



Course longue

CYCLE 3

SAVOIRS À CONSTRUIRE

Valeurs

- Persévérance.

Champ d'activité

- Athlétisme : course longue.

Compétences

> spécifiques

- Réaliser une performance mesurée.

> générales

- S'engager avec lucidité.
- Gérer ses efforts.

Objectifs

- Courir à une allure choisie en respectant un contrat temps de 10 mn à 24 mn.

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.
- À partir des consignes, les enfants expérimentent plusieurs allures, ils en déduisent celle qui correspond le mieux à leur possibilité ou au but d'action.
- En modifiant les variables - durée, allure, distance - ils établissent la règle d'action qui permet de réaliser le contrat choisi.

Se connaître pour courir longtemps

Acquisitions

- > Connaître les manifestations physiologiques de l'effort.
- > Contrôler son corps dans l'effort.

Critères de réalisation ou de réussite

- > Contrôler ses pulsations cardiaques en 2 endroits av/ap l'effort sur 15 s.
- > Prendre les pulsations d'un camarade
- > Dérouler correctement ses appuis en course. Utiliser - relâcher les bras en course
- > Observer, apprécier la course d'un camarade.

Gérer, organiser sa propre course

Acquisitions

- > Courir régulièrement.
- > Gérer sa course.
- > Réussir un contrat.

Critères de réalisation ou de réussite

- > Définir son allure moyenne à la mn (A /m)
- > Répéter son A/m dans des conditions différentes.
- > Faire 3 fois le même circuit, 400 m 600 m écart < 10'' entre chaque circuit, récupérer.
- > Sur un temps donné, décider seul d'une distance à parcourir et respecter le contrat, le répéter.
- > Sur un circuit connu, prévoir le temps de course et le répéter 3 fois entre chaque essai, récupérer.

Courir en équipe

Acquisitions

- > S'organiser pour mener une course en équipe.
- > En équipe s'organiser pour réaliser une distance donnée, en se partageant des relais sans changer d'allure.

Critères de réalisation ou de réussite

- > Dans une course en équipe prendre son tour de meneur et garder l'allure choisie.
- > Course relais en équipe : 2/3 des coureurs en action, à chaque tour, on remplace 1/3 des coureurs.

Fournir un effort continu sans essoufflement

Acquisitions

- > Définir son contrat en régularité (temps/distance).
- > Définir son contrat en durée.

Critères de réalisation ou de réussite

Être régulier

- > Contrat de régularité brevet « Enduro jeunes » connaître son allure moyenne /minute = A/m
exemple : 150 m/mn
distance moyenne :
CE2 (8 à 14 x 150 m) → 1 200 à 2 100 m.
CM1 (10 à 16 x 150 m) → 1 500 à 2 400 m.
CM2 (12 à 18 x 150 m) → 1 800.

> Contrat course longue durée

Degrés	1	2	3	4	5
CE2 F	6	8'	10'	12'	15'
CE2G CM1F	8'	10'	12'	15'	18'
CM1G CM2F	10'	12'	15'	18'	21'
CM2G	12'	15'	18'	21'	24'

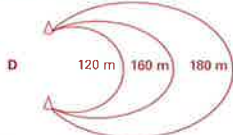
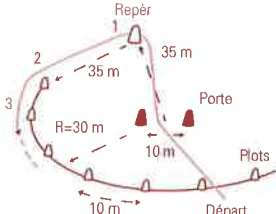


Planification du module d'apprentissage

Situation de référence	Objets d'étude	Situations de travail
La course au score But du jeu : Localiser les balises et rapporter le plus d'indices délivrés par celles-ci : des scores (ex : 5 pts, 10 pts...) ou bien des codes, des consignes de gestions de course, etc... Organisation : Terrain : espace de pleine nature avec limites précises = sécurité. Matériel : balises type course d'orientation ou simples pancartes, pochettes plastifiées à accrocher, plots, briques, cônes...crayons, feuilles de pointages. Plan du site permettant de prendre des repères. Mise en œuvre : Réaliser une course seul ou en équipe, à son rythme et sans fatigue excessive, sans s'arrêter ni marcher (sauf prise et communication d'indice) les balises sont "chassées" dans l'ordre indiqué sur le plan avec des parcours différents mais de même longueur pour tous les joueurs, l'éducateur imposera quelques passages par un point de ralliement s'il le juge utile pour le contrôle du groupe.	Phase d'exploration / découverte	
	Entrer dans l'activité sous forme ludique. Apprécier son niveau de départ.	Jeu de référence : la course au score. Découverte de la situation, test diagnostique. Nombre de balises découvertes dans le temps donné CE2 = 10' - CM1 = 12' - CM2 = 15'
	Phase d'exploitation / structuration de l'apprentissage	
	Contrôler son corps dans l'effort (respiration, attitudes).	Course au score : 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 : 120, 140, 160 et 180 mètres à la minute (s'essayer, apprécier) A/m.	La course à la balise : Choix de l'allure pour aller-retour en 1 min (si trop vite ou trop lent, changer de repère). Jeu : situation de référence - chasser 1 balise sur 2.
	Maîtriser son allure pour courir en régularité.	Situation de référence avec passage systématique par un point de ralliement après chaque balise relevée pour évaluer son allure entre chaque balise. 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 équipes. Fournir un effort de longue durée.	Course au score en équipe : Les relevés sont effectués par chacun des équipiers à tour de rôle. Course de régularité en équipe. Ex : l'américaine Cf. dossier "Planète Espérance".
	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 interclasses ou inter-écoles.	Course en durée , sans s'arrêter et sans fatigue excessive (combien de temps ?). Définition du degré selon le tableau et en tenant compte de la réussite attendue. Course en durée, temps fort, attribution d'une médaille pour le diplôme « Enduro' jeune ».

