

COURSE LONGUE AU CYCLE 3

Plan général de l'unité d'apprentissage

Compétence de fin de cycle : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes selon les capacités de chacun.

Séance 1 : entrée dans l'activité : présentation du dispositif en classe « annexe 2 » et du fonctionnement de la fiche + vécu sur le terrain « annexe 3 »

Séance 2 : évaluation diagnostique (8 min) « annexe 4 »

Séance 3 : 9 min / 14 tours « annexe 5 »

Séance 4 : 11 min / 18 tours « annexe 6 »

Séance 5 : 13 min / 22 tours « annexe 7 »

Séance 6 : 13 min / 22 tours « annexe 7 »

Objectif : Stabiliser et valider la distance moyenne en 30 secondes obtenue lors de la séance d'évaluation diagnostique.

Séance 7 : évaluation intermédiaire (13 min) « annexe 4 »

Séance 8 : 14 min / 24 tours « annexe 8 »

Séance 9 : 14 min / 24 tours « annexe 8 »

Objectif : Savoir gérer sa course, alternance de temps d'accélération et de récupération.

Séance 10 : 15 min / 26 tours « annexe 9 »

Séance 11 : 15 min / 26 tours « annexe 9 »

Objectif : Utiliser des stratégies de courses pour marquer un maximum de points.

Séance 12 : rencontre USEP (voir classeur USEP fiche 1.2)

CYCLE 3

La Course longue

Compétence de fin de cycle : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes selon les capacités de chacun.

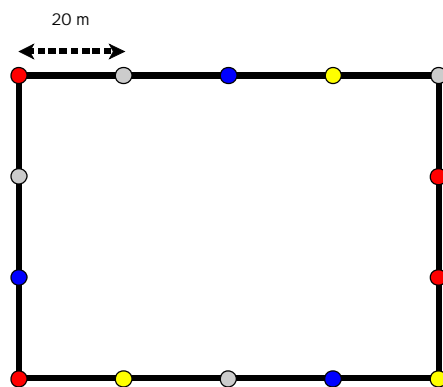
Pourquoi cette approche de la course longue ?

- Pour l'enseignant :
 - ∅ proposer une démarche individuelle de projet contractualisé facile à mettre en place
 - ∅ aider à la mise en place des projets des élèves (analyse des résultats, validation des fiches projets)
- Pour l'élève :
 - ∅ être acteur et décideur de ses apprentissages
 - ∅ vivre une démarche motivante et ludique.
 - ∅ avoir plusieurs rôles : coureur/observateur

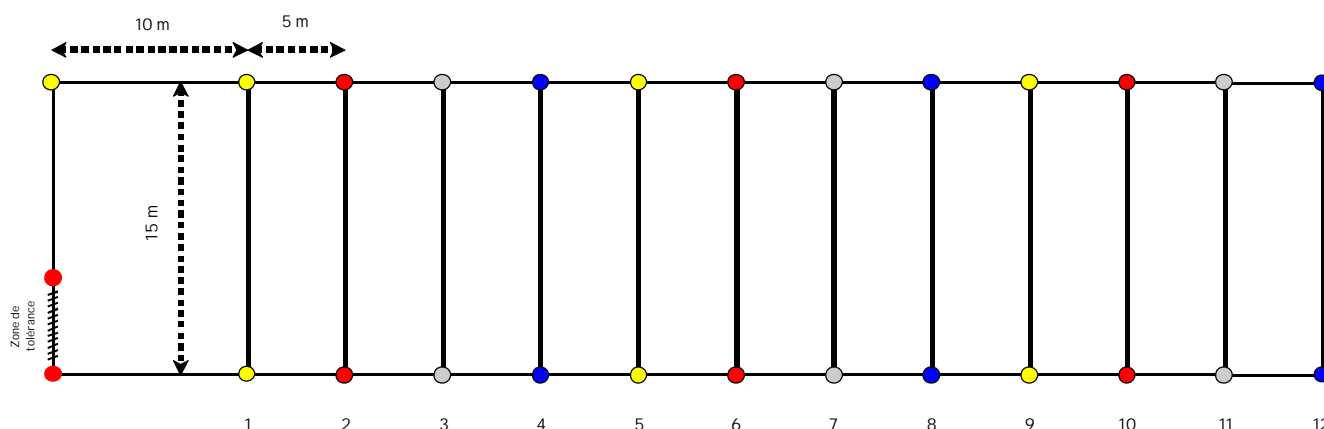
Spécificité de la démarche proposée :

F deux mises en place différentes :

§ les évaluations se déroulent sur une boucle jalonnée tous les 20 m (terrain, piste...)



