



Course longue

CYCLE 2

SAVOIRS À CONSTRUIRE

Valeurs

- Goût de l'effort.

Champ d'activité

- Athlétisme : course longue.

Compétences

> spécifiques

- Réaliser une performance mesurée.
- Courir régulièrement.

> générales

- Apprécier l'intensité des efforts à fournir et leurs effets sur l'organisme.
- Gérer ses efforts avec efficacité et sécurité.

Objectifs

- Établir et réaliser un contrat de course, en durée et en régularité.

Démarche d'apprentissage

- La course longue sollicite les grandes fonctions. Cette activité est à doser. La durée de la séance est à moduler selon sa place dans la planification.
- Les enfants travaillent en équipes homogènes.
- Par tâtonnement, ils essaient de trouver l'allure qui leur permet de répondre à la consigne, au but d'action.
- En modifiant les variables durée, allure, distance, l'éducateur les aide à trouver la réponse adaptée.

Contrôler son corps pour fournir un effort de longue durée

Acquisitions

- > Courir en aisance respiratoire.
- > Connaître deux endroits différents pour prendre ses pulsations.
- > Repérer des changements physiques et physiologiques.

Critères de réalisation ou de réussite

- > En course, expirer activement.
- > Prendre ses pulsations à deux endroits différents.
- > Expliquer l'accélération cardiaque.

Gérer une course longue en équipe

Acquisitions

- > Adapter son allure à celle des autres.
- > Courir en groupe sans se gêner.
- > Rester dans le groupe, mener le groupe.

Critères de réalisation ou de réussite

- > Garder le même rythme sur une distance prévue.
- > Courir à 2 m d'un partenaire.
- > Mener la course sans accélérer ou ralentir.

Gérer, organiser sa propre course

Acquisitions

- > Courir régulièrement.
- > Tenir compte des variations du terrain.
- > Maîtriser une attitude de course.

Critères de réalisation ou de réussite

- > Passer aux balises au signal convenu.
- > Faire trois fois le même circuit dans le même temps.
- > Courir sans bruit et relâché.

Fournir un effort continu sans essoufflement

Acquisitions

- > Élaborer son contrat :
- en durée,
- > Élaborer son contrat :
- en régularité (temps/distance).

Critères de réalisation ou de réussite

- > Remplir son contrat
Contrat de durée brevet "Enduro jeunes"
Degrés : 1 2 3 4 5
CP 4' 6' 8' 10' 12'
CE1 6' 8' 10' 12' 15'
- > Être régulier.
Contrat de régularité brevet "Enduro jeunes"
Connaître son allure moyenne /minute =
A/m, exemple : 120 m/mn
distance moyenne
CP : (4 à 8 x 120 m) ⇨ 480 à 960 m
CE1 : (6 à 12 x 120 m) ⇨ 720 à 1 540 m
- > Être en aisance respiratoire à l'arrivée.



Planification du module d'apprentissage

Situation de référence

La chasse à la balise

1 - But du jeu

Rapporter le plus d'indices délivrés par les balises : messages, codes, consignes de gestion de course, etc...

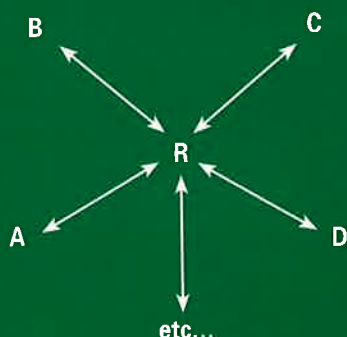
2 - Organisation

Terrain : espace de plein air de 60 sur 120 m (terrain de football).

Matériel : balises type course d'orientation ou simples pancartes, pochettes plastifiées à accrocher, cônes, plots, briques, feuilles de pointage.

3 - Mise en œuvre

Réaliser une course en étoile, de R (ralliement) à A, puis B, puis C, puis D, etc... (balises).



Courir à son rythme et sans fatigue excessive, sans s'arrêter ni marcher (sauf prise et communication d'indice). Aller retour de R à A distance pour A /m, à chaque aller retour, l'indice est communiqué en R.

Objets d'étude

Phase d'exploration / découverte

Entrer dans l'activité sous forme ludique.
Apprécier son niveau départ.

