

Proposition de déroulement d'un module d'apprentissage course longue cycle 3

Situations proposées	Objectifs
Les ruches	<i>Engager les élèves dans un module course longue par une situation collective : courir longtemps sans s'arrêter</i>
Situation de référence : Les briques	<i>Courir longtemps et seul sans s'arrêter Analyser ses performances, évaluer ses progrès Apprendre à observer</i>
Les contrebandiers	<i>Gérer les changements et les allures de courses</i>
Les deux boucles	<i>Alterner diverses allures de déplacement</i>
L'étoile	<i>Gérer son effort au bénéfice d'une équipe</i>
Situation dérivée	<i>Adapter son allure à différents types d'environnement</i>
Parcours aménagé	<i>Adapter le type de déplacement et d'allure aux contraintes environnementales</i>
Le triangle équilatéral	<i>Adapter l'allure à une cadence</i>
Parcours aménagé 2	<i>Adapter le type de déplacement et d'allure aux contraintes environnementales</i>
Situation de référence : Courir 9,12,15 ou 18 minutes	<i>Courir longtemps et seul sans s'arrêter Améliorer la distance parcourue Évaluer ses progrès Apprendre à se servir d'une grille d'observation</i>
Rencontre course contrat temps	<i>Réaliser le contrat fixé Comparer sa performance au cours du module et à la rencontre</i>

Ces propositions de situations et leur enchaînement sont à proposer et à adapter en fonction du niveau de classe, de vos élèves :

Les Ruches

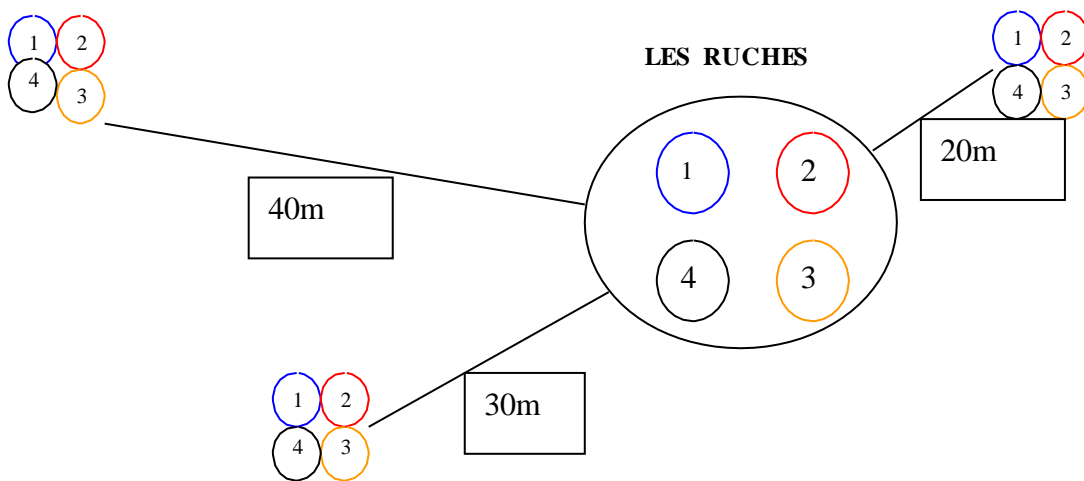
Objectif :

Engager les élèves dans un module course longue par une situation collective : courir longtemps sans s'arrêter.

Matériel :

Un terrain de 35m / 25m
4 jeux de 6 maillots
16 cerceaux de 4 couleurs différentes (4x4)
Une multitude d'objets (plots, bâtons, foulards, balles, bobines, ...)
Un chronomètre

Dispositif :



Dispositifs et organisation :

4 équipes de 6
3 manches minimum en laissant un temps de récupération d'au moins 10 minutes.

Consignes :

Chaque enfant est une abeille qui s'envole de sa ruche, visite une fleur (pétale attribué à son groupe, à sa couleur) et rapporte à sa ruche un grain de pollen (1 objet à la fois), repart vers une autre fleur, etc.

Les abeilles butinent successivement les fleurs jusqu'au moment où :

- Toutes ont été visitées.
- Tout le pollen a été transporté.
- Le temps imparti est écoulé.