§ les séances sont réalisées sur un dispositif spécifique (voir ci-dessous)



F utilisation de fiche individuelle (travail par binôme : observateur/coureur)

Nom :	Prénom :	Niveau :									
Séance n°											
E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

F gestion de ses performances à l'aide de points (annexe 1)

Nom/Prénom			
Séance			
Tours	Points	Nb de tours	Points
1	1		
2	2		
3	3		
4	4		
5	5		
6	6		
7	7		
8	8		
9	9		
10	10		
11	11		
12	12		
TOTAL			

F démarche centrée sur un tour moyen (basé sur un temps de 30 s) et augmentation de celui-ci tout en restant dans la limite des 30 s

ex : Arlette L... lors des trois premières séances est capable de parcourir 80 m en 30s, maintient cette performance de course sur 4 séances puis passe à un tour moyen supérieur correspondant à une distance de 90m qu'elle gardera tout le long de l'apprentissage.

Organisation générale de l'unité d'apprentissage :

- Ø Entrée dans l'activité : 1 à 2 séances (présentation du dispositif en classe et du fonctionnement de la fiche + vécu sur le terrain)
- Ø Evaluation diagnostique : 1 séance sur la boucle jalonnée tous les 20 mètres
- Ø Situations d'apprentissage : 4 séances pour trouver et s'approprier son tour moyen (régularité)
- Ø Evaluation intermédiaire : 1 séance sur une boucle jalonnée tous les 20 mètres
- Ø Situations d'apprentissage : 5 séances pour augmenter son allure de course
- Ø Evaluation finale : rencontre USEP

Séance 1

« ENTREE DANS L'ACTIVITE »

En classe : Présentation du dispositif (voir page 1) et de la fiche individuelle (voir page 2)

Lecture en classe du texte ci-dessous pour que les élèves puissent compléter et s'approprier la fiche (annexe 2)

Codage : s'il réussit le tour, la lettre est entourée
en cas d'échec, la case est barrée

Nicolas S... effectue pour s'échauffer quatre tours rouges (2), puis pour son premier essai, il effectue un tour bleu (3) et arrive dans la zone de tolérance un peu avant le coup de sifflet, il décide alors de faire un tour jaune (5) mais ne le termine pas au bout des trente secondes, donc au tour suivant, il tourne au plot blanc (4) et réussit, alors, pour son dernier tour, il refait un tour bleu (3) et arrive juste au coup de sifflet sur le repère de départ.

E	E	E	E	t1	t2	t3	t4	t5	t6	t7	t8	t9	t10

Correction :

E	E	E	E	t1	t2	t3	t4	t5	t6	t7	t8	t9	t10
				3	5	4	3						

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : courir 8 min sur le dispositif dans le but de trouver le tour qui peut être accompli en 30s et qui devra être répété plusieurs fois (pour valider ce tour, l'élève devra se trouver dans la zone de tolérance. Il ne devra en aucun cas recommencer un nouveau tour avant le coup de sifflet suivant).

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (12 tours)

Rôle des élèves :

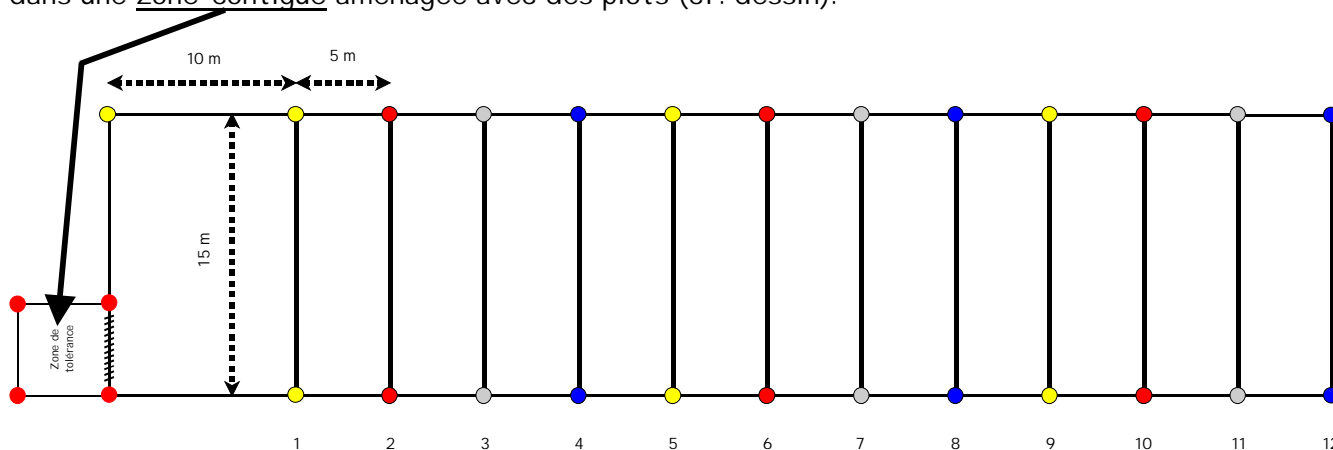
COUREUR : courir 8 min sur le dispositif en réalisant la tâche.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en complétant la fiche « annexe 3 » (noter au fur et à mesure les chiffres des tours effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci).

