

LA COURSE LONGUE

**Document réalisé par l'équipe des conseillers
pédagogiques en EPS de la Martinique,
avec le concours du CESS de Fort de France.**

LA COURSE LONGUE

PRESENTATION DU DOCUMENT

Le document comporte trois modules composés chacun de six à sept fiches. Chaque module s'achève par une tâche d'évaluation qui peut être le point de départ du suivant.

Les fiches ordonnées en fonction de leur degré de difficulté prennent en compte l'âge et les capacités physiologiques des enfants.

Module 1 : courir à allures variées

Concerne principalement les élèves de cycle I et début de cycle II

Module 2 : courir longtemps sans s'arrêter

Est davantage adapté aux élèves du cycle II voire début de cycle III

Module 3 : courir longtemps à allure régulière

Convient essentiellement aux élèves du cycle III.

Chaque fiche peut faire l'objet de plusieurs séances d'apprentissage, le but étant que la majorité des élèves parviennent à l'objectif fixé, les variantes comprises.

Les classes de SG et CP mettront en œuvre les sept fiches du module 1.

Les classes de CE 1 et CE2 entreront dans l'activité à partir des fiches du module 1 mais s'attarderont sur les six fiches du module 2.

Les classes de CM1 et CM2 procéderont de manière similaire pour les modules 1 et 2 et expérimenteront en profondeur le module 3.

QUELQUES ELEMENTS DE BASE QUI ONT GUIDE NOTRE REFLEXION

Chers collègues,

Nous espérons que les quelques informations que vous trouverez ci-dessous, vous permettront de mieux cerner les lignes directrices de notre réflexion.

Comment présenter ces éléments simplement, sans toutefois être trop simpliste, tel est notre souci.

PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT : LES MECANISMES ENERGETIQUES

L'énergie mécanique fournie lors de la pratique d'une activité résulte de processus métaboliques. Elle est fonction de l'énergie chimique disponible dans l'organisme.

Trois mécanismes entrent en jeu de façon complémentaire lors de la pratique d'un exercice physique afin de fournir l'énergie aux muscles. Il faudra distinguer pour chacun d'eux la capacité (durée) totale à fournir de l'énergie et l'intensité (puissance) de cette production d'énergie.

Ces différents processus ne se succèdent pas dans le temps, ils se superposent, chacun étant prédominant en fonction de l'intensité et la durée de l'effort.

1. Une filière **anaérobie alactique** : elle est de faible capacité, mais de forte puissance.
Elle est efficace sur des efforts inférieurs à dix secondes.
En course, elle est essentielle sur des efforts de vitesse. Pour les enfants qui nous concernent, elle est primordiale sur des distances de 10 à 40 mètres.

2. Une filière **anaérobie lactique** de capacité et de puissance moyennes, elle est efficace jusqu'à deux minutes d'effort environ.

Cette filière est à proscrire chez les enfants ...

En effet, au cours de son développement, l'enfant dispose de ressources énergétiques identiques à celles des adultes, mais dans des proportions différentes.

On constate que les ressources de glycogène, au repos, sont plus faibles chez les enfants. La vitesse d'utilisation de ce glycogène est plus basse chez l'enfant que chez l'adulte. Il en résulte que la pratique d'efforts mettant en jeu la filière anaérobie lactique peut présenter de graves inconvénients pour l'enfant.

Il apparaît donc que la pratique d'activités intenses mais très brèves ou de longue durée mais d'intensité modérée soit plus adaptée aux capacités physiologiques de l'enfant. Un effort modéré de longue durée est soutenu par la filière énergétique aérobie.

3. **Cette filière aérobie**, à l'inverse des deux autres, s'exprime pleinement en présence d'oxygène. Elle est primordiale durant des efforts d'intensité modérée. Sa capacité est immense, elle peut fonctionner plusieurs heures.
Sachant que le système cardio-vasculaire met du temps à se mettre en place, que l'accrochage cardiaque intervient donc au bout de plusieurs minutes, conservons à l'esprit qu'il faudra environ quatre minutes de course avant que la filière aérobie ne prédomine.

LA COURSE LONGUE

MODULE 1

COURIR A ALLURES VARIEES

CONTRASTES

Fiche 1

Objectif : Adapter son déplacement à des tempos musicaux.

But du jeu : Se déplacer à des allures différentes.

Consigne : Déplacez-vous en occupant tout l'espace et en suivant le tempo de la musique. « Attention aux changements ! »

Matériel : Support musical connu, constitué d'au moins deux tempos contrastés, tambourin, Lecteur CD ou magnétophone.

Lieu : Espaces intérieurs ou extérieurs.

Durée du jeu : 2 à 3 mn à renouveler avec des temps de récupération.

Critères de réussite :

Respecter les rythmes imposés par la musique :

Marche /course.

Marche lente / marche rapide.

Course lente / course rapide.

Variantes :

Jouer sur la durée des tempos.

Jouer sur l'alternance des tempos.

Évoluer par deux : en se donnant la main, l'un derrière l'autre.

Discographie :

Imaginations pour l'expression corporelle ; Auvidis distribution
La valise au quotidien (cycle 2).

Le son à réaction ; scolavox.

Steeve Warring (chants).

Jeux et activités avec les sons ; collection « viens jouer » ; les Francas et la classe.

Prolongements en...

Education musicale.

