

MODULE : COURSE LONGUE

Situation de référence

Objectifs :

- Réaliser une performance mesurée : courir de plus en plus longtemps sans vitesse excessive
- Moduler ses efforts
- Définir des objectifs à atteindre (points à améliorer) : se fixer des objectifs raisonnables
- Assumer des rôles différents : observateur, coureur...
- Prendre des repères pour maîtriser la régularité d'une course

But :

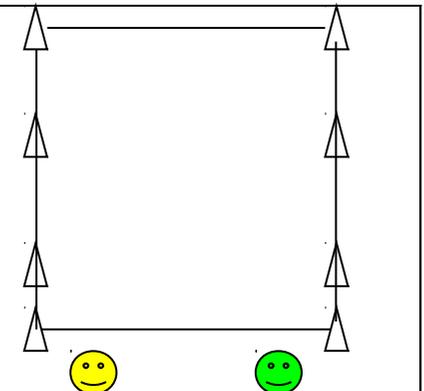
- Courir 8 (CP) / 10 (CE1) tours de circuit

Critère(s) de réussite :

- 3 points si l'on termine sa course
- 2 points si l'on s'arrête entre la moitié et la fin du circuit
- 1 point si l'on s'arrête avant la moitié de la course

Règles, organisation, matériel :

- Terrain de ... mètres.
- Matériel : plots, sifflet, chronomètre, crayons, fiches.
- Elèves : coureurs, observateurs.
- Règles :
Au signal de départ (sifflet), les coureurs partent. Ils doivent respecter le contrat.
Les arrêts sont permis à la gare (20'' maximum).
Les observateurs notent la performance et le nombre de points puis on change de rôle.



Date	Nombre de tours	Temps	Arrêts à la gare	Points

Date	Nombre de tours	Temps	Arrêts à la gare	Points

Prénom :				
Date	Nombre de tours	Temps	Arrêts à la gare	Points

Prénom :				
Date	Nombre de tours	Temps	Arrêts à la gare	Points

MODULE : COURSE LONGUE

Comportement : Respecter un contrat de régularité

Situation 1 : Courir plus ou moins vite

Objectifs :

- Expérimenter des allures
- Connaître ses capacités

But :

- Chaque élève doit courir 3 tours à des allures différentes

Critère(s) de réussite :

- 2 points si contrat réussi
- 1 point si échec

Règles, organisation, matériel :

- 1 circuit matérialisé
- Matériel : plots, sifflet, chronomètre, crayons, fiches.
- Elèves : coureurs, observateurs
- Règles :
Quatre groupes d'élèves au départ des 4 gares. Courir 3 tours avec deux minutes de récupération entre les tours à la gare : le premier sans se fatiguer, le deuxième en faisant 10 secondes de moins (plus rapide), le troisième en faisant 10 secondes de plus (plus lent).

Interventions possibles :

Donner un repère à mi-parcours.

Varié les consignes pour le 2^o et le 3^o tour.

Enchaîner les 3 tours sans récupération.

MODULE : COURSE LONGUE

Comportement : Respecter un contrat de régularité

Situation 2 : Courir régulièrement ensemble

Objectifs :

- S'engager dans l'action en respectant un contrat de régularité
- Accepter la régularité

But :

- Courir à l'allure donnée

Critère(s) de réussite :

- 2 points si le contrat a été respecté
- 1 point dans le cas contraire

Règles, organisation, matériel :

- 1 circuit de 200m borné tous les 50 mètres
- Matériel : plots, sifflet, chronomètres, crayons, fiches.
- Elèves : coureurs, observateurs
- Règles :

Groupes homogènes de 4 enfants.

Premier tour : 26'' aux 50 m.

Deuxième : 22'' aux 50 m.

Interventions :

L'allure est donnée par un coup de sifflet toutes les 26'' (26, 52, 1'18, 1'44, 2'10, 2'36, 3'02, 3'28) ou toutes les 22'' (22, 44, 1'06, 1'28, 1'50, 2'12, 2'34, 2'56, 3'18, 3'40)

Récupérer 3 minutes entre chaque tour.