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

Autres situations d'apprentissage :

Contrôler son corps dans l'effort			
En dispersion	Fractionner l'effort	Alterner course et observation	Varié les intensités
Pendant 2' à 3' : contrôler la respiration (expiration buccale). Le relâchement des épaules. Le déroulement du pied.	Courir 1' puis 2' puis 3', marcher 20" entre deux temps de course et repartir. Contrôle : respiration/pulsation	Par 2 Sur 2' à 3' Contrôler les pulsations du partenaire à l'arrivée. Corriger ses positions de course.	Sur une distance donnée - 50 % - 60 % de sa capacité. - 70 %
Courir régulièrement			
Choisir sa boucle	La porte		
Faire sa boucle en 1 min la répéter X fois 120 m, 160 m, 180 m 	Départ d'un point quelconque de l'arc de cercle, aller vers la porte et courir sur l'arc. But : à chaque "signal min", repasser par la porte et reprendre la course sur l'arc. Qui est régulier et se retrouve toujours au même plot, sur l'arc, lors du signal. 		
Contrôler son corps dans l'effort			
Le footing	Le circuit	Le contrat	Course aux balises
Courir un temps progressif de 6' à 15'.	En équipe homogène de 5/6, en peloton ou individuellement : 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.	Associer : Distance/ Temps, Temps/Distance selon sa propre allure moyenne.	Course de 9' Passer autant de balises dans les 2 premières périodes de 3' = régularité. Dépasser 1-2 balises en plus dans la 3 ^e période = allure plus soutenue.
Courir en équipe			
Choisir sa boucle	L'Américaine	Le Marathon	Le chef de file
Courir derrière un meneur, adapter les allures au meneur, mener en fonction de l'autre.	3 coureurs font le circuit dans un temps donné. 3 autres coureurs enchaînent pour courir à la même allure, etc...	En équipe, prendre les relais qui permettent en une séance de totaliser 42 km de course.	Dans la file qui court, dans tous les sens, sur le terrain, chacun à son numéro. À l'appel d'un numéro, celui ci se place en tête de file, puis reprend l'allure.
Jeux de pleine nature			
Le jeu de l'oie (en équipes de 3). Les cases définissent des actions de pleine nature. Les jets de dés permettent d'avancer selon les règles du jeu de l'oie tout en réalisant les épreuves demandées.	Le jeu des oiseaux Retrouver et poursuivre des partenaires à partir de signaux auditifs distincts. Les contrebandiers La douane dans une clairière. Cf. Jeux de course poursuite Cycle 2	Le message Chaque balise découvre une partie du message et envoie à une autre balise. Balises réparties sur grand terrain... et tous les jeux de pistes organisés sur des sites permettant l'activité " orientation"	La course à l'azimut Suivre un cap pour découvrir chaque balise. <i>Les deux modules d'apprentissages course longue et parcours d'orientation peuvent être associés pour donner un aspect ludique à l'activité de l'enfant.</i>



Fiche collective d'observation

Objectif

Courir régulièrement et en équipe homogène sur une distance donnée en dosant et en contrôlant son effort.

Ouvertures

Transdisciplinaires

Dire - Lire - Écrire

- À partir de schémas, de mots clés, des actions : réaliser un bilan oral.
- Donner sa fréquence cardiaque (pulsation) sur 15' avant/après l'effort, au repos.
- Lire les balises et le chronomètre.
- Bilan personnel : tenir à jour sa fiche de réussite
- Noter à l'issue de chaque séance une ou deux attitudes de course à améliorer.
- Réaliser un dossard.

Pluridisciplinaires

- Calculer sa vitesse horaire moyenne à partir de mon (Am).
- Calculer la distance effectuée dans une séance de travail.
- Dessiner le plan du site que j'ai parcouru (course d'orientation).

Argumentation de sa stratégie

- Commenter et expliquer les balises trouvées
- Réaliser une production d'une attitude de course.
- Adapter sa foulée à des rythmes différents.

Course longue						Niveau : _____
Cycle 3	Noms - Prénoms	Court en expiration active	Suit l'allure du groupe	Reproduit une allure	Item	Bilan
		Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	NA EVA AC
	Liste nominative des élèves					

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

Évaluation

	NA	EVA	AC
CE 2	1	2	3
CM	0	1/2	3

Fiche individuelle de réussite

Course longue			Classe :
Cycle 3	Prénom :		
Nom :			
	Coche la case		
	Non	Oui	
Mes réussites			
Courir sans bruit bras relâchés.			
Contrôler ses pulsations sur 15" après l'effort.			
Définir mon allure moyenne (A/m).			
Courir à allure régulière.			
Courir en équipe et rester dans le peloton.			

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