Frappés de tambour, de tambourin.

APEX.

LES AILES DU PAPILLON

Fiche 2

Objectif : Adapter son allure à la longueur du parcours.

But du jeu : Réaliser les parcours en alternant course rapide et course lente.

Consignes :

1. Déplacez- vous librement en alternant petit et grand parcours.
2. Réalisez en courant le parcours en forme d'ailes de papillon : courez rapidement sur les petites ailes et lentement sur les grandes ailes

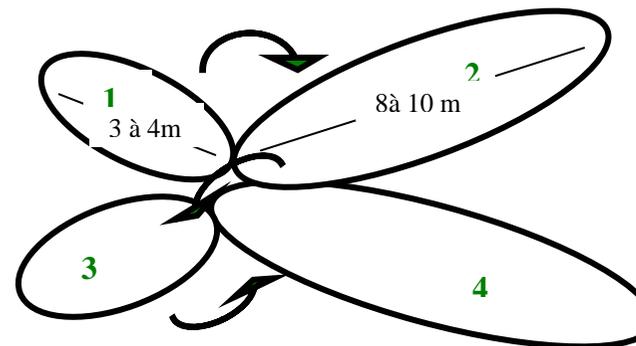
Organisation : Une dizaine d'élèves maximum ; travail individuel.

Matériel : Des parcours en forme d'ailes de papillon tracés au sol et numérotés (craie, peinture, cordes...)

Lieu : Espaces extérieurs.

Durée du jeu : 5 mn

Descriptif / Dispositif :



Critère de réussite :

Réaliser deux fois le papillon en courant rapidement sur les petites ailes et lentement sur les grandes ailes.

Variante :

Augmenter le périmètre des ailes.
Supprimer les numéros et les flèches.

Remarques :

Les ailes peuvent être tracées de deux couleurs différentes selon leur taille.
En cas d'espace restreint, dessiner seulement 2 ailes du papillon.
Prévoir parallèlement 2 ateliers incluant la course pour les autres élèves (relais des déménageurs).

Prolongements en ...

Mathématiques : géométrie.

LES AFFREUX GEANTS

Fiche 3

Objectif : Alternier marche et course.

But du jeu : Remplir la coupe de fruits sans se faire attraper.

Consignes :

1. Traversez la savane le plus vite possible, prenez un fruit.
2. Revenez en marchant dans le couloir et déposez-le dans le panier.

Organisation : Des enfants en binôme ; un traverse la rivière, l'autre compte les fruits. Changer de rôle.

Matériel : Des objets symbolisant des fruits, (4 au moins par élève) une rivière de 20 à 25 m matérialisée, un panier.

Lieu : Espaces extérieurs.

Durée du jeu : 5mn

Descriptif :

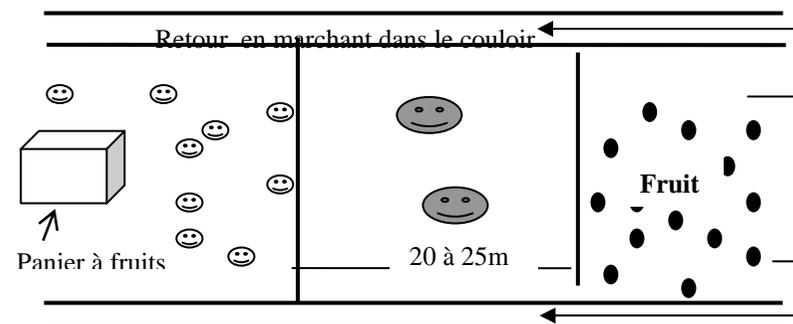
Situation de jeu :

Des enfants doivent traverser la savane en courant sans se faire attraper par les deux géants pour aller ramasser des fruits de l'autre côté. Le retour se fait en marchant dans un couloir.

Celui qui est attrapé revient au point de départ.

Contrainte : ramener un seul fruit à la fois.

Dispositif :



Critère de réussite :

Ramener 3 fruits au moins.

Variantes :

Augmenter le nombre de fruits.

Variation des distances à parcourir.

Jouer en équipes (2 paniers à fruits).

Prolongements en ...

Mathématiques : numération.

Maîtrise de la langue : récit oral, lecture d'albums de jeunesse (le Petit Poucet).

L'ENFANT ET SON OMBRE

Fiche 4

Objectif : Reconnaître plusieurs allures et s'y adapter.

But du jeu : S'adapter à l'allure d'un partenaire tout en restant solidaire.

Consignes :

1. Pour entrer dans le jeu ;

Seul : Promenez-vous

Dépêchez-vous

Accélérez

Ralentissez (sans vous arrêter)

2. Par 2, un enfant et son ombre.

Pour l'enfant : Déplacez-vous et au signal changez d'allure librement.

Pour l'ombre : Suivez l'enfant sans jamais le dépasser et sans le laisser s'échapper.

Organisation : En dispersion par 2 dans l'aire de jeu.

Matériel : Aire de jeu délimitée, sifflet.

Lieu : Espaces extérieurs.

Durée du jeu : 2 à 3 minutes en SG avec ou sans changement de rôle.

Descriptif : Un enfant est suivi par un autre, son ombre. L'ombre ne doit ni dépasser ni laisser échapper l'enfant poursuivi. Au signal, l'enfant change d'allure, l'ombre s'adapte.