Varié les allures choisies.

MODULE : COURSE LONGUE

Comportement : Respecter un contrat de régularité

Situation 3 : Conserver son allure

Objectifs :

- Trouver sa vitesse critique, la respecter
- Respecter une allure

But :

- Courir à une vitesse régulière / passer devant un repère au signal

Critère(s) de réussite :

- 3 points si réussite
- 2 points si échec

Règles, organisation, matériel :

- Terrain borné tous les 50 /100 mètres.
- Matériel : plots, sifflet, chronomètre, crayons, fiches.
- Elèves : coureurs, observateurs / responsables de fiches
- Règles :
Groupes d'enfants sur un circuit de 200 ou 400 mètres.
Par deux, course par groupes de même projet. Le coureur choisit son allure de course (30'', 26'', 22'', 18'' aux 50 m). Il doit conserver la même allure pendant 400 m (signal intermédiaire tous les 100 m). L'observateur note sur une fiche si son partenaire est en retard, bon ou en avance tous les 100m.

Interventions :

Signal tous les 50 m.

Tenir pendant 600 ou 800 m ; espacer les signaux tous les 200 m.

Prénom :				
Date		Retard	Bon	En avance
	100m			
	200m			
	300m			
	400m			
	500m			
	600m			
	700m			
	800m			

Prénom :				
Date		Retard	Bon	En avance
	100m			
	200m			
	300m			
	400m			
	500m			
	600m			
	700m			
	800m			

Prénom :				
Date		Retard	Bon	En avance
	100m			
	200m			
	300m			
	400m			
	500m			
	600m			
	700m			
	800m			

Prénom :				
Date		Retard	Bon	En avance
	100m			
	200m			
	300m			
	400m			
	500m			
	600m			
	700m			
	800m			

MODULE : COURSE LONGUE

Comportement : Assumer des rôles différents

Situation 1 : Repérer ses progrès = Situation de référence

Objectifs :

- Réaliser une performance mesurée : courir de plus en plus longtemps sans vitesse excessive
- Moduler ses efforts
- Définir des objectifs à atteindre (points à améliorer) : se fixer des objectifs raisonnables
- Assumer des rôles différents : observateur, coureur...
- Prendre des repères pour maîtriser la régularité d'une course

But :

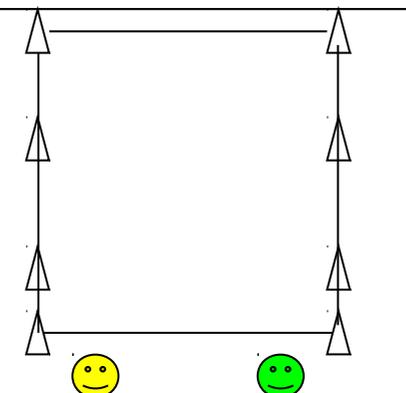
- Courir 8 (CP) / 10 (CE1) tours de circuit

Critère(s) de réussite :

- 3 points si l'on termine sa course
- 2 points si l'on s'arrête entre la moitié et la fin du circuit
- 1 point si l'on s'arrête avant la moitié de la course

Règles, organisation, matériel :

- Terrain de ... mètres.
- Matériel : plots, sifflet, chronomètre, crayons, fiches.
- Elèves : coureurs, observateurs.
- Règles :
Au signal de départ (sifflet), les coureurs partent. Ils doivent respecter le contrat.
Les arrêts sont permis à la gare (20'' maximum).
Les observateurs notent la performance et le nombre de points puis on change de rôle.



MODULE : COURSE LONGUE

Comportement : Courir de plus en plus longtemps

Situation 1 : Courir beaucoup de tours

Objectifs :

- Appliquer, élaborer et respecter des règles
- Mesurer ses progrès

But :

- Parcourir le plus de tours possible en une longue durée

Critère(s) de réussite :

- Faire plus de tours la deuxième fois

Règles, organisation, matériel :

- Circuit de 150/200 mètres
- Matériel : plots, chronomètres, sifflet, fiches, crayons.
- Elèves : coureurs, observateurs/responsables de fiche
- Règles :
Groupes homogènes de 4/5 élèves sur le circuit.
La moitié de la classe court, l'autre moitié observe.
Parcourir le plus de tours possible en une longue durée (6 à 10 minutes).
A chaque tour, le partenaire/observateur marque une barre sur la fiche de résultats.