Critères de réussites : Avoir récolté plus de pollen que les autres équipes

Comportements attendus : Courir sans s'arrêter

Conseils et variantes : Modifier les distances à la ruche

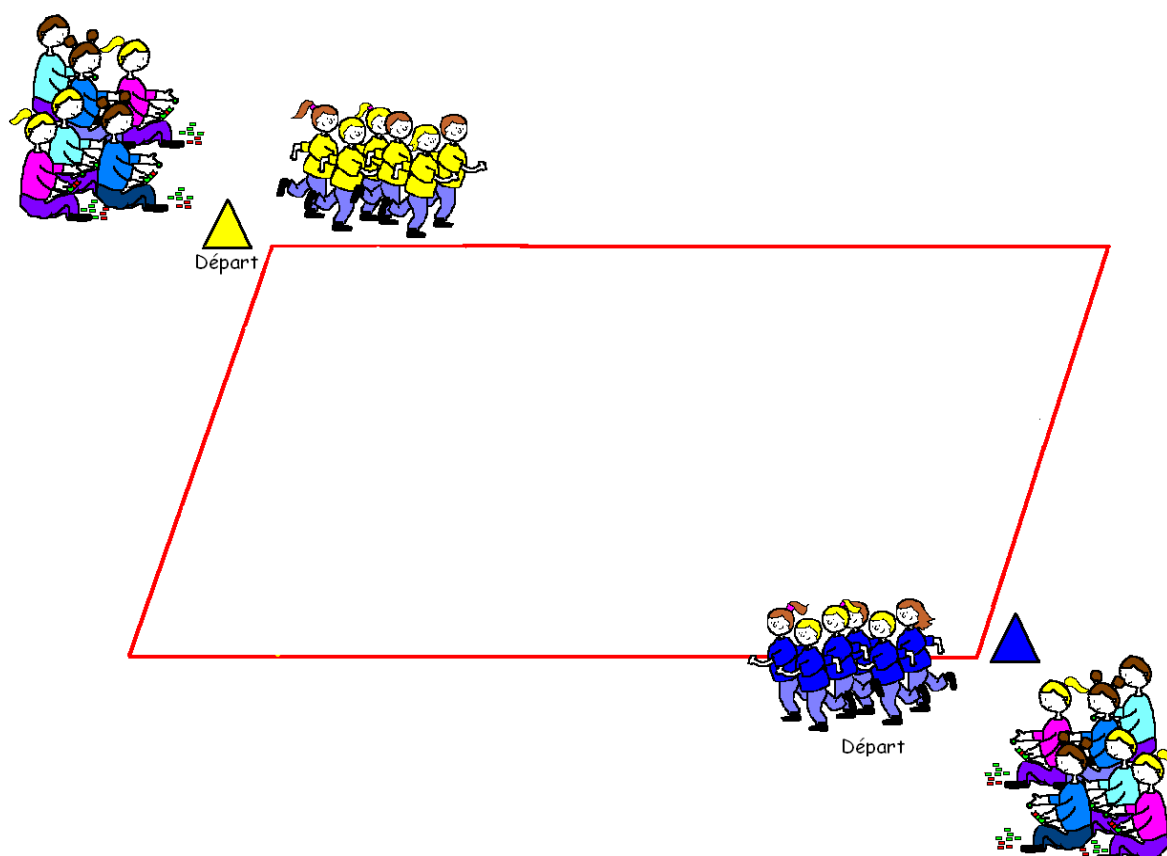
Situation de référence

Les briques

Objectifs de la situation :

- Courir longtemps sans s'arrêter (10 min CE 2 / 12 min CM1/ 14 min CM 2)
- Courir seul
- Réguler sa course en fonction de ses sensations
- Analyser sa performance, évaluer ses progrès

Dispositif :



- Un espace délimité
- 2 gares identifiées par des plots de couleurs
- un parcours stable de 100 m
- Des binômes coureur/observateur
- Des chasubles pour chaque coureur selon leur gare de départ (de même couleur que le plot de leur gare)
- Des briques (exemples : lego ou duplo) de deux couleurs et des feuilles de suivi à compléter au retour
- Le chef de gare (= l'enseignant avec sifflet et chronomètre) annonce chaque minute écoulée.

Mise en œuvre

L'enseignant constitue des binômes coureur / observateur

Au début de la situation, la moitié de la classe est en gare, séparée sur deux pôles différents (pour éviter les bousculades et faciliter l'observation).

L'enseignant s'attachera à aller sur les deux gares pour aider, si besoin, certains observateurs.

Lorsque le chef de gare siffle, les coureurs démarrent et effectuent des tours de circuit.

Les observateurs disposent de briques de 2 couleurs (des vertes pour les tours effectués sans marche, des rouges pour les tours réalisés avec marche) :

A chaque fois que le coureur passe devant son observateur, celui-ci empile une brique :

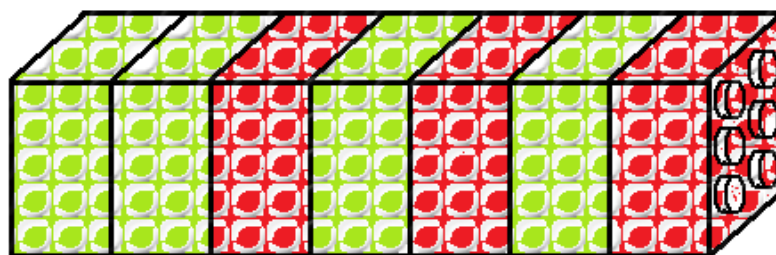
verte → pour un tour réalisé en courant

rouge → pour un tour effectué avec une période de marche

Si le coureur s'arrête, il doit aller en marchant jusqu'à la prochaine gare.

Intérêts de la situation

- Les deux endroits de départs facilitent l'observation (difficile en début de module de repérer les tours réalisés avec ou sans arrêt)
- Obliger les élèves à marcher jusqu'à la prochaine gare → permettre un temps de récupération suffisant et laisser le temps à l'observateur de noter l'arrêt



