

COURSE LONGUE CYCLE 2

COMPETENCE ATTENDUE:

En un temps donné (6 à 12 minutes), l'élève doit être capable de courir, sans arrêt, en présentant un état physiologique compatible avec un objectif de distance qu'il s'est fixé.

ENJEUX:

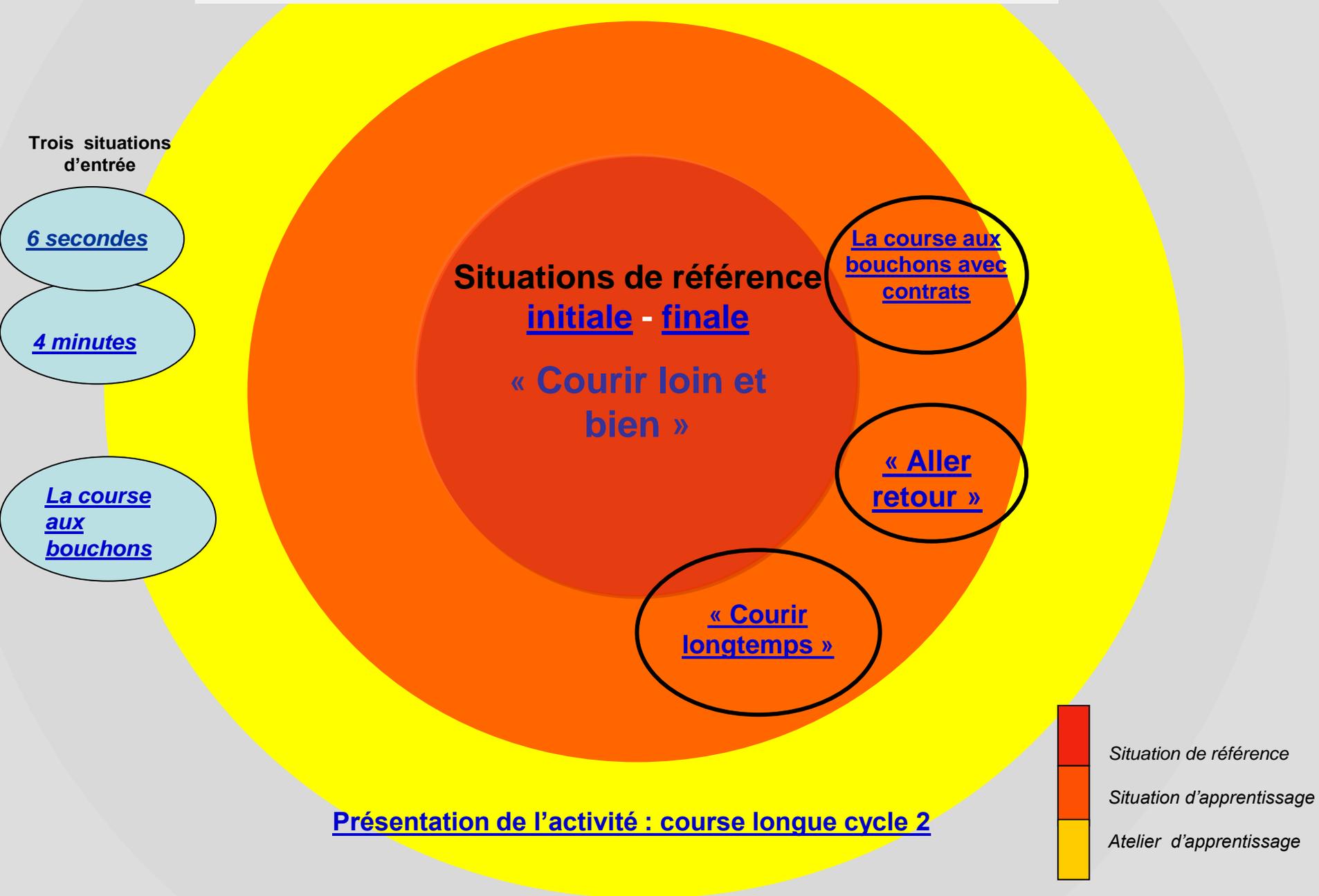
- Coordonner et enchaîner de plus en plus régulièrement des actions motrices caractérisées par leur intensité et leur durée
- Reconnaître, accepter, identifier les différents effets de la course longue sur son corps
- Repérer, identifier (CP), puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable de la reproduire 4 fois sur 5)

PRESENTATION DE L'ACTIVITE:

A partir des représentations que les élèves de cycle 2 ont construit jusque là sur la course, course de vitesse, il s'agira de les amener à ressentir et accepter les effets d'un nouveau type d'effort différent dans sa durée et dans son intensité. La stabilité de l'espace et du temps de course devra leur permettre de construire progressivement des repères d'abord externes puis internes afin de les amener à repérer, stabiliser les premières performances en distance sur un temps donné (6 à 12 minutes)

[Les situations du module](#)

Les situations du module



« La course aux bouchons »

BUT : Courir le plus de tours possible sans s'arrêter pendant 8 min *(même temps que la situation de référence)

DISPOSITIF : Dans chaque course la moitié des élèves court, l'autre moitié observe.

