

Course en durée

au cycle 2

Equipe EPS – Corrèze
Janvier 2009

LA COURSE EN DUREE AU CYCLE 2

Sommaire

□ L'activité :

1. Spécificité de l'activité p 3
2. Les enjeux p 4
3. Le travail proposé p 4
4. Exigences minimales p 4
5. Le projet individuel p 5
6. Les modules / les brevets p 5
7. Les apprentissages / les compétences visées p 5

□ Modules d'apprentissage : - tableau de programmation p 6 - la progression p 7

- Evaluation initiale : p 8
- Plans d'entraînement : courir jusqu'à 12 minutes
Modules 1 et 2 / séances p 9 à 12
- Autres situations d'apprentissage p 13 à 16
- Evaluation finale : p 17
- Annexe : prendre son pouls p 18

1. Spécificité de l'activité :

- Sa nature : produire une performance

Comme toute activité athlétique, il s'agit de réaliser une performance en améliorant au fil des séances ses capacités initiales.

A l'école, l'objectif prioritaire est d'être capable de courir de plus en plus longtemps en continu (et/ou effectuer une distance de plus en plus grande) sans s'arrêter.

- Spécificité des espaces, des rôles, de l'évaluation :

Les espaces :

Pour que les enfants s'engagent dans cette activité athlétique, il est nécessaire d'utiliser des espaces extérieurs sécurisés et balisés avec repères. L'espace est orienté, le sens de course respecté.

Les lieux peuvent être divers : la cour, l'espace vert à proximité, le stade, le terrain de sport, le bois... offriront des points de repères précis pour permettre aux enfants de comparer leurs prestations, de les mesurer selon les systèmes métriques et chronométriques.

Les rôles :

D'abord coureurs, les élèves exerceront progressivement et tour à tour des tâches de juge, chronométreur, starter, caractéristiques des rôles sociaux athlétiques ; ils seront aussi partenaires dans la réalisation d'un projet individuel ou collectif et observateurs des évolutions des apprentissages.

L'évaluation :

Elle s'appuie sur des mesures réalisées dans l'action : mesure d'un espace ou d'une distance parcourus dans un temps donné ou d'un temps réalisé dans un espace spécifié. Ces mesures inscrites dans un programme de travail s'inscrivent dans une logique de performance, formalisée en objectif à atteindre (ex : être capable, à la fin de la période, de courir 10 mn en continu).

La performance mesurée est un repère permanent qui remplit au moins deux fonctions différentes dans le processus d'évaluation :

- elle permet de valider ou non le projet de course et de traduire par comparaisons successives les progrès réalisés.
- elle permet de mettre en relation le résultat avec l'utilisation de procédures plus ou moins efficaces dans les moments d'entraînement et d'apprentissage.

2. Les enjeux:

A une époque où le mode de vie des enfants est de plus en plus sédentarisé, **l'enjeu de santé devient crucial**. La course d'endurance à l'école constitue un support privilégié et indispensable (qui plus est peu coûteux en matériel et en temps).

L'enjeu fondamental est donc l'éducation à la santé. D'autre part, sur le plan cognitif, quel meilleur support pour **construire par le vécu corporel les concepts interdépendants d'espace et de temps**, de travailler très concrètement **les mesures et calculs d'espaces, de durées...**

Ainsi, **tout en recherchant à développer les capacités aérobies, l'enseignant amènera les élèves à comprendre le fonctionnement de leur corps dans ce type d'efforts pour mieux les gérer dans une perspective à long terme : questionner, mettre en relation des indices ...**

Exemples d'indices:

- la fréquence cardiaque au repos, immédiatement après l'effort, deux minutes après ;
- le rythme respiratoire ;
- l'essoufflement (pouvoir parler) ;
- les manifestations cutanées (rougeurs) ;
- les sensations de fatigue

... à mettre en relation avec l'effort produit (durée, intensité)...