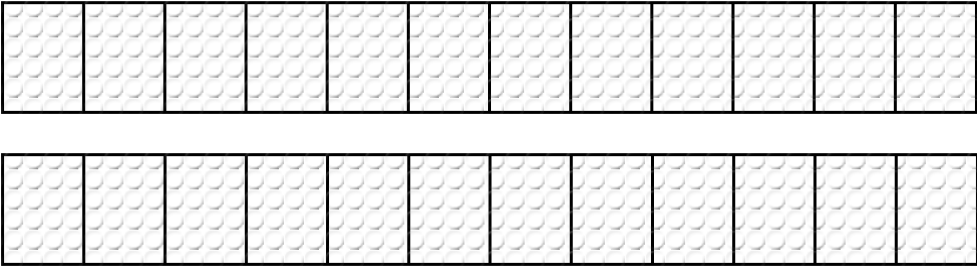
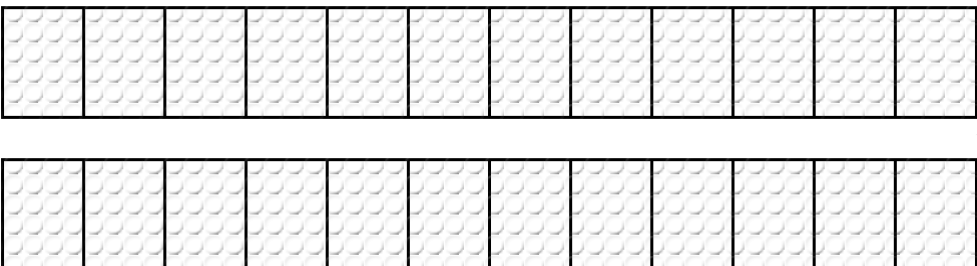
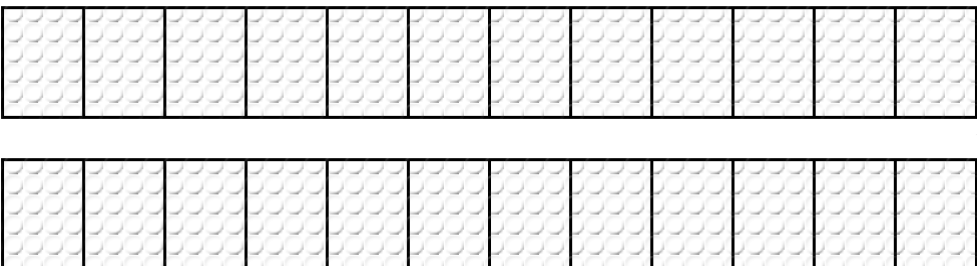
Cet élève a fait 7 tours soit 700 m. Il s'est arrêté 3 fois (aux 3ème, 5ème et 7ème tours)

De retour en classe, chaque élève colorie ses briques sur sa feuille de suivi. Cela lui permettra de garder « une mémoire » de sa course et ainsi de comparer ses résultats et ses progrès tout au long du module.

Exemple de fiche de suivi :

Séance	je colorie les briques comme celles gagnées pendant ma course
1	
2	
3....	

Je note mes résultats et j'évalue mes progrès :

Date	je colorie les briques comme celles gagnées pendant ma course	Mes remarques
		
		
		

Les contrebandiers

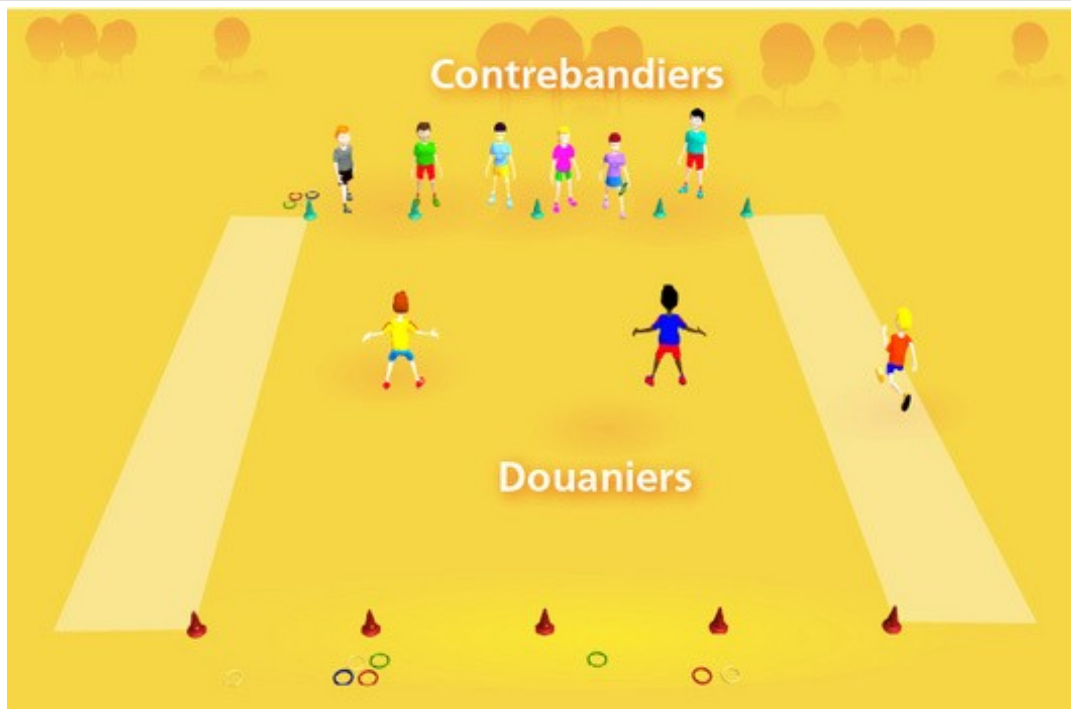
Objectif :

Gérer les changements d'allure de course.

Matériel :

Chasubles, marquage au sol, objets de contrebandes, plots.

Dispositif :



Consignes:

Au signal:

Contrebandier : prend un objet et tente de l'amener dans le camp opposé en courant. Si tu es touché, donne ton objet au douanier et retourne en chercher un autre.

