

Courir longtemps

Cycle 2

Passer d'une course spontanée à une course structurée.

Les programmes

Réaliser une performance

- Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin et haut, lancer loin.

Eléments de progression (EDUSCOL janvier 2012)

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

CP	CE1
<p><u>Courir longtemps</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">• Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).• Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.• Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.• Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement)	<p><u>Courir longtemps</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">• Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.• Savoir récupérer en marchant. <p>→ Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.</p>

Enjeux de l'activité

Développer ses ressources : vitesse, force, endurance.

Coordonner ses actions pour produire une performance

Développer sa persévérance, son goût de l'effort, sa volonté, sa confiance en soi

S'auto évaluer, pour se situer, et chercher à progresser

Activités préparatoires à la rencontre

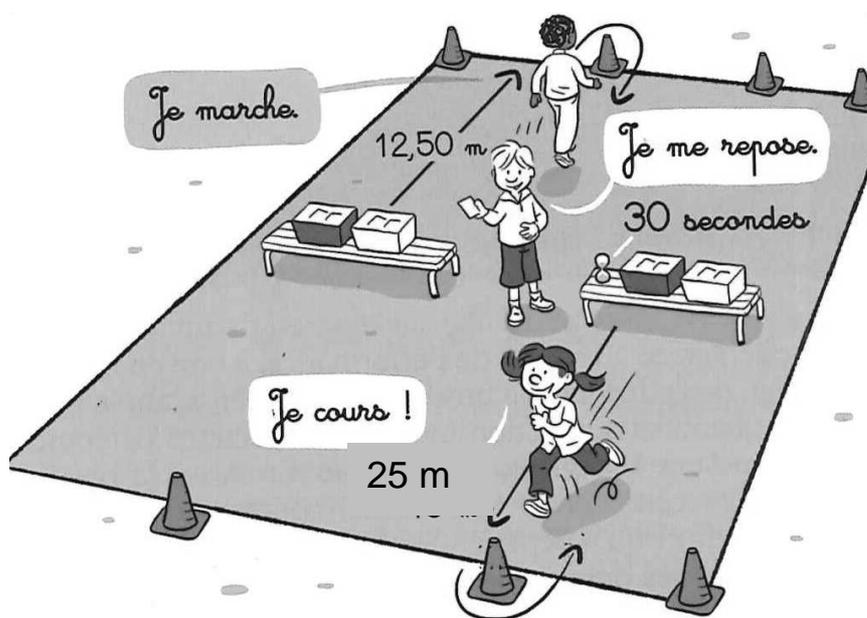
1. Le lièvre, la tortue et le sablier :

Objectif : alterner 3 allures d'effort

Aménagement et matériel

Parcours divisé en 3 étapes :

- le parcours du lièvre : 1 aller-retour à faire en courant (50m)
- au milieu, la zone de repos matérialisée par un banc, sur lequel sont posés un sablier de 30 secondes, la boîte de performance de l'élève et la boîte remplie de cartons de couleurs (1 pour le parcours lièvre, 1 pour le parcours de la tortue et 1 pour le temps de repos)
- le parcours de la tortue : 1 aller-retour de 25 m à faire en marchant
- 1 sablier de 30 s



Déroulement :

Les élèves doivent enchaîner les 3 parties du parcours selon l'allure d'effort imposée. Après chaque étape ils disposent dans leur boîte de performance le petit carton correspondant à l'activité réalisée. Les élèves répètent la série 6 fois. A l'issue de ces 6 séries, ils comptabilisent leurs cartons (normalement 6 de chaque couleur), ce qui leur permet de bien visualiser les différentes allures de course.

On peut proposer d'autres séries en faisant commencer le parcours par la course, le repos ou la marche.

Variables :

- répéter la série pendant un temps donné (de 5 à 8 min)
- réduire le temps de repos à 10 s, 5 s puis le faire disparaître
- courir 25 m, revenir en marchant : répéter cette alternance pendant 6 min. Compter le nombre de répétitions à l'aide des petits cartons