3. Organisation matérielle :

- espaces et temps bien matérialisés : plots, chronos.
- archivage des résultats, sous forme de traces écrites prises sur le terrain puis synthétisées et analysées en classe, participe à la mémoire du travail effectué et offre une référence permettant de mesurer les progrès réalisés.

4. Les modules / les brevets :

Dans un premier temps et **pour tous les élèves il s'agira**, dans une perspective qui reste prioritaire, d'éducation à la santé et de découverte de son potentiel à courir longtemps, **de devenir capable de courir de 6 à 10 min sans s'arrêter**. C'est l'objectif minimal pour tous les élèves du cycle 2.

Dans cette perspective nous proposons un module de 6 à 12 séances permettant d'atteindre ces objectifs (6min, 8min, 10min... 12min).

Pour l'élève, le cycle sera validé par un test. Le Brevet USEP Course en durée attestera de sa performance.

5. L'apprentissage : prendre des repères sur soi et acquérir des connaissances

Pour l'élève du cycle 2 et au-delà des progrès physiques réalisés par la régularité de la pratique, il est important de comprendre quels indices, quelles règles d'actions lui permettent d'évoluer. **Il doit acquérir une meilleure connaissance de lui-même et de l'activité.**

- connaître les règles d'actions : ne pas partir trop vite, ralentir si l'on sent un essoufflement trop important, ne pas courir par à-coups...
 - gérer son effort sur une durée ou une distance,
 - accéder à une régularité de course
 - devenir persévérant, se dépasser pour réaliser la performance envisagée (ou mieux)...
- ... sont des éléments-clés de la connaissance et la gestion de soi dans cette activité.

6. Modules d'apprentissage :

Cycle 2

Compétence spécifique : Réaliser une performance que l'on peut mesurer

ACTIVITES ATHLETIQUES
COURSE EN DUREE

Entrer dans l'activité

Situations d'apprentissage

Situation de référence

Situations-jeux découvertes au cycle 2

Obj :
· éprouver des sensations propres au type d'effort demandé
· se préparer à des efforts en course sur des durées longues

- Les foulards

· Courir et marcher...
trotter

TEST

Courir longtemps
sans s'arrêter
maxi 6 min

Acquérir les conduites nécessaires à un effort prolongé.

Adapter son allure à une distance / une durée

Plans d'entraînement :

➤ courir 6, 8, 10 ou 12 minutes

Jeux de course longue

➤ Courir pour son collier
➤ La course aux 3 distances
➤ La course en équipes

TEST

Courir sans s'arrêter pour réaliser sa meilleure performance

Brevet USEP

Je cours longtemps sans m'arrêter

*1^{er} échelon : 6'
2^{ème} échelon : 8'
3^{ème} échelon : 10'
4^{ème} échelon : 12'*

Evaluation diagnostique

Evaluation formative

Evaluation sommative

PROGRESSION

L'objectif visé pour TOUS les élèves de l'école primaire en fin de cycle 2 est de « **courir en continu de 6 à 10 minutes** »



On proposera donc dès la 2^{ème} séance (la 1^{ère} étant consacrée à une [entrée dans l'activité](#)), **une évaluation initiale** qui permettra de **déterminer la durée de course en continu de chaque élève** ([test](#) : « [courir sans s'arrêter jusqu'à 6 min](#) » / *Ma performance*)

A partir des résultats de ce test on proposera des modules progressifs.

Les modules :

Chaque module comporte 2 séances-type à répéter autant que nécessaire.

Dans chaque séance un contenu différent est proposé à chaque groupe de niveau. Les groupes (ou sous groupes) peuvent courir en même temps. Les temps de course et les temps d'arrêt sont gérés (au moins dans un premier temps) par l'enseignant(e) qui donne à chaque fois le signal (voir schémas pages suivantes).

Un test intermédiaire est effectué à la fin du 1^{er} module.

En complément, des situations d'apprentissage, basées sur des contrats de distance ou de temps individuels ou collectifs sont proposées. Elles peuvent être intégrées au choix de la classe et de l'enseignant(e) au sein de chaque module.