Douanier : Essaie de toucher les contrebandiers pour saisir leurs objets. 4 fois 5'

Critères de réussites :

- Contrebandiers : passer le maximum d'objets.
- Douaniers : saisir le maximum d'objets.

Comportements attendus :

Le contrebandier touché abandonne son objet et repart en chercher un autre.

Conseils et variantes :

4 douaniers maximums pour une vingtaine de contrebandiers.

Les deux boucles

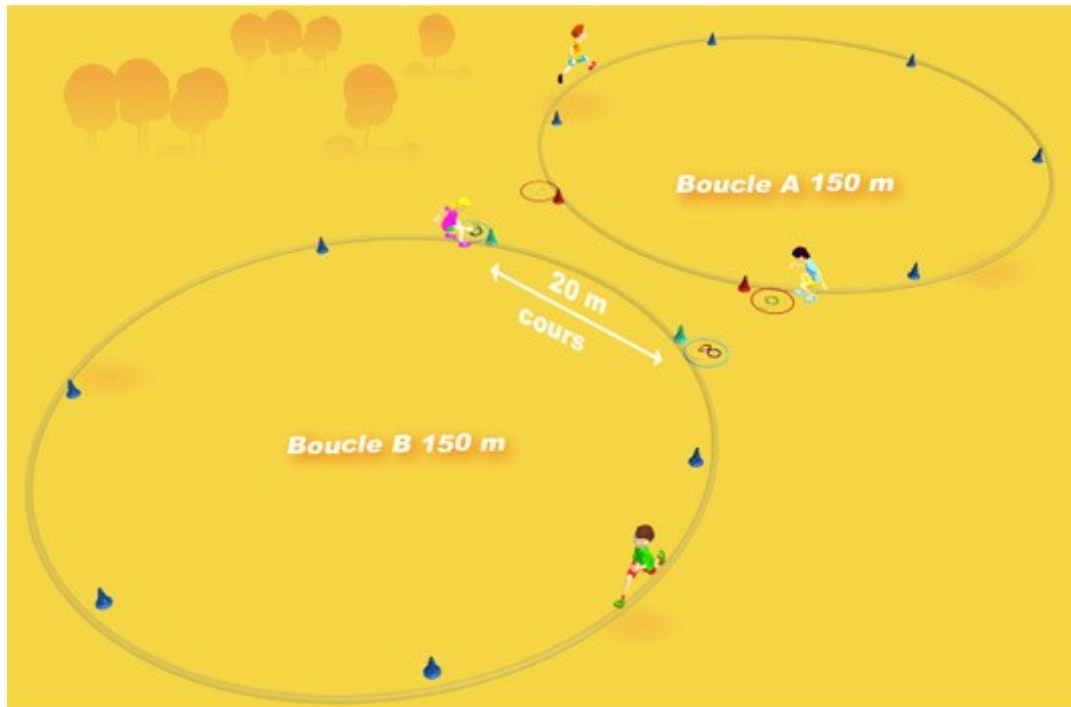
Objectif :

Alterner diverses allures de déplacement

Matériel :

4 cerceaux, une trentaine d'objets, 12 plots, un chronomètre

Dispositif :



Consignes :

Chaque joueur prend un objet dans son cerceau et doit le déposer dans le cerceau adverse. Il doit faire un tour complet pour reprendre un nouvel objet pour pouvoir le déposer chez l'adversaire.

L'équipe qui a le moins d'objets dans son cerceau à l'issue du temps de jeu, est vainqueur.

1 fois 4' 1 fois 5' 1 fois 6' pour les CE2
1 fois 5' 1 fois 6' 1 fois 7' pour les CM1 et les CM2

Critères de réussites :

Toujours être en déplacement

Comportements attendus :

Ne pas s'arrêter de toute la durée du jeu. Prendre un seul objet à la fois.

Conseils et variantes :

Mettre des obstacles sur le parcours.

L'étoile

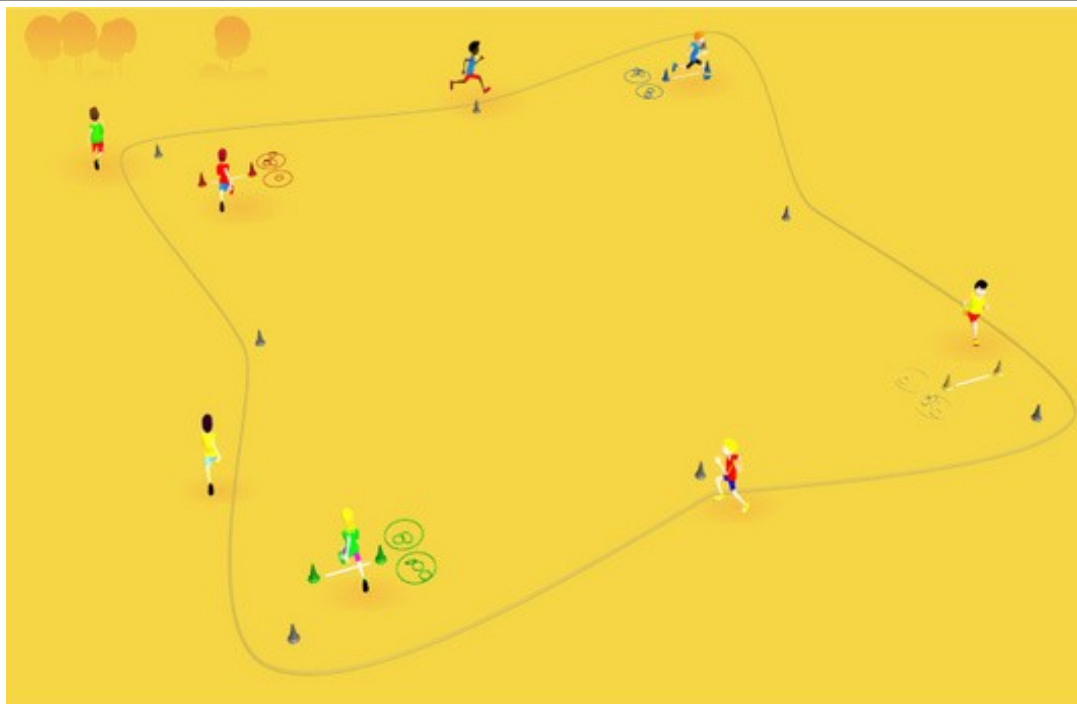
Objectif :