Contraintes :

L'enfant évite de trop distancer son ombre.

Garder une distance de deux foulées entre les 2 enfants.

Changer de rôles à plusieurs reprises.

Critères de réussite :

Ne pas s'arrêter avant le meneur.

S'adapter aux allures demandées.

Garder une distance de deux foulées entre meneur et mené.

Variantes :

Variation des milieux de jeu (cour, terrain de foot, espace gazonné).

Changer de partenaire.

Passer d'une allure, à deux, trois puis quatre allures différentes.

Se déplacer côte à côte.

Jouer sur un parcours donné.

Variation des itinéraires.

LES FOURMIS FOLLES

Fiche 5

Objectif : Adapter son allure à un itinéraire donné.

But du jeu : Respecter le code couleur des allures, faire tous les itinéraires l'un après et l'autre sans s'arrêter.

Consignes :

1. Empruntez les différents chemins librement (découverte du dispositif installé).
2. Vous êtes des fourmis et vous voulez approvisionner votre fourmilière. Récupérez les objets en respectant les allures imposées :

Vert => course rapide

Orange => course modérée

Rouge => course lente

Blanc ou noir => zone neutre : marche autorisée

Organisation : En individuel.

Matériel : Des objets de 3 couleurs différentes à transporter, des chemins balisés (plots, cordes, peinture) avec deux zones où la marche est autorisée.

Lieu : Espaces extérieurs : cour, préau ...

Durée du jeu : Durée variable sans dépasser 2 minutes en SG.

Descriptif :

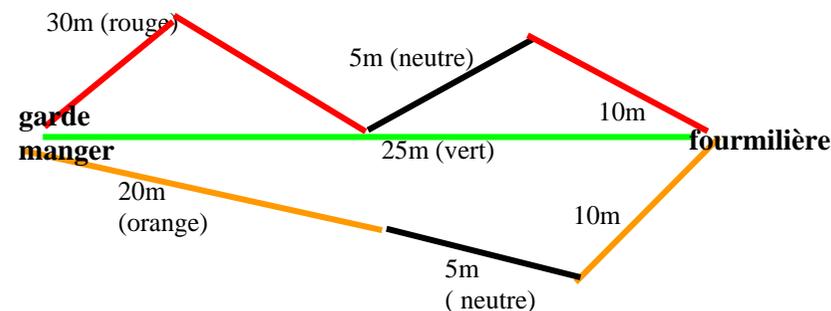
Situation de jeu

Pour approvisionner la fourmilière les fourmis font des aller-retours.

Contrainte :

Ne pas faire deux fois de suite le même chemin.

Dispositif :



Critère de réussite :

Enchaîner tous les itinéraires sans s'arrêter et en respectant les codes.

Variantes :

Varié la longueur des itinéraires.

Varié les sites (terrain dénivélé).

La couleur de l'objet détermine le chemin du retour.

Prolongements en ...

Mathématiques : géométrie.

ATTENTION FERMETURE !

Fiche 6

Objectif : Courir longtemps et gérer son allure.

But du jeu : Courir pour réaliser une collection de coquillages.

Consignes :

Pour entrer dans le jeu

Courez chercher un seul coquillage à la fois sur la plage et rapportez-le à la maison.

Jeu

Au signal courez chercher un coquillage avant la fermeture de la barrière.

Organisation : En individuel.

Matériel : Un espace délimité et une corde (barrière), une boîte pour récupérer les coquillages (objets divers) par enfant.

Lieu : Espaces extérieurs : cour, préau, stade...

Durée du jeu : Durée variable sans dépasser 5mn.

Descriptif : Des enfants veulent faire une collection de coquillages ; pour cela ils doivent se rendre à la plage et en ramener à la maison. Ils doivent veiller au signal de la fermeture de la barrière (signal auditif ; compte à rebours).

Contraintes :

Ne pas s'arrêter en route.

Pénalité : celui qui ne franchit pas la barrière à temps perd son coquillage.

Dispositif :

Prévoir plusieurs dispositifs pour faire travailler tous les élèves.



Critères de réussite :

Franchir la porte avant sa fermeture.

Réaliser la plus grande collection (au moins (y) coquillages).

Variantes :

Variation des sites.

Variation de la distance à parcourir.

Organisation en équipes.

LE COLLIER MULTICOLORE

Tâche d'évaluation

Objectif : Adapter l'allure à la durée longue de la course.

But du jeu : Suivre le parcours pour réaliser un collier de trois couleurs différentes.

Consignes :

Au signal, courez chercher une perle dans la première boîte et rapportez-la dans votre coffret.

Courez ensuite vers la deuxième boîte et rapportez la perle ; puis vers la troisième.

Renouvelez le parcours autant de fois que vous le souhaitez

Organisation : En individuel.

Matériel : De grosses perles ou autres objets emboîtables de 3 couleurs différentes (prévoir au moins autant de perles que d'enfants).

Un coffret par enfant.

3 réserves de perles (une couleur par réserve).