> Courir longtemps sans s'arrêter

(maximum 6 minutes)

Organisation :

- Matérialiser 1 parcours plat
L'étalonner et matérialiser les distances (ex : d'une longueur multiple de 50m, 100 m, 150m, 200m...)
Baliser avec des plots tous les 20 ou 25m

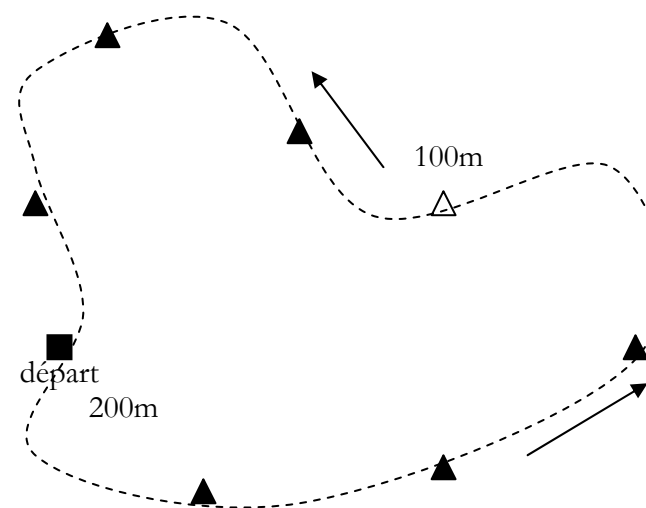
Déroulement:

- Constituer 2 groupes (coureurs observateurs).
Observateurs : désigner des chronométrateurs et des juges.
- Le juge note le temps de course en continu de son partenaire et le nombre de plots dépassés.

Consignes : « **courir longtemps sans s'arrêter, jusqu'à l'arrêt du chrono (6 minutes)** ».

« Le partenaire-observateur repère les arrêts (éventuels) de son camarade ».

MA PERFORMANCE



Ma performance
Je cours longtemps sans m'arrêter.

Nom : Prénom :

| | Durée de course sans s'arrêter | Plots (facultatif) | Distance parcourue (facultatif) |
|------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 1 ^{er} essai | | | |
| 2 ^{ème} essai | | | |

Courir longtemps (jusqu'à 12 min)

Plans d'entraînement

Les séances

Principes d'organisation des séances :

- Durée d'une séance : 15 à 20 mn.
- Volume de travail: 10 à 15 mn :
 - échauffement collectif ou jeu : 2 à 3 mn
 - travail spécifique : 10 à 15 mn

La course doit être réalisée à une allure faible ou moyenne permettant une respiration « naturelle » (non forcée), sans essoufflement excessif

Constitution des groupes :

A l'issue du test « courir longtemps (jusqu'à 6 min) sans s'arrêter », le groupe classe est partagé en « groupes de niveaux »

- Groupe 1 (G1) : élèves ayant couru moins de 6 min sans s'arrêter
- Groupe 2 (G2) : élèves ayant couru moins de 6 min sans s'arrêter

Selon l'effectif on constituera des sous-groupes homogènes de 3 ou 4 élèves maximum. Ces sous-groupes (ou équipes) auront pour consigne de courir ensemble.

- Formes de travail :
 - Les enfants suivant le même plan (même objectif) courent ensemble. Plusieurs sous-groupes de même niveau peuvent être constitués (départs à des plots différents).
Ils peuvent aussi effectuer le travail en binômes avec un coureur et un observateur/juge.

Module 1 2 à 6 séances

G1 > objectif 6 min

G2 > objectif 8 à 10min

SEANCE 1 :

Contenu et déroulement de la séance

Durée totale : 11 min

**Courir 3 fois 3 min
(1 min de récupération
entre les courses).**

G1 : 3 fois 3 min en continu (récupération 1 min)
3min 1 min 3min 1 min 3min



G2 : 3 min + 7 min en continu (récupération 1 min)
3min 1 min 7 min



L'enseignant(e) peut gérer les 2 groupes en même temps .

G1 et G2 partent en même temps.