Gérer son effort au bénéfice d'une équipe

Matériel :

12 objets à déplacer, 22 plots, 1 chronomètre, 8 cerceaux.

Dispositif :



Consignes :

Au signal, chaque équipe s'engage sur le circuit pour faire le plus de tours possible dans le temps de jeu imparti.

A chaque passage à sa base de départ, chaque coureur prend un objet de la couleur de son équipe et le dépose à la fin de son tour dans le cerceau « dépôt ».

A l'issue du temps de jeu, l'équipe qui a déplacé le plus d'objets l'emporte.

1 fois 5'	1 fois 7'	1 fois 5'	pour les CE 2
1 fois 6'	1 fois 8'	1 fois 6'	pour les CM 1 et les CM 2

Critères de réussites :

Être toujours en mouvement. Prendre un anneau à chaque tour dans sa base. Contourner toutes les bases adverses.

Comportements attendus :

Maintenir l'effort pour le résultat de l'équipe.

Conseils et variantes :

Augmenter le nombre de branches de l'étoile pour augmenter le nombre d'équipe. Rajouter des obstacles.

Situation dérivée 2 X7 minutes (ou 2X9 minutes)

Certains élèves ont du mal à stabiliser la distance réalisée d'une séance sur l'autre, d'autres n'arrivent plus à augmenter leur distance.

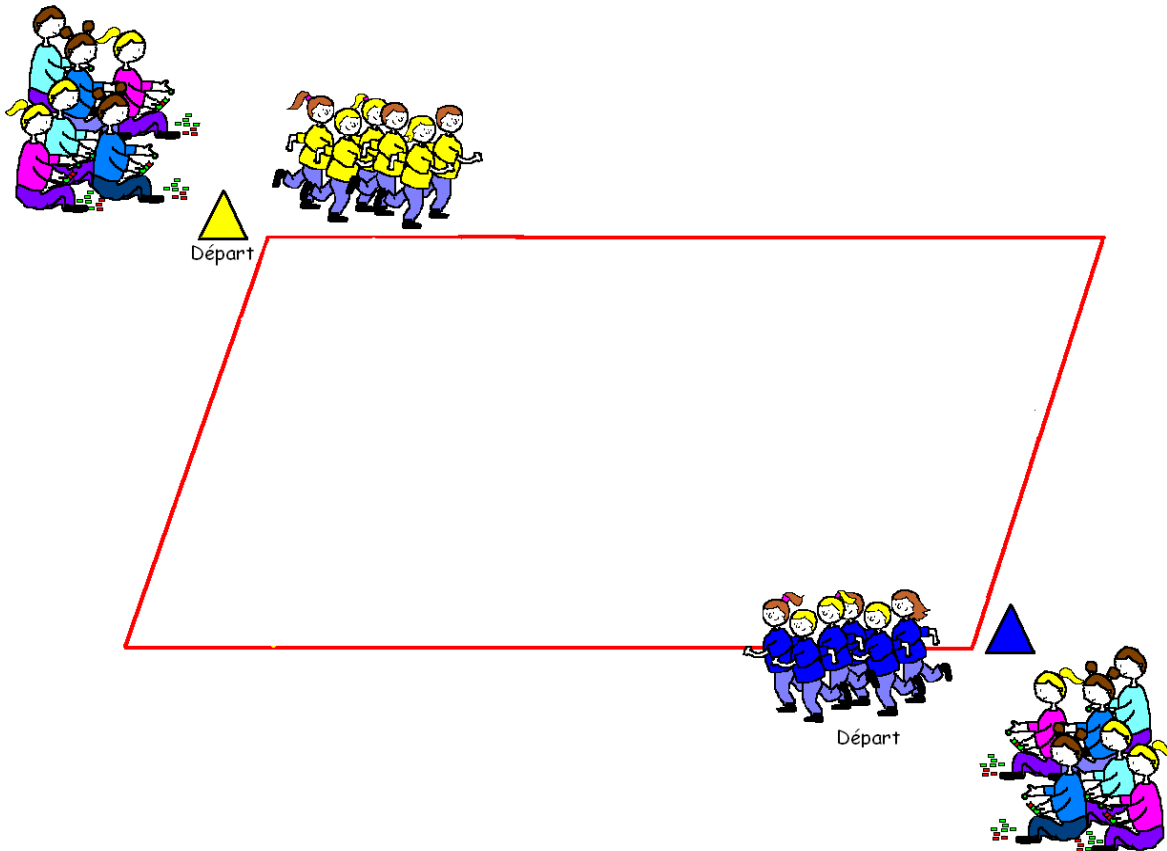
La situation proposée ci-dessous vise à aider l'élève à réguler sa course en lui donnant des repères sur « comment je cours ».

