

La course longue au cycle 2 : CP, CE1

L'objectif est de permettre aux élèves de courir de 6 à 12 minutes (selon les capacités de chacun) :

- . en adoptant une allure régulière.
- . en maîtrisant son rythme respiratoire.
- . en courant longtemps sans fatigue excessive.
- . en enchaînant des temps de course séparés par des temps de récupération.
- . en courant avec des rythmes variés.

Situation de référence :

Regroupements : les élèves sont regroupés par deux (un coureur, un observateur). Le parcours proposé fait 150 mètres en boucle. Deux départs sont matérialisés pour éviter les bousculades.

CP : effectuer 6 à 8 tours en faisant le moins d'arrêts possibles.

CE1 : effectuer 8 à 10 tours en faisant le moins d'arrêts possibles.

Le parcours comporte une gare (surface matérialisée par des plôts) où il est permis de s'arrêter 20 secondes maximum. Un élève est gardien du temps (chronomètre). L'observateur a une fiche, il entoure le chiffre quand un tour est bouclé :

Nom :	Prénom :	date :					
1er	2ème	3ème	4ème	5ème	6ème	7ème	8ème
Nombre de tours complets :							
Nombre d'arrêts à la gare :							

La situation de référence sera proposée au début et à l'issue du cycle d'apprentissage.

Un travail d'observation des comportements et d'analyse sera nécessaire pour aider les élèves à prendre conscience de leurs performances par rapport à l'objectif.

Comportements observables dès le début du cycle :

- . un élève court très vite et s'arrête au bout d'un ou deux tours.
- . des élèves font une course les uns contre les autres et accélèrent pour se doubler.
- . les arrêts sont de plus en plus fréquents après trois ou quatre tours.
- . certains élèves sont très vite essoufflés.

Remarque : on peut adapter la situation et proposer un tour de 200 mètres.

Situation n°1 : varier le rythme de la course

La classe est divisée en 2 ou 3 groupes. Les élèves sont regroupés par capacités.

Sur un parcours de 150 mètres, on matérialisera une zone (20 à 40 mètres) dans laquelle il faudra accélérer.

Il faut reprendre un rythme lent après le deuxième fanion.

Commencer par deux tours avec un temps de repos.

Chaque groupe peut passer de 3 à 5 fois.

Situation n° 2 : courir plus ou moins vite

Idem pour l'organisation de la classe.

Le premier passage (3 tours) doit se faire lentement et sans se fatiguer. Le maître ou un élève prend le temps. On récupère 2 minutes. Puis les élèves font un deuxième passage en gagnant dix secondes (plus rapide)

Après deux minutes de récupération, les élèves sont invités à faire un autre passage plus lentement.

Situation n° 3 : courir régulièrement ensemble

Constituer des groupes homogènes de 4 à 6 élèves.

Le parcours de 200 mètres est balisé tous les 50 mètres. Les élèves doivent rester ensemble.

L'allure est donnée par un coup de sifflet toutes les :

	<i>50 mètres</i>	<i>100 mètres</i>	<i>150 mètres</i>	<i>200 mètres</i>
Allure lente	30'	1minute	1'30"	2'
Allure normale	26'	52'	1'18 "	1'44"
Allure rapide	22'	44'	1'06	1'28 "

Effectuer 3 ou 4 tours avec des temps de récupération entre chaque tour (3 minutes environ)

Varié les allures choisies.

Situation n°4 : Courir plusieurs tours.

Constituer des groupes homogènes de 4 à 6 enfants. Demander aux élèves de courir le plus de tours possibles en 6 minutes.

Après un temps de récupération de 3 minutes, recommencer pour 9 minutes.

Un observateur peut noter sur une fiche le nombre de tours effectués.

Remarque : un élève qui se sent fatigué peut marcher.

Situation n°5 : réussir un contrat

Proposer trois pistes distinctes de longueurs différentes. Les enfants sont par 2, un coureur et un observateur.

Le coureur choisit la piste sur laquelle il pense réussir 10 allers-retours à l'allure de 30 secondes par aller retour.

Piste 1 : 84 mètres en 30 secondes, 10 km/h.....longueur de la piste : 42 mètres

Piste 2 : 68 mètres en 30 secondes, 8 km/h.....longueur de la piste : 34 mètres

Piste 3 : 60 mètres en 30 secondes, 7 km/h.....longueur de la piste : 30 mètres

Un coup de sifflet toutes les 30 secondes permet de savoir si on est en retard ou en avance par rapport à l'allure choisit.

Le contrôleur note le nombre de tours réussis dans l'une ou l'autre piste.

On peut passer à 4, 5 pistes différentes. Plus le système en place sera complexe pour les enfants, plus il faudra passer du temps en classe pour le présenter et en discuter avec les élèves.