Après la 1^{ère} récupération de 1 min

G2 repart en même temps que G1 et continue jusqu'à la fin sans s'arrêter.

L'enseignant(e) gère les temps de course et d'arrêt (marche) avec un chrono et un signal sonore.

Cette séance type sera reproduite autant que nécessaire (de 1 à 3 fois) en fonction de l'aisance des élèves.

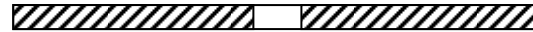
SEANCE 2 :

Contenu et déroulement de la séance

Durée totale: 13 min

**Courir 2 fois 4 min
(1 min de récupération)**

G1 : 2 fois 4 min en continu (récupération 1 min)
4min 1 min 4min



G2 : 4min + 8 min



L'enseignant(e) peut gérer les 2 groupes en même temps .

G1 et G2 partent en même temps.

G2 court sans s'arrêter.

Cette séance type sera reproduite autant que nécessaire (de 1 à 3 fois) en fonction de l'aisance des élèves.

SEANCE TEST :

Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter (6, 8 ou 10 min) > noter la distance parcourue (nombre de tours / nombre de plots)

➤ Suite : module 2

Module 2 2 à 6 séances

En fonction du résultat au test de fin de module 1, réajustement des groupes et des objectifs.

G1 > objectif 6 à 8 min (pour ceux qui ne l'ont pas atteint)

G2 > objectif 8 à 10min

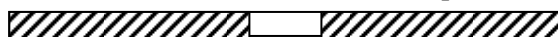
G3 > objectifs 12 min / courir plus vite sur une durée déterminée (parcourir plus de distance).

SEANCE 3 :

Contenu et déroulement de la séance

Durée totale: 14 min

G1 : 2 fois 4 min en continu (récupération 1 min) > reprise du module 1 si nécessaire



G2 : 4 min + 6 min (récupération 1 min)
4min 1 min 6 min



G3 : 4 min + 9 min (récupération 1 min)
4min 1 min 8min (dist maxi)



Cette séance type sera reproduite autant que nécessaire (de 1 à 3 fois) en fonction de l'aisance des élèves.

L'enseignant(e) peut gérer les 3 groupes en même temps .
G1, G2, G3 partent en même temps .
Lors de la 2ème séquence, chaque élève essaie d'atteindre son contrat (4, 6 ou 8 minutes sans s'arrêter), voire de l'améliorer.

Pour les élèves très à l'aise (G3) on pourra viser, au cours de ces 8 minutes, une distance maximale... (nombre de tours / de plots)

SEANCE 4 :

Contenu et déroulement de la séance

Durée totale: 15 min

G1 : 4 min + 6 min (récupération 1 min)
4min 1 min 6 min



G2 : 4min + 8 min (récupération 1 min)
4min 1 min 8 min



G3 : 4 min + 10 min (récupération 1 min)



Cette séance type sera reproduite autant que nécessaire (de 1 à 3 fois) en fonction de l'aisance des élèves.

L'enseignant(e) peut gérer les 3 groupes en même temps .
G1, G2, G3 partent en même temps .
Lors de la 2ème séquence, chaque élève essaie d'atteindre son contrat (6, 8 ou 10 minutes sans s'arrêter), voire de l'améliorer.

Pour les élèves très à l'aise (G3) on pourra viser, au cours de ces 10 minutes, une distance maximale...

Jeux de course longue

Courir pour son collier
La course aux 3 distances
La course en équipes

Acquérir les conduites nécessaires à un effort prolongé.

Courir pour son collier

Objectifs :

- . s'engager dans un effort continu .
- . doser son effort

But :

Courir pendant « x » minutes (3 à 7' environ) pour garnir au maximum son « collier ».

Une pince est donnée à chaque passage devant le plot de départ.

Organisation :

- . par 2: un coureur / un partenaire “distributeur”
 - . plusieurs coureurs partent en même temps (collier vide).
- A chaque tour ils accrochent une pince à leur collier.