Les objectifs de cette situation seront différents en fonction des comportements d'élèves observés:

1/ stabiliser la distance parcourue à chaque course en la gérant mieux (partir à allure plus modérée pour « garder » des ressources pour sa fin de course).

2/ augmenter la distance réalisée (en accentuant modérément l'intensité de sa course)

Dispositif :



- Un espace délimité
- 2 gares identifiées par des plots de couleurs
- un parcours stable de 100 m
- Des binômes coureur/observateur
- Des chasubles pour chaque coureur selon leur gare de départ (de même couleur que le plot de leur gare)
- Des briques (exemples : lego ou duplo) de deux couleurs et des feuilles de suivi à

- compléter au retour
- Le chef de gare (= l'enseignant avec sifflet et chronomètre) annonce chaque minute écoulée

Mise en œuvre :

2x7min ou de 2x9 min en fonction des comportements observés :

- l'élève va chercher à réaliser la même distance sur les 2 courses

-l'élève va chercher à augmenter la distance parcourue sur le temps de course.

Le temps de récupération est inférieur au temps de course : il a pour objet de récupérer de l'effort fourni et de permettre à l'élève coureur de prendre connaissance du nombre de tours effectués.

Consigne :

Vous devez déterminer un contrat à effectuer. Vous choisissez soit une durée de course de 7 minutes soit de 9 minutes.

Après la première course, vous déterminerez si vous voulez courir la même distance ou si vous voulez aller plus vite.

Durée choisie : 7 min ou 9 min (entoure la bonne durée)

Course 1 :

<i>Nombre de tours de</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Arrêt</i>												

Course 2 :

<i>Nombre de tours de</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Arrêt</i>												

Durée choisie : 7 min ou 9 min (entoure la bonne durée)

Prénom :

Course 1 :

<i>Nombre de tours de</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Arrêt</i>												

Course 2 :

<i>Nombre de tours de</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Arrêt</i>												

Durée choisie : 7 min ou 9 min (entoure la bonne durée)

Prénom :

Course 1 :

<i>Nombre de tours de</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Arrêt</i>												

Course 2 :

<i>Nombre de tours de</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Arrêt</i>												

Durée choisie : 7 min ou 9 min (entoure la bonne durée)

Prénom :

Course 1 :

<i>Nombre de tours de</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Arrêt</i>												

Course 2 :

<i>Nombre de tours de</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Arrêt</i>												

Parcours aménagé 1

Objectif : Adapter le type de déplacement et d'allure aux contraintes environnementales

Matériel : Plusieurs tapis(rivières), lattes , mini-haies ou parcours naturel varié.

Dispositif :



Consignes :

- 4 départs différents.
- Les coureurs se placent sur leur ligne de départ.
- 3 fois 7 minutes pour les CE 2.
- 3 fois 8 minutes pour les CM 1 et les CM 2.

Critères de réussites :

Maintenir l'effort tout le temps du jeu. Ne pas contourner les obstacles.

Comportements attendus :

- Faire de petits appuis brefs sur la braise.
- Faire des pas de géant dans le sable mouvant.

Conseils et variantes :

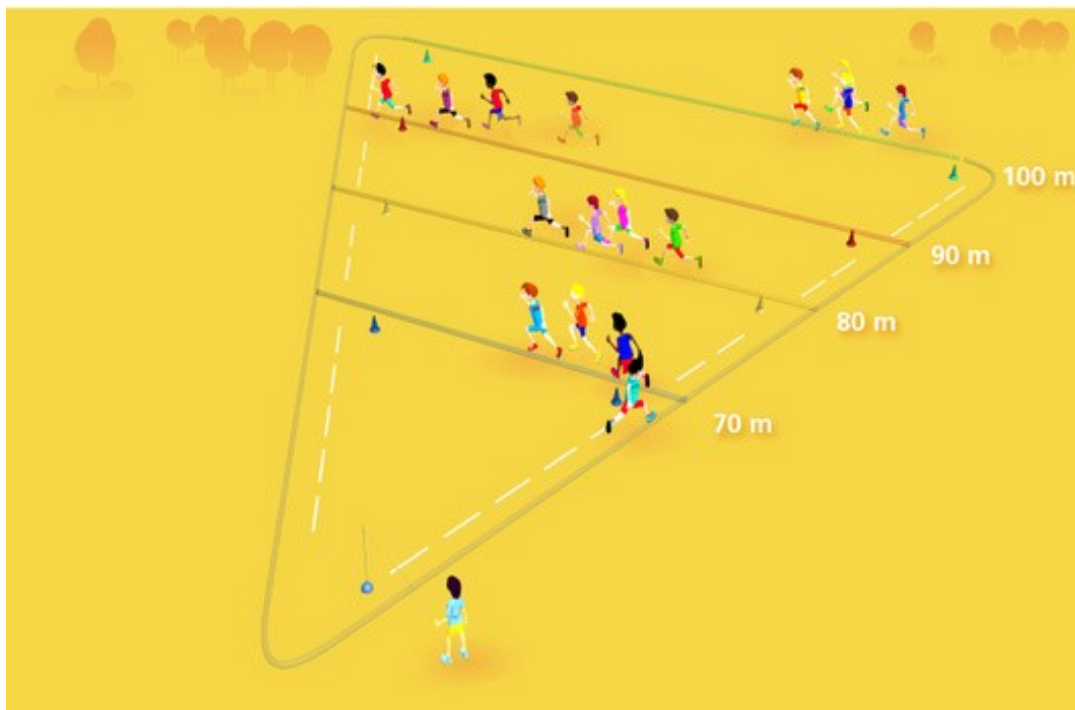
- Varié l'aménagement et la forme du parcours.
- Réaliser la situation sous forme de relais.

