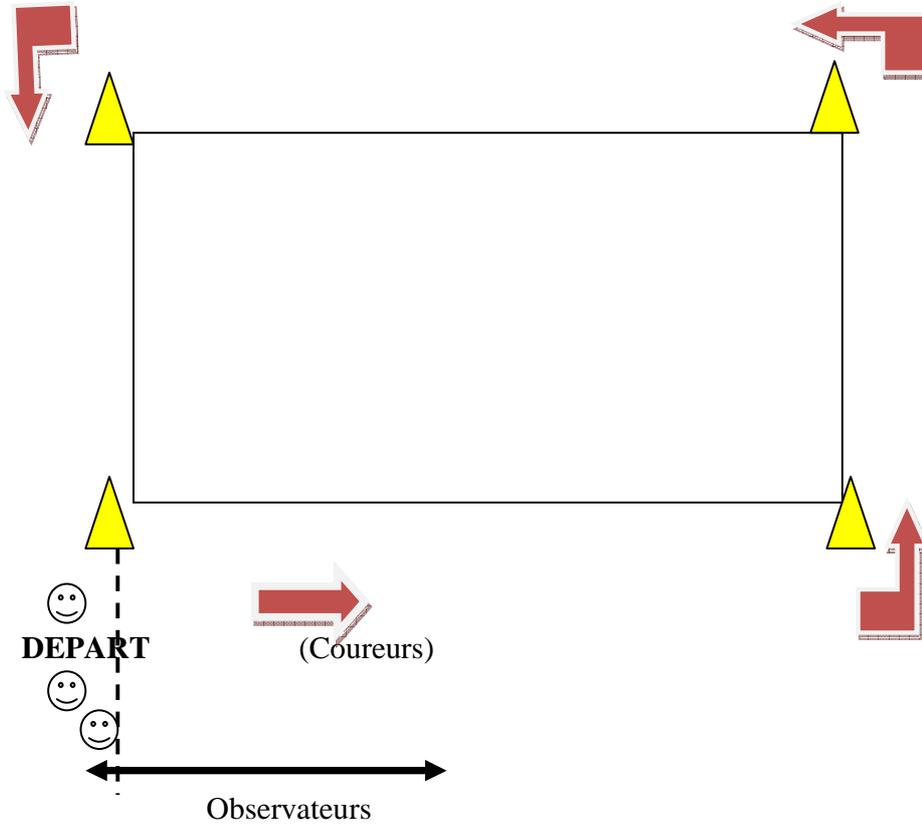
-la classe est divisée en 2 (à définir avant en classe) :  
coureurs course1/ observateurs course 1...puis on inverse.

### **Tâche des enseignants :**

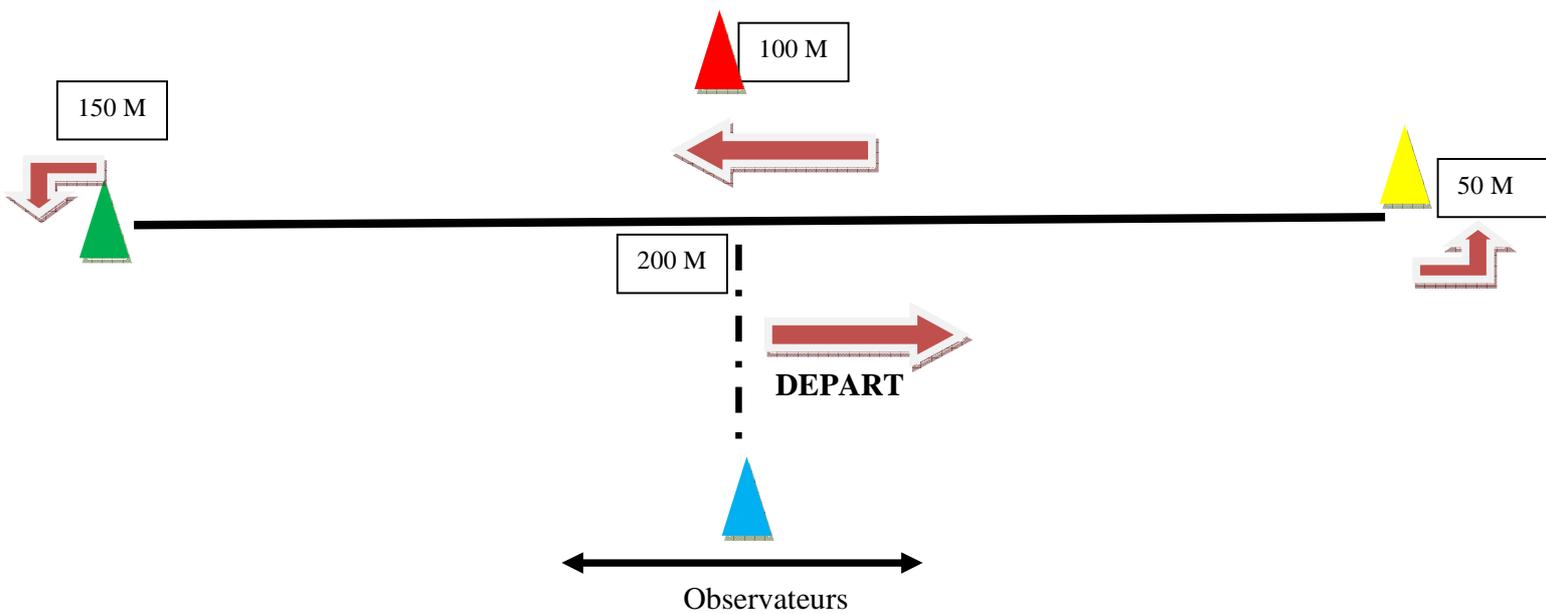
- Veiller à échauffer les élèves et à rappeler l'enjeu de l'épreuve
  - veiller à ce que les coureurs se dévêtissent avant la course (manteau, écharpe)
  - Gérer l'atelier:
  - se répartir les rôles de chronométrateur et d'aide aux observateurs.
  - si un élève s'arrête ou marche, lui faire terminer son tour en marchant doucement avant de reprendre sa course.
  - veiller à ce que les coureurs se rhabillent après la course
  - faire le bilan avec ses élèves à l'issue de l'épreuve avant de faire partir l'autre demi-classe
- Prévoir un change complet pour le jour de la rencontre*

# DISPOSITIFS

## 1/ Rectangle de 100m : (exemple)



## 2/ Aller-retour de 200 m : (exemple)



# FICHE RENCONTRE

Nom Prénom du coureur 1: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

→ *Distance prévue* \_\_\_\_\_ m

Nombre de tours de ....m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Arrêt															

→ *Distance parcourue* \_\_\_\_\_ m

---

Nom Prénom du coureur 2: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

→ *Distance prévue* \_\_\_\_\_ m

Nombre de tours de ....m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Arrêt															

→ *Distance parcourue* \_\_\_\_\_ m



# Rencontres "Course Longue" année scolaire 2009 / 2010



## Diplôme de participation

Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Ecole de \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_

a participé à la rencontre « Course Longue » qui s'est déroulée à \_\_\_\_\_  
le \_\_\_\_\_

Temps de la course → \_\_\_\_\_ min

Distance parcourue → \_\_\_\_\_ mètres

Je ne me suis pas arrêté(e) et j'ai parcouru au moins la même distance que celle fixée dans mon  
contrat :

Je ne me suis pas arrêté(e) :

Je me suis arrêté(e) :

Le conseiller pédagogique

L'enseignant(e)