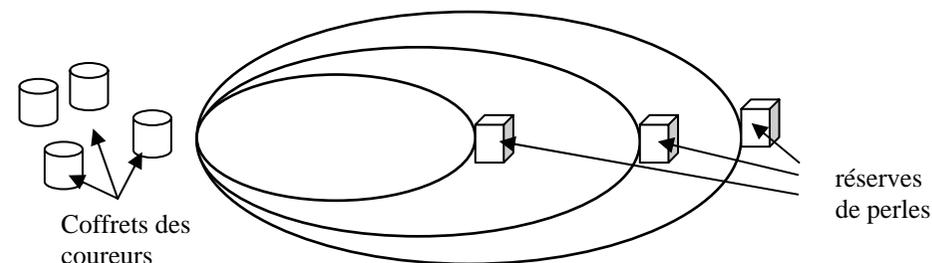
Un parcours comportant 3 circuits balisés (plots, peinture...) de longueurs différentes.

Lieu : Espaces extérieurs.

Durée du jeu :

Descriptif : Suivre un parcours et prendre dans chacune des boîtes posées au sol une perle chaque fois que l'on traverse l'espace et la ranger pour constituer un collier.

Dispositif :



Critères de réussite :

Ce que je sais faire	oui	non
Je démarre au signal		
Je respecte les consignes du jeu		
J'adopte des allures différentes		
Je cours lentement		
Je cours vite		
Je cours à allure modérée sans m'arrêter		
Je réalise un collier de trois perles de trois couleurs différentes		
Je réalise au moins ...fois le parcours		
Je me fixe un contrat et je le réalise		

LA COURSE LONGUE

MODULE 2

COURIR LONGTEMPS SANS S'ARRÊTER

LE GRAND DEMENAGEMENT

Fiche 1

Objectif : Augmenter progressivement sa distance de course.

But du jeu : Réaliser le parcours : déposer, les 9 objets au pied des 3 drapeaux.

Consigne : «Vous devez aller et revenir en courant sans vous arrêter, déposer trois objets au pied de chaque drapeau. Vous en prenez un seul à la fois. En cas d'arrêt, vous avez perdu.»

Organisation : Pour éviter l'attente des élèves, plusieurs parcours pourront être mis en place en fonction des conditions matérielles.

Matériel : Des plots pour symboliser les 3 drapeaux. Prévoir 9 objets au départ pour une configuration identique à celle du schéma.

Lieu : La cour de l'école, le stade, un terrain dégagé.

Durée du jeu : Chaque élève réalisera le parcours 3 à 5 fois.

Descriptif :

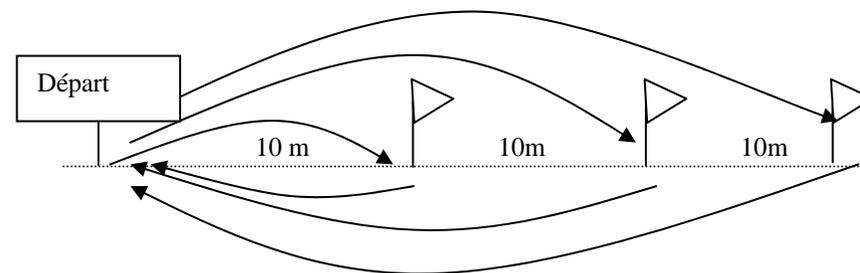
Un élève porte un par un au pied des différents drapeaux les objets disposés au point de départ.

On augmentera progressivement le nombre d'objets ainsi que l'espace entre les drapeaux.

La situation de départ s'effectue sur un parcours suffisamment long pour favoriser une course longue.

Pour des drapeaux distants de 10 m, aller poser 3 objets minimum au pied de chacun d'eux.

Dispositif :



Critères de réussite :

2 objets minimum déposés sans s'arrêter au pied de chaque drapeau.

Variantes :

+

Augmenter la distance entre les drapeaux
Augmenter le nombre d'objets à déposer

-

Diminuer le nombre d'objets à déposer
Diminuer la distance entre les drapeaux.

LES REFUGES

Fiche 2

Objectifs : Courir longtemps. Gérer sa course.

But du jeu : Faire le plus grand nombre de tours possible en 10 mn.

Consigne : «Vous devez faire le plus grand nombre de tours possible en courant. Vous pouvez marcher dans les zones délimitées par des plots».

Organisation : La classe peut être scindée en groupes en fonction du lieu. Les élèves doivent compter le nombre de tours parcourus et le nombre d'arrêt dans les refuges.

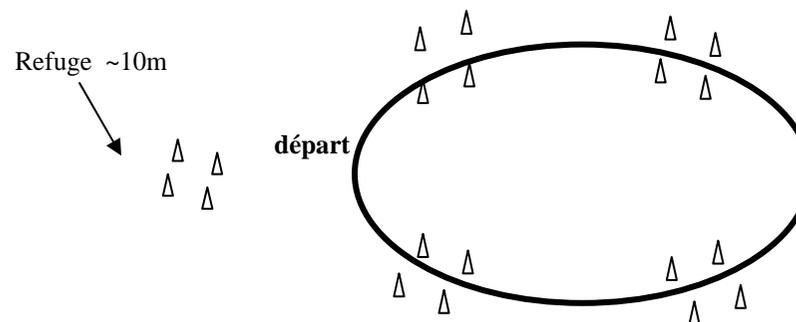
Matériel : Des plots pour délimiter les refuges. Le nombre de refuges est à déterminer en fonction de la longueur du parcours (environ 50 m entre chaque refuge).

Lieu : La cour de l'école, le stade, un terrain dégagé.

Durée du jeu : 10 mn.