2. L'étoile des collectionneurs

Objectif : réaliser la distance la plus longue possible

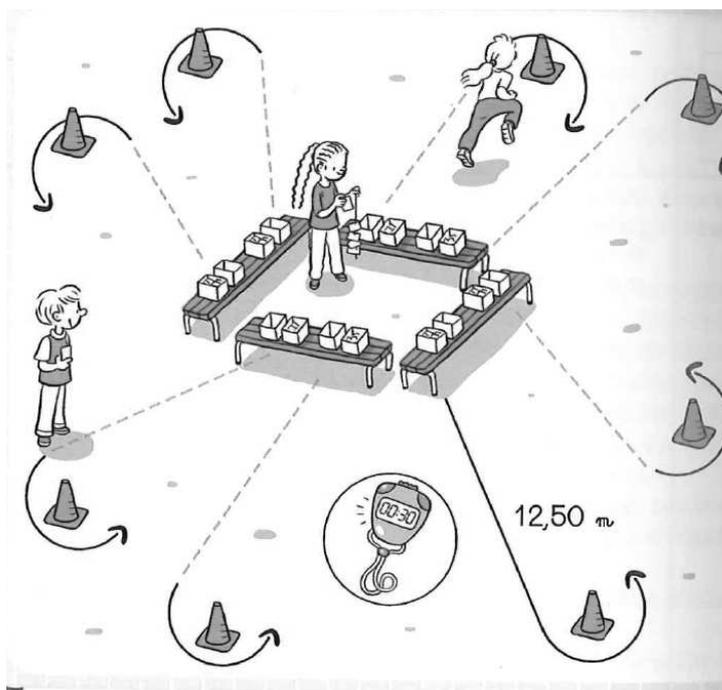
Aménagement et matériel

- 4 bancs placés en carré
- 8 plots dont 4 d'une couleur et 4 d'une autre couleur (2 couleurs différentes par banc) disposés à 12,5 m des bancs
- 2 boîtes par banc avec des cartons de couleur (2 couleurs : 1 pour l'allure de course et 1 pour l'allure de marche) et 2 boîtes vides (boîte de performance)
- des chasubles (si possible des couleurs des plots)
- 1 bracelet par élève pour accrocher les cartons

Déroulement :

Les élèves sont en duos (1 coureur et 1 entraîneur : chasuble de la même couleur)), ils se répartissent autour des bancs (2 duos par banc, parcours de la couleur de leur chasuble). L'entraîneur se met à l'intérieur du carré. Le coureur de l'autre côté du banc, point de départ du parcours.

Au signal, le coureur s'élance pour 6 min sur le parcours et enchaîne les allers-retours en courant ou en marchant s'il est fatigué. A la fin de chaque aller-retour, il prend dans la boîte un carton correspondant à l'allure qu'il a adoptée et le dépose dans la boîte de performance. L'entraîneur enfle le carton sur le bracelet du coureur.



Variables :

- temps de course :
 - o diminuer le temps de course permet aux élèves d'augmenter leur allure de course
 - o augmenter le temps de course pour les élèves n'ayant plus de temps de marche
- distance : allonger la distance banc-plot

Rencontre

Les lièvres pressés

Objectif : courir le plus vite possible « dans la durée »

But pour les élèves

- courir le plus vite possible durant le temps imposé
- essayer de marcher le moins possible

Aménagement et matériel (par dispositif)

- 4 plots
- des bouchons et deux récipients
- 1 chronomètre ou un sablier
- 1 fiche performance par équipe
- des chasubles de même couleur pour chaque équipe

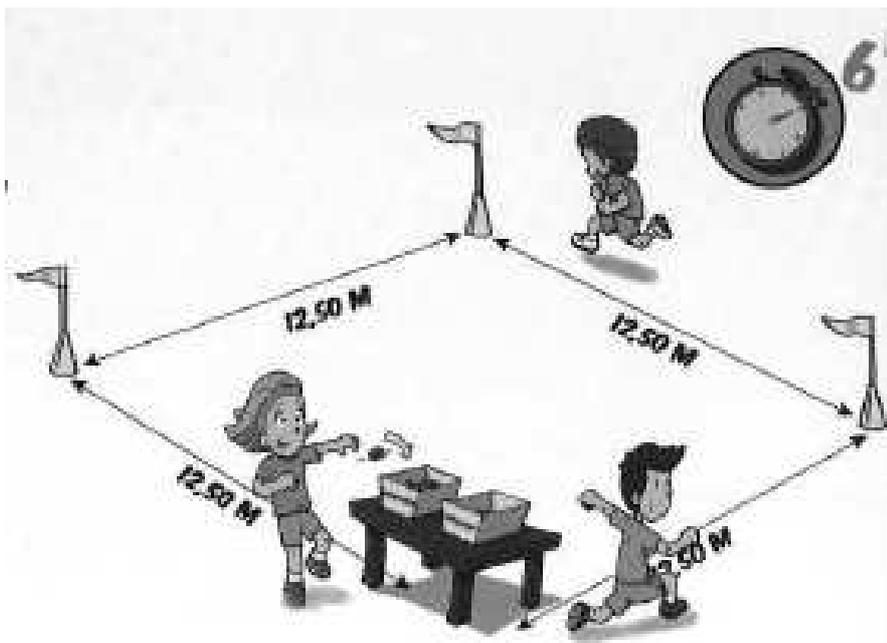
Déroulement :

Les élèves sont répartis en équipe. L'ensemble de l'équipe part au signal et effectue le parcours sans s'arrêter. A chaque passage sur la base de départ, les élèves prennent un bouchon dans la réserve, effectue le tour et déposent le bouchon dans le récipient de leur équipe. Chaque tour donne droit à un bouchon.