Durée de jeu : 8 minutes.

A chaque tour le coureur prend un bouchon sur une table :

bouchon bleu s'il ne s'est pas arrêté, **bouchon rouge** s'il a arrêté de courir pendant le tour.

CONSIGNES :

Aux coureurs : « Vous allez courir pendant 8 minutes. A chaque tour vous devez prendre un bouchon : bleu si vous avez couru sans vous arrêter, rouge si vous avez arrêté de courir pendant le tour »

Aux observateurs :

"Vous vérifiez qu'un seul bouchon est pris à la fois, vous regardez si la couleur du bouchon choisie correspond.

A la fin du jeu vous allez voir votre coureur pour savoir comment il va (utilisation possible des dessins des coureurs) →

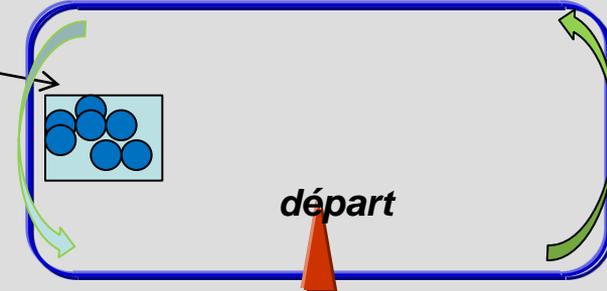
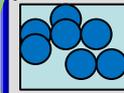
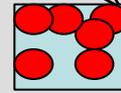
VARIABLES :

Egrener le temps toutes les minutes pour donner des repères de course.

* Le temps de course doit rester le même les situations de référence. Il est à définir en fonction des capacités des élèves (les progressions de 2012 donnent de 6 à 12 min au CE1)

Situation d'ENTRÉE

Tables couvertes de bouchons de couleur



Intérêts de la situation :

- C'est une première situation de course. Elle doit être sollicitante et mobilise les élèves sur un effort long.
- Elle permet aux élèves de se questionner sur les effets de ce type de course.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
	Prolonger son effort Ne pas se laisser entrainer par l'allure des autres	Respecter les autres lors des déplacements (sécurité)

RETOUR

"6 secondes"

Situation d'ENTRÉE

BUT : courir vite

DISPOSITIF :

Sur une ligne droite, les élèves courent pendant 6 secondes. Des cônes matérialisent les différentes distances pouvant être atteintes.



CONSIGNES :

« Vous partez au coup de sifflet et vous courez le plus rapidement possible pendant 6 secondes. Le second coup de sifflet (au bout de 6 secondes) annonce la fin de la course .

Cette situation doit se vivre dans la même séance que la situation « 4 minutes » pour permettre aux élèves de comparer avec les pictogrammes les effets des deux types de course.

Intérêts de la situation :

- Construire un repère permettant de définir la course longue en la comparant avec la course rapide.
- Cette situation pourra être reconduite plus tard pour mettre en évidence les différents types de course

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Aborder les caractéristiques de la course rapide et de la course longue en les comparant.	Courir vite	Respecter les autres pendant la course (sécurité)

[**RETOUR**](#)

« 4 minutes * »

Situation d'ENTRÉE

BUTS :

- courir plusieurs minutes sans s'arrêter
- ressentir les effets de la course longue sur son corps et les exprimer

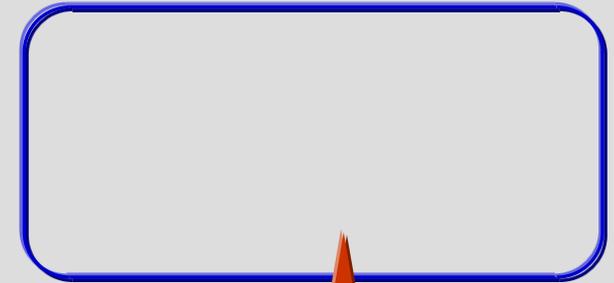
DISPOSITIF :

- Travail en groupe classe
- 2 courses de 4 minutes avec un temps de récupération de 2 minutes entre chaque course
- Pendant les temps de récupération, les élèves expriment ce qu'ils ont ressenti à la fin de la course avec l'aide des [pictogrammes](#) si nécessaire.