Nom :				Prénom :				Niveau :							
séance n°															
E	E	E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

REMARQUES : Cette séance pourra être reproduite deux fois, pour que les enfants intègrent plus facilement le dispositif.

Dans les premières séances d'entrée dans l'activité et d'apprentissage, il est possible que certains élèves arrivent trop tôt dans la zone de tolérance. On leur permettra alors de trottiner dans une zone contiguë aménagée avec des plots (cf. dessin).



Séance 2

« EVALUATION DIAGNOSTIQUE »

Sur le terrain: Le dispositif d'évaluation (cf. dessin) doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : courir 8 min sur le dispositif d'évaluation pour effectuer la plus longue distance sans s'arrêter.

Rôle de l'enseignant :

- Après avoir mené un échauffement de 2 min, regroupement des élèves sur la ligne de départ, rappel de la tâche, il indiquera le temps toutes les minutes.

Rôle des élèves :

COUREUR : courir 8 min sur le dispositif d'évaluation en réalisant la tâche.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en complétant la fiche « annexe 4 » en cochant le nombre de tours et la distance supplémentaire (nombre de plots franchis).

Nom :	Prénom :	Niveau :
séance n°		
J'ai couru :	min (T)	
J'ai parcouru :	nb de tours <input type="text"/>	+ nb de plots <input type="text"/>
	(m x) + (20 m x) =	m (D)
<i>Je calcule ma distance moyenne toutes les 30 secondes</i>		
distance moyenne en 1 min :	$\frac{D}{T} = m \cdot \frac{\bullet}{\bullet} \cdot 2 =$	<input type="text"/> distance moyenne en 30 secondes

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE (3 à 6)

Objectif : Stabiliser et valider la distance moyenne en 30 secondes obtenue lors de la séance d'évaluation diagnostique.

Séance 3

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : Courir 9 minutes sur le dispositif en respectant l'objectif (2 minutes d'échauffement : 4 tours, 7 minutes de course : 14 tours) « annexe 5 »

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (14 tours)

Rôle des élèves :

COUREUR : courir 9 min sur le dispositif en réalisant les 4 tours d'échauffement et les 14 tours de course sur sa distance moyenne connue.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en complétant la fiche (noter au fur et à mesure les chiffres des tours effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci, en cas d'échec entourer le signe + ou - selon qu'il se trouve avant ou après la zone de tolérance). « annexe 5 »

Nom :				Prénom :						Niveau :								
séance n°																		
E	E	E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
				+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	

REMARQUE : pour l'enseignant, à la lecture de la fiche d'évaluation de chaque élève, en fonction des indications + , - entourées, il pourra avec l'élève concerné revoir s'il doit courir sur un tour supérieur ou inférieur.

Ex : Ségolène R... devait courir sur le tour 4. Sur les 14 tours, l'observateur a noté 10 échecs en cochant la case +, ce qui suppose que l'élève court sur un tour moyen trop court et l'enseignant lui proposera de courir sur le tour 5 lors de la prochaine séance.

Séance 4

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : Courir 11 minutes sur le dispositif en respectant l'objectif (2 minutes d'échauffement : 4 tours, 9 minutes de course : 18 tours) « annexe 6 »

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (18 tours)

Rôle des élèves :

COUREUR : courir 11 min sur le dispositif en réalisant les 4 tours d'échauffement et les 18 tours de course sur sa distance moyenne validée ou modifiée lors de la séance précédente.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en complétant la fiche (noter au fur et à mesure les chiffres des tours effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci, en cas d'échec entourer le signe + ou - selon qu'il se trouve avant ou après la zone de tolérance) « annexe 6 »

Nom :		Prénom :										Niveau :											
séance n°																							
E	E	E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
				+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-