Descriptif : Les élèves sont invités à réaliser le plus grand nombre de tours d'un parcours sur lequel sont matérialisées des zones où la marche est autorisée.

Dispositif :



Critères de réussite :

Le nombre de tours parcourus.
Le nombre d'arrêts dans les refuges.

Variantes :

+

Augmenter le temps de course.
Limiter le nombre d'arrêts.

-

Diminuer le nombre de refuges.
Réduire la longueur des refuges.

LE VOYAGE EN TRAIN

Fiche 3

Objectifs : Augmenter progressivement sa distance de course. Rechercher une continuité dans la course.

But du jeu : Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter.

Consigne : «Vous devez courir longtemps en vous arrêtant le moins souvent possible. Vous avez la possibilité de marcher dans les zones mais, dans ce cas vous recevrez un carton jaune».

Organisation : Les élèves sont en 2 groupes. 1 groupe de coureurs et 1 groupe de contrôleurs qui distribuent les cartons jaunes.

Matériel : Des plots pour symboliser les zones de marche. Prévoir des cartons jaunes qui seront distribués à chaque fois qu'un arrêt sera effectué dans les zones. Le nombre de zones permettant un arrêt sera fonction de l'espace utilisé (ex : piste de 400m = 4 zones de marche de 20 m).

Lieu : La cour de l'école, le stade, un terrain dégagé.

Durée du jeu : 10mn.

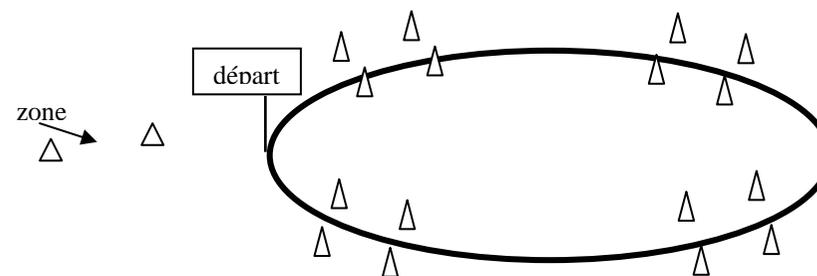
Descriptif : Une équipe court, l'autre contrôle.

Sur un parcours, on identifie des zones de marche gérées par des contrôleurs qui donnent un carton jaune chaque fois qu'un coureur marche dans ces zones. A la fin de la course, on compte le nombre de cartons jaunes.

L'objectif prochain sera, pour chaque enfant d'avoir de moins en moins de carton jaunes.

On augmentera progressivement la longueur des étapes et on réduira la taille des zones de marche.

Dispositif :



Critères de réussite :

Avoir le moins de cartons jaunes possible.

Variante :

+

Augmenter le temps de course.

-

Diminuer le nombre de zones de marche.

Augmenter le nombre de zones de marche.

LE DEFI

Fiche 4

Objectifs : Courir longtemps, gérer sa course avec un partenaire.

But du jeu : Réaliser le plus de tours possible.

Consigne : «Vous devez, en courant, réaliser plus de tours que votre partenaire».

Organisation : Les élèves sont par paires, 1 élève court, l'autre compte les tours. Les rôles sont ensuite inversés.
Veiller au début à associer des élèves ayant sensiblement les mêmes capacités.

Matériel : Des plots pour matérialiser le parcours.

Lieu : La cour de l'école, le stade, un terrain dégagé.

Durée du jeu : De 6 à 8 min x 2 par élève en fonction leurs capacités. Prévoir un temps de récupération ~ 3min entre les 2 tours.

Descriptif : Les élèves sont par paires. Le but est de réaliser, sur un parcours assez long plus de tours que son partenaire. Les élèves par paires, courent à tour de rôle sur un circuit d'environ 50 m. Lors de la 2^{ème} manche inverser l'ordre de passage.

Critères de réussite :

Faire plus de tours que mon partenaire.

Variantes :

+

Augmenter le temps de course.
Associer un partenaire plus performant.

-

Diminuer le temps de course
Associer un partenaire moins performant.

LA COLLECTION DE CARTES

Fiche 5

Objectif : Courir longtemps sans s'arrêter.

But du jeu : Réaliser une collection complète de cartes.

Consigne : «Vous devez, en courant, suivre le parcours. A chaque passage au poste de contrôle, vous recevrez une carte. Il faut réaliser la collection complète de 6 cartes».

Organisation : Les élèves courent individuellement. Des contrôleurs distribuent des cartes à chaque passage

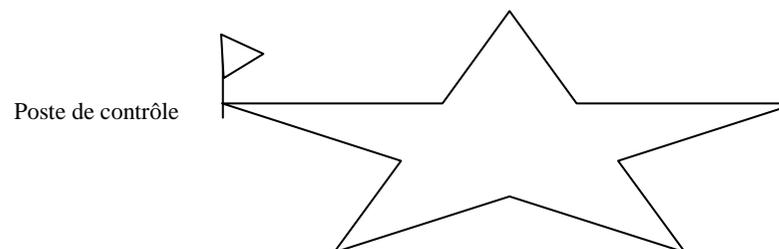
Matériel : Des plots pour matérialiser un parcours de 60 m minimum et le poste de contrôle.

Lieu : La cour de l'école, le stade, un terrain dégagé.