. Rôle du “contrôleur”: donner une pince à son partenaire à chaque passage et comptabiliser le nombre de tours.

. Rôle du chronométrateur: annoncer la durée de course toute les minutes.

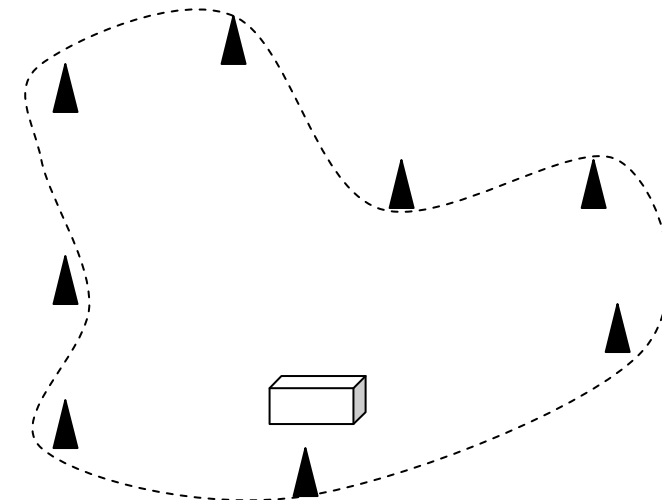
. Rôle du maître:

- . faire identifier les conduites nécessaires pour réaliser le contrat:
- courir en continu / s'arrêter le moins possible.
- répartir son effort (appréhender la durée)
- surmonter la fatigue (persévérer)
- . faire réaliser 2 essais pour pouvoir comparer les réalisations.
- . après chaque réalisation, faire commenter brièvement les productions.

Variante:

. courir en équipe: comptabiliser le total des pinces des coureurs de l'équipe (ou prendre la totalité des pinces disponibles en un minimum de temps).

- . circuit matérialisé (100 à 200m si possible), délimité dans la cour ou au stade par des plots
- . un collier (ficelle) pour chaque enfant.
- . pinces à linges (50 à 100)



Collier de pinces



Objectifs :

- . appréhender des distances/durées de course .
- . adapter son allure à la distance de la course et au contrat (courir sans s'arrêter).

But :

Courir sans s'arrêter sur 3 distances de plus en plus longues.

Ex :

“ Parcourir 3 tours sans s'arrêter.”
“ Parcourir 5 tours...en adaptant sa vitesse pour réussir.”
“ Parcourir 7 tours...en adaptant sa vitesse pour réussir”

Adapter les contrats-distances au type de circuit
Adapter les contrats au niveau de chaque groupe.

Organisation :

- . par 2: un coureur / un partenaire “contrôleur”
- . plusieurs coureurs partent en même temps.
- . ils courent sans s'arrêter sur la distance annoncée.

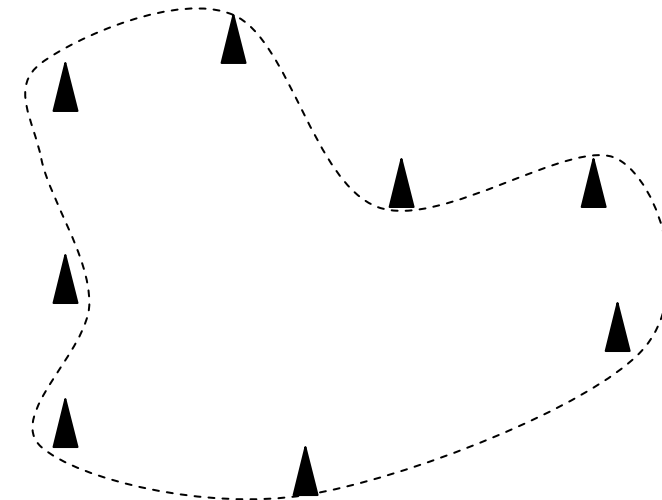
. Rôle du “contrôleur”: repérer la distance parcourue (tours) et vérifier la réalisation du contrat par son partenaire (courir sans s'arrêter).