Jeu de référence : "la chasse à la balise" : découverte de la situation. Test diagnostique nombre de balise découverte dans le temps donné (CP = 6' - CE1 = 8').

Phase d'exploitation / structuration de l'apprentissage

Contrôler son corps dans l'effort, respiration attitude.

Chasse à la balise : en course fractionnée progressive. Les balises délivrent les messages de contrôle de la course. Renseignement d'une fiche d'observation sur les attitudes. Prise en compte de l'observation pour relancer l'activité.

Découvrir une allure : 100, 120, et 140 m/mn (s'essayer, apprécier) A/m.

Les trois pistes :

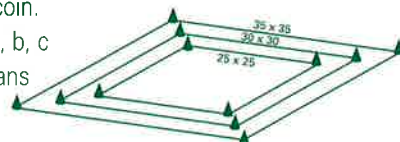
a : piste noire (35 x 35 m)

b : piste rouge (30 x 30 m)

c : piste bleue : (25 x 25 m)

Au signal sonore (toutes les 15"), il faut être à un coin.

Choisir la piste a, b, c pour être bien dans son allure.



Maîtriser son allure pour courir en régularité.

Dispositif situation de référence (AR = BR = CR...)

Une liste des équipes à chaque balise. En équipes homogènes, faire différents allers retours pour définir, puis répéter son A/m.

Pointer la réussite sur les listes/équipes.

Course de régularité : attribution des médailles, contrat régularité.

Adapter son allure à celle des autres pour réaliser des courses en équipe. Fournir un effort de longue durée.

Chasse à la balise en équipe : les messages sont identifiés par chacun des équipiers à tour de rôle. Course de régularité en équipe. Les grands déménageurs.

Phase de réinvestissement / évaluation

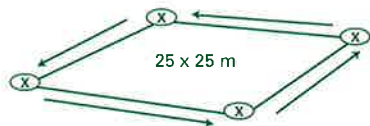
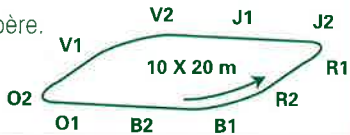
S'essayer, apprécier sa capacité à fournir un effort de course de durée. Définir un contrat en vue d'un temps fort (rencontre interclasses, interécoles).

Course en durée, sans s'arrêter et sans fatigue excessive.
Définition du degré selon le tableau et en tenant compte de la réussite attendue.
Course en durée, temps fort, attribution d'une médaille diplôme "Enduro jeune".

Chaque phase (1 ou plusieurs séances) est construite en fonction du niveau moteur et des besoins des enfants.



Autres situations d'apprentissage :

Connaître son corps			
Le train à vapeur		Le docteur	Le petit chien
Les wagons sont reliés par une corde (écart 2 m) : le train roule en soufflant la vapeur (en dispersion sur le terrain).		Un coureur, un docteur. Après la course, le docteur ausculte son athlète pour découvrir tous les endroits où on sent le cœur qui bat.	Alterner course et marche. Pendant la marche : respiration active haletante comme le chien.
Contrôler son corps dans l'effort			
La course freinée		Les jolies mains	Le garde-barrière
Courir derrière l'éducateur qui freine la course puis terminer seul à son allure (circuit court etc...).		Pendant la course : jouer avec les mains (ouvrir, fermer, mouliner, secouer) et avec les jambes (petites et grandes foulées, pieds légers et lourds).	Deux ou trois tours. Adapter sa foulée pour passer au signal du repère X, le garde-barrière lève la barrière ou son drapeau si l'élève passe dans le temps prévu.
			
Courir régulièrement			
La course à la balise		Les boucles	Course avec changement de rythme
10 balises de couleurs : 2 vertes, 2 rouges, 2 jaunes etc... espacées de 10 à 20 m. Donner un temps précis ex. : 1 mn. Au signal d'arrêt, repérer à quelle balise je suis (sa couleur, son numéro). Répéter pour retrouver le même repère.		En équipe, réaliser en 1 mn la boucle de son choix. Définir 3 boucles : une de 130 m une de 150 m et une de 160 m exécuter plusieurs fois la même boucle en continu afin de garder le même rythme.	Courir ensemble au même rythme en équipe. Sur un terrain rectangle disposer 4 plots : un groupe à chaque plot, donner le départ. Dans la longueur, aller plus vite ; dans la largeur, ralentir. Les 4 groupes doivent passer en même temps à chaque plot.
			