CONSIGNES :

- « Vous allez courir 4 minutes plusieurs fois
- Un coup de sifflet donne le départ, un autre signale la fin de la course.
- A chaque fin de course, vous devez rejoindre le départ.

* : Le temps de course est à adapter en fonction du temps choisi pour la situation de référence initiale (4min pour 8min en situation de référence, 6min pour 12, ...). Le nombre de séries peut varier mais le temps de récupération doit être égal à la moitié du temps de course. Par exemple : 2 X 3 min ou 3 X 4 min, ...



départ

Intérêts de la situation :

Permettre aux élèves

- de se confronter à une succession d'efforts longs.
- d'exprimer leur ressenti à l'issue des différentes séquences de course.

Cette situation doit se vivre dans la même séance après la situation « 6 secondes » pour permettre aux élèves de comparer avec les pictogrammes les effets des deux types de course.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Commencer à identifier les effets de la course longue	Mettre en lien les effets de la course et les pictogrammes	Respecter les autres pendant la course (sécurité)
	Ne pas se laisser entrainer par l'allure des autres	

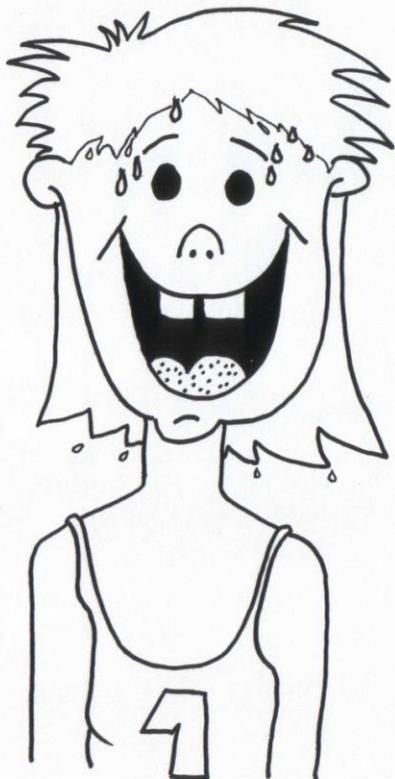
RETOUR

ÉTAT GÉNÉRAL



Suite

TRANSPIRATION



SOUFFLE



COEUR



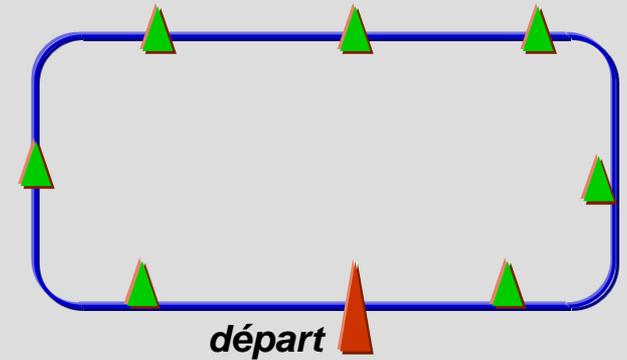
RETOUR SE 4 min

RETOUR SA Courir
longtemps

"courir loin et bien"

BUT : courir le plus de tours possible sans s'arrêter pendant 8 min*.

DISPOSITIF : les élèves sont par deux : l'un court et l'autre observe.



CONSIGNES :

Au coureur : « tu vas courir le plus loin possible sans t'arrêter pendant 8 minutes. Si tu ne peux plus courir, tu peux marcher puis courir à nouveau. Au coup de sifflet final, tu t'arrêteras et tu resteras sur place pour que ton copain compte la distance que tu as parcourue (en tours et nombre de plots dépassés). Après la course, tu vas montrer à ton copain quels dessins des coureurs représentent le mieux ton état physique. »

A l'observateur : « tu vas compter la distance parcourue (en nombre de tours et nombre de plots dépassés) par ton copain et, à l'arrivée, entourer les dessins qu'il te montre, et l'écrire sur [la fiche](#). »

CRITERES DE REUSSITE : avoir couru sans s'arrêter ni marcher pendant les 8 minutes.