. Rôle du maître:

- . observer pour adapter les contrats. Ex : pour les plus en difficulté, autoriser 1 à 2 phases de marche.
- . faire identifier les conduites nécessaires pour réaliser le contrat:
 - adapter sa vitesse au changement de contrat-distance (1t / 3t / 5t).
 - répartir son effort (appréhender la distance et la durée)
 - surmonter la fatigue (persévérer) pour ne pas s'arrêter.
- . après chaque réalisation, faire commenter brièvement les productions.

Dispositif :

- . circuit délimité dans la cour ou au stade.
- . matériel :
 - circuit matérialisé (100 à 200m si possible)
 - plots matérialisant des repères sur le circuit.



- Objectifs :
- . adapter son allure à celle des partenaires
 - . adapter son allure à la distance de la course et au contrat

But :

Courir en groupe sans s'arrêter, sur la durée ou la distance prévue en adaptant son allure à celle du meneur.

Adapter les contrats-distances au type de circuit
Adapter les contrats au niveau de chaque groupe.

Organisation :

. par groupes homogènes de 3 à 5 enfants. Chaque groupe se place près d'un plot de départ. Un meneur est désigné.

Déroulement : au signal le groupe s'élance en suivant le meneur. Le meneur change à chaque tour (ou tous les 2 tours).
Adapter les contrats-distance pour chaque groupe.

Rôle du maître:

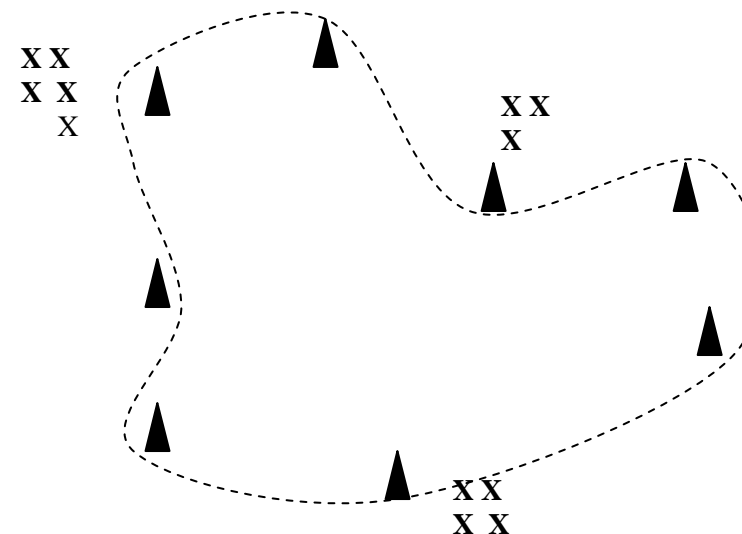
- . observer pour adapter les contrats.
- . faire identifier les conduites nécessaires pour réaliser le contrat

Evolutions :

- augmenter la distance à parcourir (ou la durée)
- constituer 2 demi-groupes, chaque demi-groupe partant à un plot différent. Courir en maintenant l'écart initial avec l'autre demi-groupe (ex : 2 plots, 1plot, 1 demi-tour...)

Dispositif :

- . circuit délimité dans la cour ou au stade.
- . matériel :
 - circuit matérialisé (100 à 200m si possible)
 - plots matérialisant des repères sur le circuit.



Maintenir l'allure donnée par le meneur.

EVALUATION FINALE

> Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter (jusqu'à 12 minutes)

Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter (6, 8,10 ou 12 min) > noter la distance parcourue (nombre de tours / nombre de plots)