Fournir un effort continu			
350 - 400 m pour 3 mn de course.		Le parcours mémorisé	Le facteur
Le contrat : sur un circuit connu et pour le temps annoncé effectuer une course régulière, mesurer l'écart en + ou en - en mètres ; répéter le circuit 3 fois.		Par deux : pendant une minute, un coureur réalise un parcours (non balisé) sur la cour de récréation. L'observateur mémorise ce parcours et le refait de manière identique dans le même temps.	Distribuer le plus possible de lettres en 1 minute Définir le lieu de la maison. Équipe de 3 : en alternance, un coureur "facteur", un destinataire dans la maison choisie par l'équipe, un distributeur.
Jeux complexifiés			
Le relais	Les grands déménageurs	Les montagnards livreurs	Les chasseurs de sons
Sur un terrain ou dans la nature, effectuer un nombre de tours ou une distance en équipes prévus à l'avance (équipe de 5).	Sur un grand terrain, en équipe de quatre, déménager le plus possible d'objets. Temps de course : jusqu'à 6' en GS, 10' en CP et 12' en CE1	Idem "Grands déménageurs" sur un site accidenté : buttes, escalier, structures de jeux de cour (cabanes, ponts, cages...).	Sur un terrain ou dans la nature, course pour rattraper un sonneur. Plusieurs sonneurs munis de cloche, flûte, grelots...se sauvent ou se cachent et émettent des sons à intervalles réguliers.

	NA	EVA	AC
GS	0	1	2/3
CP	0	1	2/3
CE1	1	2	3

Fiche collective d'observation

Objectif : courir régulièrement et en équipe, sur une distance choisie en contrôlant son effort.

- **L'allure collective, définie pour l'équipe après quelques séances est de :**
_____ mètres / minute (=A/M).

Rappel des Contrats : Contrat de régularité brevet « Enduro jeunes »

Connaître son allure moyenne /minute = A/m

exemple : 120 m/mn

Distance moyenne :

- **CP** (4 à 8 x 120m) > 480 à 960 m.

- **CE1** (6 à 12 x 120m) > 720 à 1 540 m.

Ouvertures

Transdisciplinaires

Dire - Lire - Écrire

- Lire et écrire les mots clés de l'activité.

Bilan oral :

- À partir de schémas, de mots clés, formuler ce qu'il faut faire pour réussir (compétences, valeur).
- Un élève observateur doit rapporter oralement les difficultés et les réussites de l'élève observé durant la course.
- Lire et interpréter la fiche descriptive de la situation.
- Bilan personnel : compléter sa fiche de réussite.
- Noter à l'issue de chaque séance une ou deux attitudes de course à améliorer.

Pluridisciplinaires

- Choisir l'unité appropriée pour exprimer une durée ou une distance.
- Comparer les distances effectuées par chacun pour établir un classement.
- Situer des objets dans un espace réel à partir d'un plan (orientation)
- Observer et écrire quelques caractéristiques de la locomotion chez l'homme et l'animal.
- Réaliser une production en 2 ou 3 dimensions d'une attitude de course.

Course longue						Niveau : _____
Cycle 2	Noms - Prénoms	Court en expiration active Oui - Non	Suit l'allure du groupe Oui - Non	Reproduit une allure Oui - Non	Item : _____ Oui - Non	Bilan NA EVA AC
Liste nominative des élèves						

Fiche à télécharger sur le site internet de l'Ugsl - www.ugsl.org

Fiche individuelle de réussite

Course longue			
Cycle 2	Prénom : _____		Classe : _____
Nom : _____	Colorie les personnages		
	Coche la case		
J'ai réussi à :	Non	Oui	N°
Courir en expirant activement			1
Prendre mes pulsations			2
Courir sans m'arrêter			3
Courir régulièrement			4
À m'adapter au groupe			5
Remplir mon contrat			6



Fiche à télécharger sur le site internet de l'Ugsl - www.ugsl.org