* *Le temps de course doit rester le même tout au long du module. Il est à définir en fonction des capacités des élèves (les progressions de 2012 donnent de 6 à 12 min au CE1)*

« La course aux bouchons » avec contrats

Situation d'APPRENTISSAGE
(proche de la SR)
« Comprendre (appréhender) la notion d'allure »

BUT :

- Courir le plus de tours possible sans s'arrêter pendant 8 min (même temps que la situation de référence)
- Chaque élève doit remplir son contrat (2^{ème} phase).

DISPOSITIF : Identique à la situation d'entrée du même nom avec une organisation en équipe.

Première phase :

- Observation ([voir fiches](#))
- Analyse des résultats en classe : l'enseignant donne des contrats individualisés en écrivant sur les fiches contrat des élèves

deuxième phase :

Chaque contrat réussi apporte 10 points à l'équipe.

CONSIGNES :

Aux coureurs : « **Identique à la situation d'entrée du même nom**, vous devez réussir votre contrat pour faire gagner des points à votre équipe »

Aux observateurs :

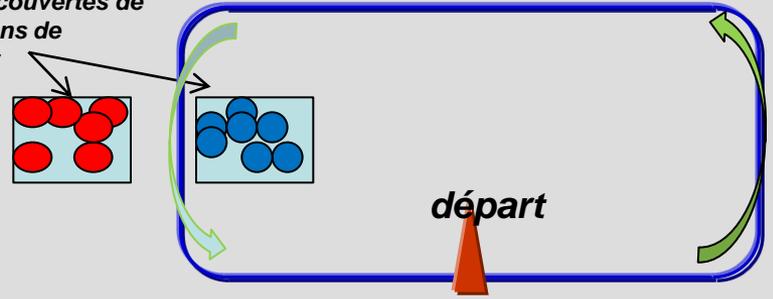
"Vous vérifiez qu'un seul bouchon est transporté à la fois, vous contrôlez la couleur du bouchon choisie par le coureur »

CRITERES DE REUSSITE : Valider son contrat.

VARIABLES :

- Jouer sur la nature des contrats
- Egrenier le temps toutes les minutes pour donner des repères
- Les bouchons peuvent ne plus être utilisés, les observateurs notent directement la couleur sur une feuille (gommettes ou feutres)

Tables couvertes de bouchons de couleur



Intérêt de la situation:
Focaliser l'attention de chaque coureur sur un point particulier.
Améliorer la durée de son temps de course ou son allure pendant le jeu.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Analyser et comparer ses résultats	Prolonger son effort Ne pas se laisser entrainer par l'allure des autres	Respecter les autres lors des déplacements (sécurité)

FICHE D'OBSERVATION
LES BOUCHONS RAPPORTES

1	<input type="checkbox"/>										
2	<input type="checkbox"/>										
3	<input type="checkbox"/>										
4	<input type="checkbox"/>										
5	<input type="checkbox"/>										
6	<input type="checkbox"/>										

"courir longtemps"

Situation d'APPRENTISSAGE

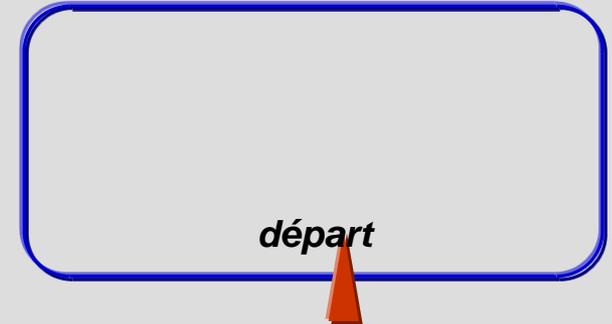
« Comprendre (appréhender) la notion d'allure »

BUTS :

- courir plusieurs minutes sans s'arrêter
- ressentir les effets de la course longue sur son corps et les exprimer

DISPOSITIF :

- Travail en groupe classe
- 4 courses de 2 minutes avec 1 minute de récupération entre chaque course
- Pendant les temps de récupération et en fin de course, le maître fait mettre en mots le ressenti de quelques élèves avec l'aide des [pictogrammes](#):



CONSIGNES :

- « Vous allez courir 4 fois 2 minutes avec 1 minute de récupération entre chaque course.
- Un coup de sifflet donne le départ, un autre signale la fin de la course.
- A chaque fin de course, vous devez rejoindre les affiches vers le départ en marchant.

Intérêts de la situation :

Permettre aux élèves

- de se confronter à une succession d'efforts longs.
- d'exprimer leur ressenti à l'issue des différentes séquences de course.