Durée du jeu :

Descriptif : Les élèves sont par paires. L'un effectue un parcours de forme géométrique (polygone ou autres) tracé au sol. A chaque passage au poste de contrôle son partenaire lui donne une carte (jeu de familles, lettre/ reconstitution de mots ou chiffre/reconstitution d'un nombre).

Dispositif :



Critères de réussite :

Réaliser une famille complète.

Variantes :

+

Augmenter le temps de course

Augmenter le nombre de cartes dans la collection

-

Diminuer le nombre de cartes

Diminuer le temps de course

LE COMPTE TOURS

fiche 6

Objectif : Courir longtemps, gérer sa course en équipe.

But du jeu : Réaliser sous forme de relais le plus de tours possibles.

Consigne : «L'équipe, en se relayant, doit réaliser le plus grand nombre de tours possible.»

Organisation : Les élèves sont par équipes de 3 ou 4. 1 élève court, pendant au moins 3min et quand il le souhaite, il passe le relais au suivant, ainsi de suite. On comptabilise le nombre de tours de l'équipe pour connaître le record. Le prochain objectif sera de battre ce record.

Matériel : Des plots pour matérialiser le parcours.

Lieu : La cour de l'école, le stade, un terrain dégagé. Dans tous les cas, le tour doit être assez long, environ 50m.

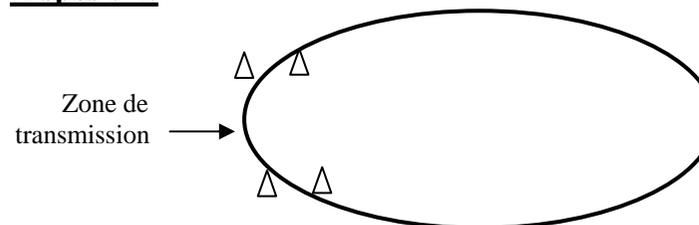
Durée du jeu : 15 mn minimum.

Descriptif : Les équipes de 3 ou 4 élèves s'associent pour réaliser sous forme de relais le plus grand nombre de tours sur un parcours clairement identifié. Un joueur sert de compte tours et comptabilise la somme des tours réalisée par tous les coureurs de l'équipe.

La première performance servira de référence.

Le prochain objectif sera de battre ce record.

Dispositif :



Critères de réussite :

Réaliser plus de tours que la fois précédente. Passer le relais au bon moment.

Variante :

+

Augmenter le temps de course.

Diminuer le nombre de relayeurs.

LA COURSE LONGUE

MODULE 3

COURIR LONGTEMPS À ALLURE REGULIERE

COURIR LONGTEMPS A ALLURE REGULIERE

Fiche 1

Evaluation diagnostique

Objectif : Déterminer la Vitesse Maximale Aérobie de chaque enfant à l'aide du test navette de Luc LEGER.

But du test : Courir le plus longtemps possible en suivant les signaux émis par la bande sonore.

Consigne : «Vous devez courir le plus longtemps possible. A chaque bip émis par l'appareil vous devez vous trouver sur une des lignes tracées à chaque extrémité du parcours, vous bloquer et revenir. »

Organisation : Tracer avec précision sur un terrain plat une distance de 20mètres. Matérialiser clairement les limites de ce parcours, à chacune de ses extrémités. Diviser la classe en deux groupes : un groupe court, l'autre note les résultats, puis l'inverser les rôles. Travailler en binômes.

Matériel : La bande sonore du test Luc LEGER, un lecteur de K7 avec piles neuves ou secteur (dans ce cas, prévoir la rallonge électrique). De la craie, des plots, des feuilles de papier + crayons.

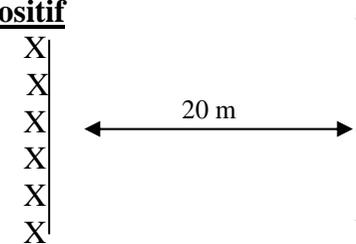
Lieu : Cour, stade, ...

Durée de la séance : 30 mn environ.

Descriptif : Une moitié de la classe est côte à côte sur une des extrémités du parcours. L'enseignant déclenche le lecteur de K7, les enfants suivent ensuite le top du départ puis, se règlent sur les bips sonores. A chaque bip, ils doivent avoir les jambes de part et d'autre de la ligne située à l'extrémité du parcours. Ils se bloquent puis, reviennent. Les paliers sont progressifs, on débute presque au pas...

L'élève chargé de noter la performance du camarade relève le dernier numéro de palier clairement énoncé sur la bande sonore, juste avant l'arrêt du coureur.

Dispositif



Critère de réussite : Atteindre le palier le plus élevé le plus vite possible.

Performances au test- navette

Fiche d'accompagnement n°1

Tableau récapitulatif et extrapolation de la V.M.A. sur circuit.

Afin de déterminer la V.M.A. de chaque élève, identifier le palier le plus proche.

A partir de trente secondes de course dans un palier, c'est le palier supérieur qui est pris en compte. Exemple : Jacques s'est arrêté au palier 4 et 45 secondes, on notera palier 5.

Puis, on se reportera au tableau ci-dessous pour déterminer la vitesse en mètres/seconde.

Jacques a donc une V.M.A. qui avoisine les 2,92m/s, s'il court en circuit.