Durée de la course : 6 min

A la fin du temps, tout tour commencé est comptabilisé.

Le nombre de bouchons de chaque équipe est comptabilisé.



Cycle 3

Les programmes

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)

- Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin.

Éléments de progression (EDUSCOL janvier 2012)

Connaissances et compétences pour réaliser une performance mesurée

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.

Identifier, stabiliser, améliorer sa performance

CE2	CM1	CM2
<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none">• Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.• Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).• Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none">• Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.• Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.• Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.• Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none">• Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.• Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...). → Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Enjeux de l'activité

Développer ses ressources : vitesse, force, endurance.

Coordonner ses actions pour produire une performance

Développer sa persévérance, son goût de l'effort, sa volonté, sa confiance en soi

S'auto évaluer, pour se situer, et chercher à progresser

Activités préparatoires à la rencontre

1. L'étoile des collectionneurs

Objectif : réaliser la distance la plus longue possible

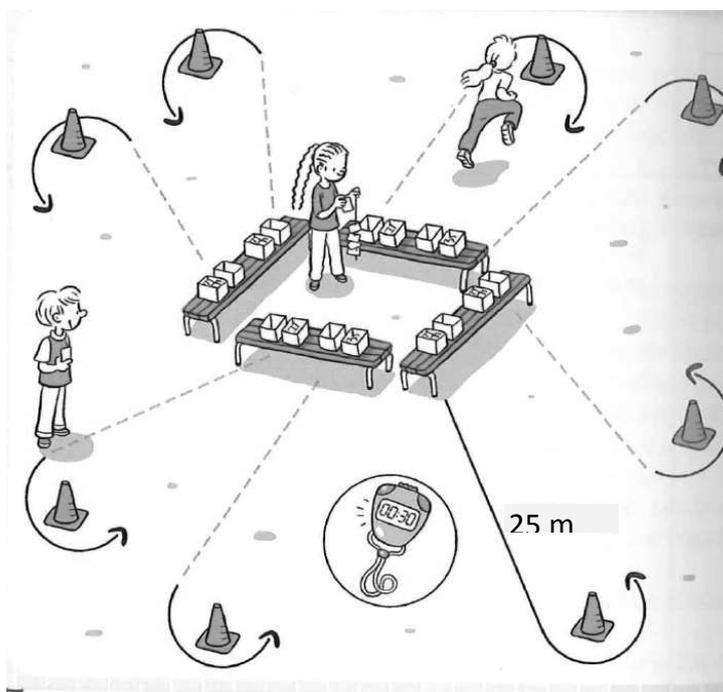
Aménagement et matériel

- 4 bancs placés en carré
- 8 plots dont 4 d'une couleur et 4 d'une autre couleur (2 couleurs différentes par banc) disposés à 25 m des bancs
- 2 boîtes par banc avec des cartons de couleur (2 couleurs : 1 pour l'allure de course et 1 pour l'allure de marche) et 2 boîtes vides (boîte de performance)
- des chasubles (si possible des couleurs des plots)
- 1 bracelet par élève pour accrocher les cartons

Déroulement :

Les élèves sont en duos (1 coureur et 1 entraîneur : chasuble de la même couleur), ils se répartissent autour des bancs (2 duos par banc, parcours de la couleur de leur chasuble). L'entraîneur se met à l'intérieur du carré. Le coureur de l'autre côté du banc, point de départ du parcours.

Au signal, le coureur s'élance pour 6 min sur le parcours et enchaîne les allers-retours en courant ou en marchant s'il est fatigué. A la fin de chaque aller-retour, il prend dans la boîte un carton correspondant à l'allure qu'il a adoptée et le dépose dans la boîte de performance. L'entraîneur enfile le carton sur le bracelet du coureur.