REMARQUE : pour l'enseignant, à la lecture de la fiche d'évaluation de chaque élève, en fonction des indications + - entourées, il pourra avec l'élève concerné revoir s'il doit courir sur un tour supérieur ou inférieur.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE (8 à 11)

Objectif : faire prendre conscience à l'élève de l'incidence des différentes allures de course (savoir gérer sa course, alternance de temps d'accélération et de récupération)

Séances 8 et 9 :

Cf. dispositif de la séance 4 avec un temps de course de 14 min (4 tours d'échauffement + 24 tours) « annexe 8 »

Nom :		Prénom :		Niveau :																									
séance n°																													
	E	E	E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Projet																													
Course																													

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : courir 14 minutes sur le dispositif en respectant l'objectif (cf. selon le projet de course envisagé par l'élève « annexe 8 »)

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (24 tours)

Rôle des élèves :

En classe : mise en place du projet de course sur la fiche individuelle « annexe 8 ». Il devra inscrire sur les trois premiers et les trois derniers tours le chiffre correspondant à son tour moyen, puis il complètera la fiche en plaçant au moins deux accélérations (d'un ou plusieurs tours consécutifs) et deux récupérations (d'un ou plusieurs tours consécutifs) dans le reste de sa course.

Ex : Olivier B... décide de construire sa course selon la fiche suivante.

Nom :

Prénom :

Niveau :

séance n°

	E	E	E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Projet	E	E	E	E	3	3	3	3	3	3	3	5	5	2	2	3	3	3	5	5	2	2	2	3	3	3	3	3	
Course																													

COUREUR : courir 14 min en tentant de respecter son projet.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en lui annonçant à chaque tour son projet et en complétant la fiche (noter au fur et à mesure les chiffres des tours réellement effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci).

REMARQUES : l'enseignant sera vigilant sur l'élaboration du projet des élèves

- le nombre de points obtenus ne doit pas être inférieur à celui capitalisé lors des séances précédentes
- faire attention sur le choix des tours d'accélération ou de récupération (ne pas passer de 5 à 12 ; de 5 à 1)

Séances 10 et 11 :

Cf. dispositif de la séance 4 avec un temps de course de 15 min (4 tours d'échauffement + 26 tours) « annexe 9 »

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : courir 15 minutes sur le dispositif en respectant l'objectif « annexe 9 »

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (26 tours)


Rôle des élèves :

COUREUR : courir 15 min pour marquer le maximum de points.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en complétant la fiche (noter au fur et à mesure les chiffres des tours effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci). « annexe 9 »

Nom :	Prénom :	Niveau :																											
séance n°																													
E	E	E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

REMARQUE : l'enseignant sera vigilant sur le nombre de points obtenus qui ne devra pas être inférieur à celui capitalisé lors des séances précédentes

CYCLE 3		ATHLETISME - COURSE LONGUE RENCONTRES TEMPS SCOLAIRE ET HORS TEMPS SCOLAIRE	
	CONTENUS DE RENCONTRES	PERFORMANCE	
N1 DEBUTANTS	Equipes de 5 élèves Courir 15 minutes sans notion de distance à parcourir	<u>Résultat</u> : réussite ou échec de l'équipe Réussite si 4 coureurs au moins réalisent le contrat de l'équipe	
N2 PRATIQUANTS	Equipes de 5 élèves Courir 2 400 m (à titre indicatif) avec annonce du temps à l'arrivée (jamais au delà de 18 minutes pour 2 400 m de course soit un temps de base inférieur à 45 secondes pour 100 m)	<u>Résultat</u> : relever le temps du 4e coureur. Y ajouter des pénalités par tranches de 20 secondes d'écart au projet	
N3 EXPERTS	Equipes de 5 élèves Courir 2 800 m (à titre indicatif) avec annonce du temps à l'arrivée (Temps de base inférieur à 35 secondes pour 100 m)	<u>Résultat</u> : combinaison des - classement performance: place de l'équipe (4ème coureur) par rapport aux autres - classement régularité: place de l'équipe en fonction du respect du contrat annoncé (4ème coureur) Classement général de l'équipe : classement régularité + classement performance (coefficient 2)	
N4	Equipes de 5 élèves non mixtes Course en ligne de 1 500 m pour les filles, 2 000 m pour les garçons Les enfants engagés doivent attester d'un niveau 3 "confirmé" (temps de base inférieur à 35 secondes pour 100 m)	<u>Résultat</u> : prise en compte des places des 4 premiers de l'équipe pour un total d'équipe. Classement des équipes les unes par rapport aux autres	

N.B. Les contenus du niveau 4 ne seront pas proposés en même temps que les autres niveaux