Paliers	100% de la V.M.A. en m/s
1	2,36
2	2,5
3	2,64
4	2,78
5	2,92
6	3,05
7	3,19
8	3,33
9	3,47
10	3,6
11	3,75
12	3,89
13	4,03

Classe :

Noms prénoms	Paliers atteints	Vitesse maximale aérobie vitesse en mètres /seconde
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

Evaluation diagnostique (suite et fin).

Situation référence

Objectif : Courir le plus régulièrement possible dans la filière énergétique à dominante aérobie.

But du test : Evaluer la régularité de course en aisance respiratoire, à 75% de la V.M.A.

Consigne : «Vous devez effectuer ce parcours, soit x tours, dans le temps qui vous a été fixé.»

Organisation :

- La distance globale de ce parcours est comprise entre 1000 et 1200 mètres.
- Ex : si on a 80m de périmètre, on effectue 13 tours. Pour 300m de périmètre on effectuera 4 tours.
- Tracer avec précision sur un terrain plat une boucle (ou un aller-retour) mesurée avec précision et comprise entre 80 et 300 mètres (un multiple de 10).
- Former quatre groupes homogènes en tenant compte des résultats du test Luc LEGER.
- Pour le confort du coureur et la facilité d'organisation, prévoir le circuit le plus long possible, en évitant autant que possible les changements de directions brusques et nombreux. Matérialiser clairement les limites de ce circuit.

- Définir les contrats pour chaque groupe : vitesse du parcours à 75% de la V.M.A., la grille comportant les temps de passage et d'arrivée pré-établis (voir fiche d'accompagnement).
- Trois ou quatre temps pris sur des portions de distances égales suffisent pour déterminer la régularité. Noter et conserver précieusement ces résultats.

Matériel : Un chronomètre, des plots, les grilles de relevés, des crayons.

Lieu : stade de préférence, cour,...

Durée : 45 mn environ.

Descriptif : Travailler par demi classe et en binôme : un élève court, l'autre note.

Au départ, les groupes de coureurs sont diamétralement opposés. Il en est de même pour ceux qui notent, situés sur les lieux de départ et d'arrivée.

L'enseignant chronomètre et égrène à haute voix le temps. Les élèves notent temps de passage et d'arrivée.

Critère de réussite : Courir 1000 à 1200m à allure régulière, dans le temps imparti. La marge d'erreur autorisée est de + ou - 3% du temps idéal.

Fiche d'accompagnement n°2

Exemple de contrat pour le groupe de Jacques : soit les élèves ayant réussi les paliers 4 ou 5 (deux, trois paliers au maximum permettent de constituer des groupes relativement homogènes). 75% de la Vitesse Maximale Aérobie au palier 4 est égale à environ 2,09m/s. 75% de la V.M.A. au palier 5 est égale à 2,19m/s (voir tableau ci-dessous).

Le contrat pour le groupe de Jacques sera établi à 2,14m/s, moyenne de la vitesse pour ces deux paliers.

L'enseignant de Jacques a établi un circuit de 220m. Il décide donc de fixer la distance totale à cinq tours, soit 1100m.

Il conviendra, pour lui, de faire noter quatre temps de passage et le temps final.

Le contrat pour chaque élève de ce groupe sera obtenu en divisant la mesure du circuit par la vitesse à suivre.

On aura : $220/2,14 = 102,80$ soit, à l'arrondi, 103 sec.

Ces élèves devront effectuer chaque tour en 1 min. 43s. Le temps final devra approcher les 8min.35s. ($103 \times 5 = 515$), puisqu'il y a cinq tours à accomplir.

paliers	1	2	3	4	5	6
75% VMA en m/s	1,77	1,88	1,98	2,09	2,19	2,29
7	8	9	10	11	12	13
2,4	2,5	2,6	2,7	2,81	2,92	3,02

Fiche exemple :

Date :

Ecart type $+3\% < T < -3\%$

Soit dans ce cas : $+3s < T < -3s$ par tour

Jacques	1°Temps	2°Temps	3°Temps	4°Temps	Temps final
Temps idéal	1min43s	3min26s	5min9s	6min52s	8min35s
Temps autorisés	1min40s <T< 1min46s	3min20s s<T< 3min32s	5min9s <T< 5min18s	6min40s <T< 7min04s	8min20s <T< 8min40s
Temps réalisés	1min38s	3min20s	5min14s	7min8s	8min46s
écarts	2s	0s	0s	4s	6s

Pénalités: $2+0+0+4+6 = 12$

12

Fiche individuelle à reproduire, à l'identique, pour chaque membre d'un groupe.

	1°Temps	2°Temps	3°Temps	4°Temps	Temps final
Temps idéal					
Temps autorisés	<Tps<	<Tps<	<Tps<	<Tps<	<Tps<
Temps réalisés					
écarts					

Pénalités :

COURIR LONGTEMPS A ALLURE REGULIERE

Fiche 3

Objectif : Courir à allure régulière en aisance respiratoire (75% de la V.M.A), avec le guidage de repères visuels et sonores nombreux.

But de la situation: Maîtriser sa vitesse pour parcourir une distance dans un temps imparti.

Consigne : «Vous allez effectuer x tours de circuit en courant. Lors de chaque coup de sifflet, vous devez vous situer à la hauteur d'un cône »

Organisation : Reprendre le circuit, la distance à parcourir, conserver les mêmes groupes que pour la fiche 2. Sur le circuit, disposer des cônes à distances égales qui serviront de repères visuels. (circuit < 120m = 2 repères -120m < circuit < 200m = 3 repères -200m < circuit < 300m = 4 repères). A l'aide du tableau (voir fiche d'accompagnement n°2), déterminer les temps de passages pour chaque groupe.