VARIABLES :

Le temps de course peut varier mais le temps de récupération doit être égal à la moitié du temps de course. Par exemple : 4X3 min, ...

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Commencer à identifier les effets de la course longue	Mettre en lien les effets de la course et les pictogrammes	Respecter les autres pendant la course (sécurité)
	Ne pas se laisser entrainer par l'allure des autres	

[RETOUR](#)

"Aller-retour"

Situation d' APPRENTISSAGE

« courir à allure régulière de plus en plus longtemps »

BUT : Courir à la même allure à l'aller comme au retour plusieurs fois

DISPOSITIF : Durée du trajet aller : 1 min.

CONSIGNES

- « Vous partez ensemble, chacun court à son allure sans s'arrêter, ralentir ou accélérer. Au coup de sifflet, vous faites demi tour et refaites en sens inverse le chemin parcouru. Au coup de sifflet final, vous vous arrêtez. »
- Reproduire 4 / 5 fois avec la même durée d'1min pour l'aller

(AIDE AUX ELEVES: si tu termines ta course avant la zone, tu as couru plus vite à l'aller qu'au retour. A l'inverse, si tu dépasses la zone, ta course a été plus rapide au retour.)

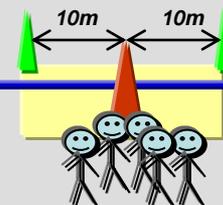
CRITERES DE REUSSITE :

- Arriver dans la zone matérialisée de 10 mètres avant et après la ligne de départ.

VARIABLES

- Multiplier le nombre d'aller-retour sans s'arrêter (par exemple, 2 aller-retour sans arrêt)

Longueur du circuit : 200 à 300m



Intérêt de la situation :

Permettre aux élèves de stabiliser une allure de course longue

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Identifier l'allure qui convient pour soi.	Mettre en lien : distance, allure, effets de la course sur soi Ne pas se laisser entrainer par l'allure des autres	S'engager dans un effort long.

"courir loin et bien"

compétence attendue: En un temps donné (6 à 12 minutes), l'élève doit être capable de courir, sans arrêt, en présentant un état physiologique compatible avec un objectif de distance qu'il s'est fixé.

BUT : courir le plus de tours possible sans s'arrêter pendant 8 min*.

DISPOSITIF : les élèves sont par deux : l'un court et l'autre observe.

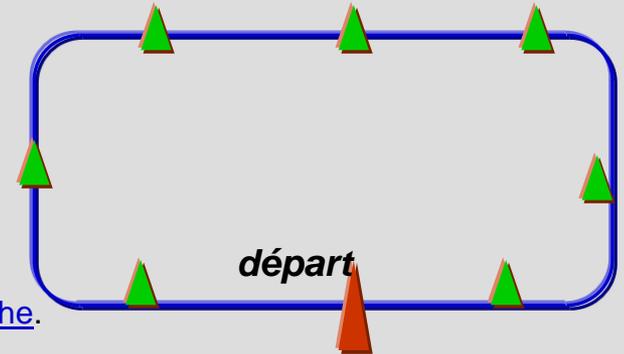
CONSIGNES :

Avant la course, les élèves fixent leur objectif de distance en l'inscrivant sur [la fiche](#).

Au coureur : « tu vas courir le plus loin possible sans t'arrêter pendant 8 minutes. Si tu ne peux plus courir, tu peux marcher puis courir à nouveau. Au coup de sifflet final, tu t'arrêteras et tu resteras sur place pour que ton copain compte la distance que tu as parcourue (en tours et nombre de plots dépassés). Après la course, tu vas montrer à ton copain quels dessins des coureurs représentent le mieux ton état physique. »

A l'observateur : « tu vas compter la distance parcourue (en nombre de tours et nombre de plots dépassés) par ton copain et, à l'arrivée, entourer les dessins qu'il te montre. »

CRITERES DE REUSSITE : avoir couru sans s'arrêter ni marcher pendant les 8 minutes.



* Le temps de course doit rester le même tout au long du module. Il est à définir en fonction des capacités des élèves (les progressions de 2012 donnent de 6 à 12 min au CE1)

FICHE D'OBSERVATION DE LA SITUATION DE REFERENCE FINALE

Nom du coureur :		Date :	Nom de l'observateur :																					
Nombre de tours prévus par le coureur :	Nombre de tours réalisés:		Nombres de plots dépassés :																					
																								
	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10															
	N'a jamais marché			A marché																				
																								

Comment est le coureur à l'arrivée ?

État général	transpiration	souffle	cœur
			
			
			

RETOUR