Variables :

- temps de course :
 - o diminuer le temps de course permet aux élèves d'augmenter leur allure de course
 - o augmenter le temps de course pour les élèves n'ayant plus de temps de marche
- distance : allonger la distance banc-plot

2. Le poker coureur

Objectif : réaliser la distance la plus longue possible

Aménagement et matériel (par parcours)

- Parcours carré de 25 m de côté
- 1 banc
- 4 plots (couleurs d'un jeu de carte : cœur, pique, carreau, trèfle)
- Cartes : cœur, pique, carreau, trèfle
- Cartons : 2 couleurs (1 pour allure de la marche, 1 pour allure de la course) dans une boîte
- 1 bracelet de performance étiqueté au nom de chaque coureur

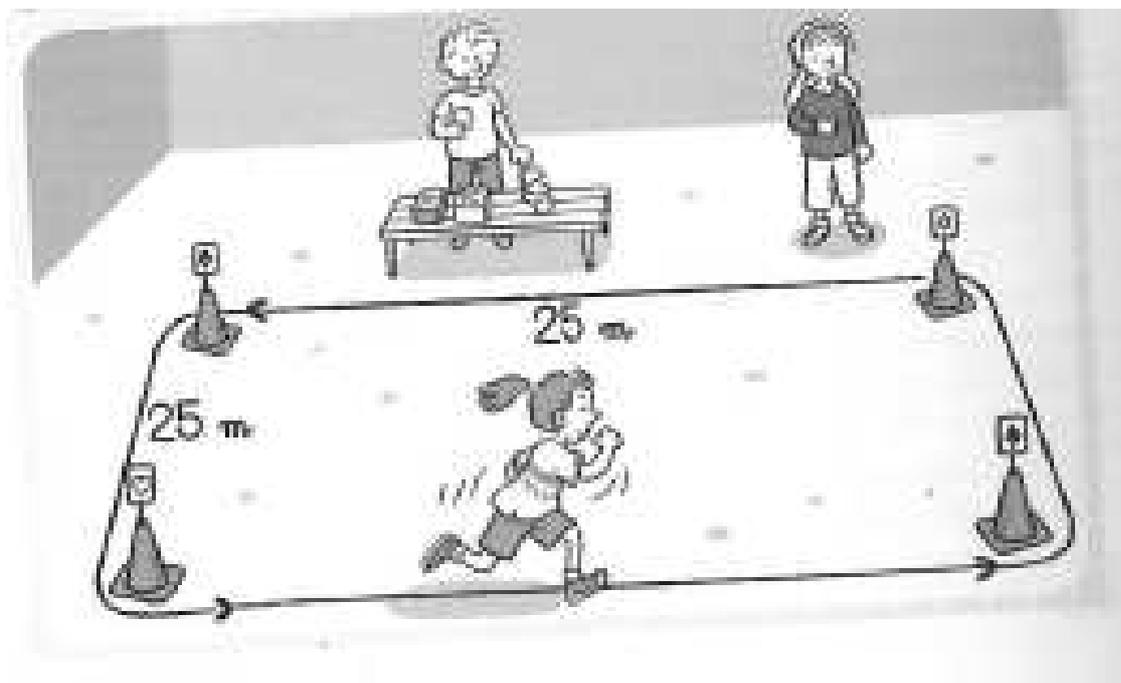
Déroulement :

Les élèves sont en duo, un croupier et un coureur. Le croupier manipule les cartons de couleur en fonction de l'allure adoptée par son joueur sur chaque section de 25 m. le plot de départ du coureur est donné par tirage au sort à l'aide des cartes jeu.

Au signal le coureur part sur le parcours pour une durée de 6 min.

Variables :

- temps de course :
 - o diminuer le temps de course permet aux élèves d'augmenter leur allure de course ou de diminuer les moments de marche
 - o augmenter le temps de course pour les élèves n'ayant plus de temps de marche
- planification des projets de performance par les élèves
 - o accent sur la durée : régularité de l'effort
 - o accent sur la distance : continuité de l'effort



Rencontre

La course à la distance

Objectif : courir la plus longue distance possible

But pou les élèves

- courir le plus vite possible durant le temps imposé
- essayer de marcher le moins possible

Aménagement et matériel (par dispositif)

- un parcours de 200 m, balisé par des plots
- 1 chronomètre
- Cartons : 2 couleurs (1 pour allure de la marche, 1 pour allure de la course) dans des boites séparées
- 1 bracelet de performance étiqueté au nom de chaque coureur

Déroulement :

Les élèves sont répartis en duos (1 observateur et 1 coureur). L'ensemble des coureurs partent au signal et effectuent le parcours sans s'arrêter. A chaque passage du coureur sur les bases plots, les élèves observateurs prennent un carton allure de course dans la réserve et le place sur le bracelet de leur coureur. Chaque coureur peut s'il en a besoin prendre un temps de récupération dans la zone de marche. Il prend alors un carton correspondant à l'allure de la marche dans la boîte située à l'entrée de la zone et le donne à son observateur qui le place sur le bracelet.

Durée de la course : 10 min

A la fin du temps, le coureur s'arrête au coup de sifflet ; la distance de course est calculée :
nombre de tickets allure de course x 50 m - nombre de tickets allure de marche x 25 m