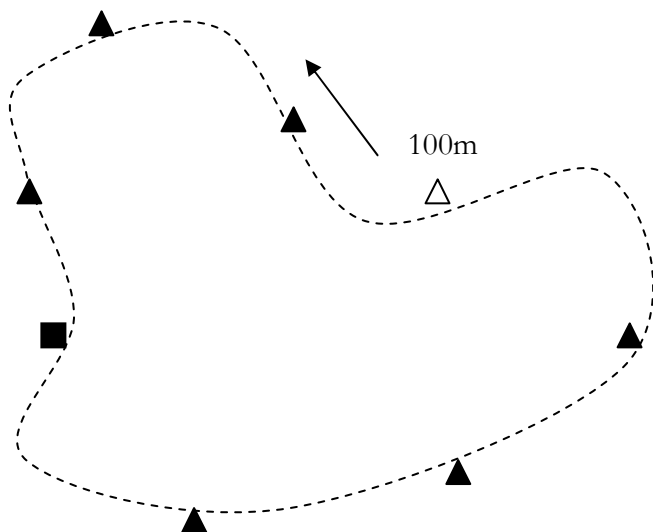
Déroulement:

- Constituer 2 groupes (coureurs observateurs).
Observateurs : désigner des chronomètres et des juges.
- Le juge note le temps de course en continu de son partenaire et le nombre de plots dépassés.

Consignes : « **courir sans s'arrêter le plus longtemps possible, jusqu'à 12 minutes (arrêt du chrono)** ».

« La performance réalisée sera le temps passé à courir en continu. Le partenaire-observateur repère l'arrêt de son camarade et note le temps écoulé à l'aide du chrono ».

- Matérialiser 1 parcours plat
L'étalonner et matérialiser les distances (ex : d'une longueur multiple de 50m, 100 m, 150m, 200m...)
Baliser avec des plots tous les 20 ou 25m



FICHE ELEVE

Ma performance

Je cours sans m'arrêter le plus longtemps possible

Nom : Prénom :

| | Durée de course sans s'arrêter | Plots (facultatif) | Distance parcourue (facultatif) |
|------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| 1 ^{er} essai | | | |
| 2 ^{ème} essai | | | |

Contrat course en durée

| Durée | Distance | |
|--------|----------|--------------------------|
| 12 min | | 4 ^{ème} échelon |
| 10 min | | 3 ^{ème} échelon |
| 8 min | | 2 ^{ème} échelon |
| 6 min | | 1 ^{er} échelon |

Ces contrats sont proposés dans un « Brevet de course » proposé par l'USEP qui pourra permettre à chaque élève de suivre ses progrès et ses performances sur toute la durée du cycle 2 (voir doc USEP 19).

Annexe

PRENDRE SON POULS

Apprendre à prendre son pouls

- Où? Les parties du corps les plus utilisées car les plus sensibles tactilement : le poignet, le cou
- Quand? Plusieurs moments sont opportuns pour prendre le pouls :

Pour apprendre : on apprend à prendre son pouls le plus souvent au repos, mais c'est à ce moment qu'il est plus difficile à sentir. On pourra plutôt commencer par une mesure après un petit effort (course).

Après un effort en course longue :

- prendre le pouls juste après l'effort. Il est alors nécessaire de prendre la mesure sans attendre et sur une durée courte (10 ou 15s) car la vitesse des battements diminue souvent rapidement.

- des mesures 1mn puis 3mn après l'effort permettent d'évaluer la récupération.

> une diminution de 30 pulsations après 1mn et un retour à environ 80 pulsations/mn après 3mn indiquent une très bonne récupération.

> **une faible diminution des pulsations au bout de 2 à 3 min indique une récupération plus difficile.** Un manque d'entraînement et une allure trop élevée expliquent souvent une récupération plus lente. La qualité de la récupération évolue avec l'entraînement.

- Comment? une mesure sur 10 ou 15s est aisée pour calculer le nombre de battements par minute (mesure X6, ou X4).
 - au repos, plus on mesure sur une durée longue, plus la mesure est précise (sur 20 ou 30s)
 - juste après l'effort, il est nécessaire de prendre la mesure sans attendre et sur une durée courte (voir plus haut) .

On s'attachera à prendre son pouls tout au long des séances, surtout lorsque les efforts seront longs ou plus intenses.
On vérifiera ainsi si le contenu proposé est bien adapté aux possibilités des enfants