Matériel : Un chronomètre, un sifflet, des plots, les grilles de temps de passages, des crayons.

Lieu : Sur le circuit de la fiche 2.

Durée de la séance : 45 mn environ.

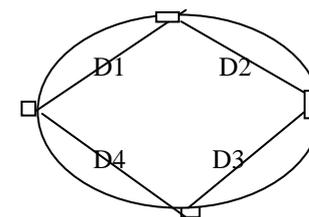
Descriptif : Chaque groupe court à tour de rôle. L'enseignant ou un élève chronomètre et siffle les temps de passage. Les enfants qui ne

courent pas comptent les tours, notent le nom de ceux qui sont en avance ou en retard. Si le groupe A court, C note

Module 3 Les groupes B et D évoluent en autonomie. Ils courent sans marcher 6 à 10 minutes, puis récupèrent, sans gêner les groupes A et C. A l'issue des passages de A et C, on inverse les rôles.

Dispositif :

$$D1=D2 =D3=D4$$



Critère de réussite :

Être à chaque coup de sifflet à la hauteur d'un plot.

Variante : Les signaux sonores diminuent en nombre. On ne siffle que tous les deux, puis trois intervalles.

COURIR LONGTEMPS A ALLURE REGULIERE

Fiche 4

Objectif : Courir à allure régulière en aisance respiratoire à l'aide d'un repère visuel individuel et le support de repères sonores.

But de la situation : Reproduire une même distance durant le même temps.

Consigne : « Vous déposez votre repère là où vous êtes au premier coup de sifflet et vous faites demi-tour. Ensuite, à chaque coup de sifflet, vous devez être soit au niveau de la ligne de départ, soit à proximité de votre repère. »

Organisation : Tracer une ligne de départ. Le circuit peut être ou non en ligne droite. Prévoir au moins 30 mètres de longueur. Former 4 groupes hétérogènes, le point de demi-tour étant individuel et ainsi, visualisable plus facilement.

Matériel : Un chronomètre, un sifflet, des objets divers (1/enfant), de la craie ou du ruban afin de tracer la ligne de départ.

Lieu : Cour, stade,...

Durée de la séance : 45 mn environ.

Descriptif : Les élèves courent en aller-retours pendant 4 à 5 minutes. Ils font demi-tour à chaque coup de sifflet.

Lors du premier aller, ils déposent leur repère visuel (objet de leur choix) là où ils se trouvent au coup de sifflet et reviennent sur leur pas vers la ligne de départ qu'ils atteignent en principe au coup de sifflet suivant. Chacun régularise sa course petit à petit. Reproduire au moins deux fois cette même situation dans la séance. Coureurs et observateurs analysent en binôme les prestations.

Critère de réussite : Etre à chaque coup de sifflet à la hauteur d'un plot.

Variante : Les signaux sonores diminuent en nombre. On siffle tous les deux, puis trois intervalles...

COURIR LONGTEMPS A ALLURE REGULIERE

Fiche 5

Objectif : Courir à allure régulière en aisance respiratoire, à l'aide de repères sonores, sans repères visuels.

But de la situation : Courir sur une distance dans un temps donné.

Consigne : «Vous allez courir x mètres, soit y tours, dans le temps de votre contrat (réf .fiche 2). Je sifflerai toutes les 30 secondes et donnerai le temps global écoulé afin de vous aider.»

Organisation : Reprendre le circuit des fiches 2 et 3. Augmenter la distance de course de 200 à 300m par rapport au parcours prévu dans ces fiches. Identifier le nombre de tours complets à accomplir. Déterminer le nouveau contrat temps pour les quatre groupes homogènes. Réajuster la composition des groupes, si nécessaire. La vitesse de course reste à 75% de la V.M.A..

Matériel : Un chronomètre, un sifflet, les grilles de temps d'arrivée à réaliser pour chaque groupe.

Lieu : Sur le circuit de la fiche 2.

Durée de la séance : 45 mn environ.

Descriptif : Même organisation que la fiche 2. L'enseignant siffle toutes les trente secondes et annonce à chacune de ses interventions le temps écoulé depuis le départ.

Dispositif : Même dispositif que la fiche 2

Critère de réussite : Parcourir la distance dans le temps contractualisé. La marge d'erreur autorisée est de + ou - 3%.

Variante : Les signaux sonores diminuent en nombre. On ne siffle que toutes les minutes.

Evaluation terminale

Reprendre in extenso le contenu de la fiche 2 et sa situation de référence.

Afin d'évaluer, comparer pour chaque élève l'écart de points enregistré, entre la situation initiale et celle-ci.

Les progrès accomplis seront significatifs si l'écart entre l'évaluation diagnostique et terminale est important.

Dans les programmes de 2002, dans la rubrique activités athlétiques, la compétence spécifique «réaliser une performance mesurée» indique: «courir à allure régulière sans s'essouffler pendant huit à quinze minutes (selon les capacités de chacun).

Qu'apprend-on à l'école élémentaire? -Les Nouveaux Programmes- p.272.

Ce module d'apprentissage vise donc une compétence de fin de cycle 3, c'est à dire de fin d'école élémentaire.