Le triangle équilatéral

Objectif : Adapter l'allure à une cadence

Matériel : 9 plots, lignes de couleurs, balises et piquets

Dispositif :



Consignes :

Les élèves sont répartis en groupe de niveau.

Les élèves ne peuvent franchir un plot que dans un intervalle de 5 secondes.

En cas d'échecs, ils doivent rester avant le plot et attendre la prochaine ouverture.

Le signal de l'ouverture et de fermeture des plots et donné par l'enseignant (2 coups de sifflet et la fermeture un coup de sifflet)

3 fois 8 min30

Critères de réussites :

Passer la porte quand elle est ouverte.

Comportements attendus :

Adapter son allure pour ne pas arriver devant une porte fermée (trop tôt ou trop tard).

Conseils et variantes :

Les élèves peuvent changer de triangle pendant l'épreuve.

Adapter les longueurs du triangle à votre environnement (et modifier les durées)

Temps d'ouverture et de fermeture des plots :

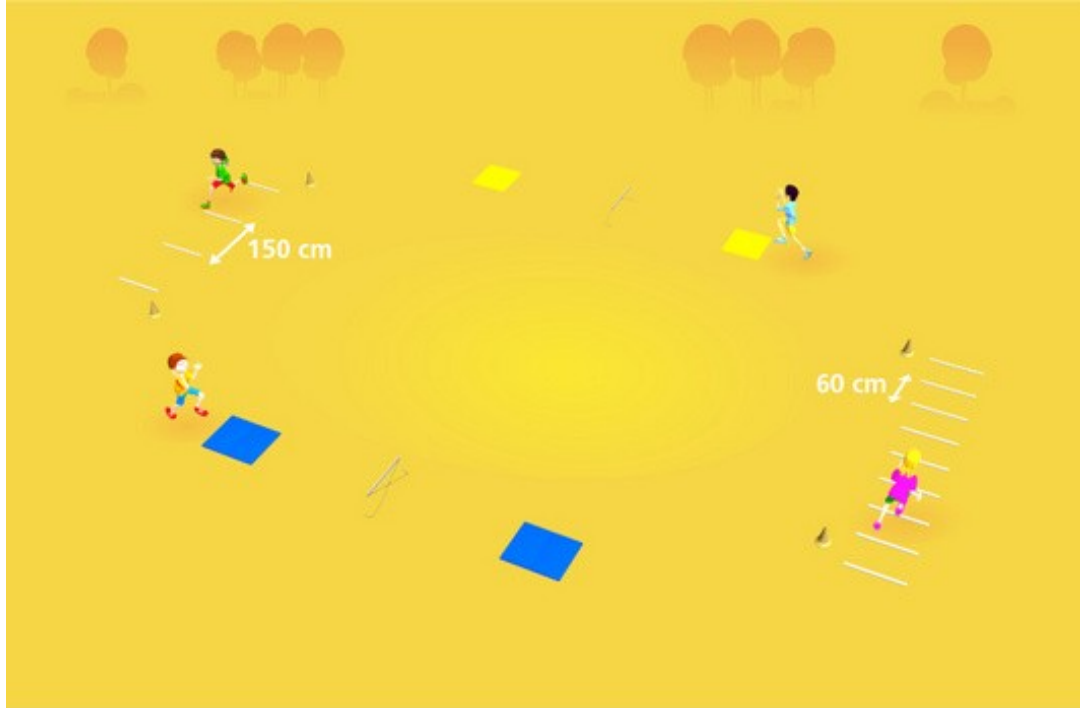
ouverture	1'	1'55	2'45	3'30	4'10	4'45	5'15	5'40	6'	6'55	7'45	8'30
fermeture	1'05	2'	2'50	3'35	4'15	4'50	5'20	5'45	6'05	7'	7'50	

Parcours aménagé 2

Objectif : Adapter le type de déplacement et d'allure aux contraintes environnementales

Matériel : Plusieurs tapis(rivières), lattes , mini-haies ou parcours naturel varié.

Dispositif :



Consignes :

- 4 départs différents.
- Les coureurs se placent sur leur ligne de départ.
- 3 fois 8 minutes pour les CE 2.
- 3 fois 9 minutes pour les CM1 et les CM 2.

Critères de réussites :

Maintenir l'effort tout le temps du jeu. Ne pas contourner les obstacles.

Comportements attendus :

- Faire de petits appuis brefs sur la braise.
- Faire des pas de géant dans le sable mouvant.

Conseils et variantes :

- Varié l'aménagement et la forme du parcours.
- Réaliser la situation sous forme de relais.

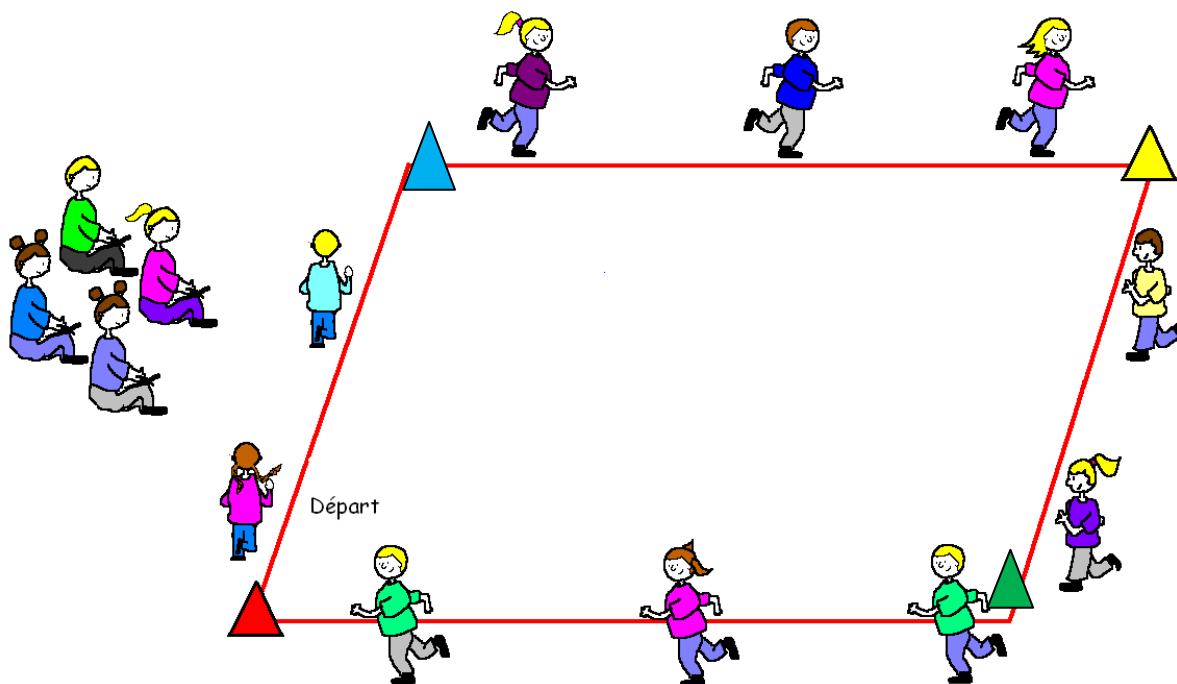
Situation de référence

«Courir 9 minutes / 12 minutes/ 15 minutes /18 minutes»

Objectifs :

- courir seul
- apprendre à compléter une fiche d'observation sur le temps de la course.
- courir longtemps sans s'arrêter (Chaque élève détermine son contrat temps)
- réguler sa course en fonction de ses sensations
- analyser sa performance, évaluer ses progrès

Dispositif :



Parcours de 100 m avec plots tous les 25 m :

- un espace délimité (avec des petits plots...)
- 1 seul lieu de départ
- un parcours stable de 100 m (ou de 200 m pour les CE1)
- des binômes coureur/observateur
- des feuilles d'observations .
- un chef de gare = l'enseignant avec sifflet et chronomètre
- des plots-repères* disposés tous les 25 m, plots de couleur différente
- Départ échelonné d'abord les 12 minutes, après 3 minutes de course parents les contrats 9 minutes puis trois minutes plus tard les contrats 6 minutes (tous finissent en même temps)

**il est important de baliser le parcours par des plots disposés tous les 25 mètres :*

-d'une part, cela autorise une période de marche suffisamment longue pour offrir la possibilité aux élèves-marcheurs de récupérer (« passer en marchant devant 2 plots avant de recommencer à courir= 30 à 50 mètres de marche »)

-d'autre part, en fin de module, ces plots serviront à identifier de manière précise l'endroit du parcours où le coureur termine sa course, ce qui permettra alors d'affiner la distance parcourue et par conséquent de rendre visibles les progrès réalisés.

Mise en œuvre :

Les binômes coureur / observateur sont les mêmes que dans la situation « les briques »
Lorsque le chef de gare siffle, les coureurs démarrent et effectuent des tours de circuit. A chaque tour effectué, l'observateur colorie la brique correspondante (ou colle une gommette, ou fait un bâton ou entoure le chiffre du tour réalisé...etc.)

Si le coureur marche, il doit aller en marchant jusqu'au deuxième plot suivant afin d'avoir suffisamment de temps pour récupérer (distance de marche d'environ 30 à 50mètres).
L'observateur le note également sur la feuille d'observation (colorie en rouge ou colle une gommette rouge, ou fait une croix...etc.)

Intérêts de la situation :

- Ce dispositif ressemble à la situation de rencontre proposée en fin de module.
- Lors des dernières séances du module, l'élève-observateur regarde à la fin de la course, la couleur du plot le plus proche du coureur et le colorie sur la fiche d'observation (ou l'indique d'une autre manière en fonction de la feuille utilisée). Cela permet d'affiner la distance réellement parcourue et ainsi de visualiser les progrès réalisés en fin de module.

« Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter / j'augmente la distance parcourue ».

Nombre de tours (entourer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X -> si marche															

Nombre de tours (entourer)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
X -> si marche															

Supports pédagogiques :

L'athlétisme à l'école » pour un athlétisme accessible, motivant et formateur »

http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/course_longue_karine_laurence.pdf

https://www.ac-caen.fr/ia50/circo/eps50/IMG/pdf/DOC_Course_Longue_CYCLE_2_2011_DEF.pdf