Interventions :

- Varier la durée de la course.
- Marcher si on est fatigué.

MODULE : COURSE LONGUE

Comportement : Se motiver, moduler ses efforts, connaître ses capacités

Situation 1 : Réussir un contrat

Objectifs :

- Courir 10 allers-retours à l'allure de 30 secondes par aller-retour
- Gérer ses efforts, connaître ses capacités

But :

- Courir pendant 3 minutes à sa vitesse critique/à allure régulière

Critère(s) de réussite :

- 3 points si le contrat est respecté
- 2 points si l'allure n'a pas été régulière
- 1 point si l'on s'est arrêté avant la fin de la course

Règles, organisation, matériel :

- 7 pistes de course de longueurs différentes (26, 30, 34, 38, 42, 46 et 50 m)
- Matériel : plots, chronomètres, sifflets, fiches, crayons.
- Elèves : coureurs, responsables de fiche/observateurs.
- Règles :
Groupes de 2 enfants : le coureur choisit la piste sur laquelle il pense réussir à courir 10 allers-retours à l'allure de 30 secondes par aller-retour.
Le contrôleur note le nombre de tours effectués à la couleur correspondante.

Interventions :
Je donne le départ et siffle toutes les 30 secondes.
Le coureur peut changer de couleur en cours d'exercice (s'il est en avance ou en retard).
Courir pendant 10' en ayant demandé à chacun de faire son pronostic (contrat).

Prénom :

Prénom :

	Date : .../.../...	Date : .../.../...	Date : .../.../...
	Tours :	Tours :	Tours :
26 m			
30 m			
34 m			
38 m			
42 m			
46 m			
50 m			

	Date : .../.../...	Date : .../.../...	Date : .../.../...
	Tours :	Tours :	Tours :
26 m			
30 m			
34 m			
38 m			
42 m			
46 m			
50 m			

Prénom :

	Date : .../.../...	Date : .../.../...	Date : .../.../...
	Tours :	Tours :	Tours :
26 m			
30 m			
34 m			
38 m			
42 m			
46 m			
50 m			

Prénom :

	Date : .../.../...	Date : .../.../...	Date : .../.../...
	Tours :	Tours :	Tours :
26 m			
30 m			
34 m			
38 m			
42 m			
46 m			
50 m			

Prénom :

Séance :	Date :	Temps / vitesse :	Distance :	Points :	Observations / pouls...
Situation de référence / /	
Courir plus ou moins vite / /	
Courir régulièrement ensemble / /	
Conserver son allure / /	
Repérer ses progrès / /	
 / /	
Situation de référence / /	
Réussir un contrat / /	
Conserver son allure / /	
Courir beaucoup de tours / /	
Courir beaucoup de tours / /	
 / /	
Situation de référence / /	
Total de points					

	Temps	Durée
1° tour	T1 :	T1 :
2° tour	T2 :	T2-T1 :
3° tour	T3 :	T3-T2 :
4° tour	T4 :	T4-T3 :
5° tour	T5 :	T5-T4 :
6° tour	T6 :	T6-T5 :
7° tour	T7 :	T7-T6 :
8° tour	T8 :	T8-T7 :
9° tour	T9 :	T9-T8 :
10° tour	T10 :	T10-T9 :
11° tour	T11 :	T11-T10 :
12° tour	T12 :	T12-T11 :

	Temps	Durée
1° tour	T1 :	T1 :
2° tour	T2 :	T2-T1 :
3° tour	T3 :	T3-T2 :
4° tour	T4 :	T4-T3 :
5° tour	T5 :	T5-T4 :
6° tour	T6 :	T6-T5 :
7° tour	T7 :	T7-T6 :
8° tour	T8 :	T8-T7 :
9° tour	T9 :	T9-T8 :
10° tour	T10 :	T10-T9 :
11° tour	T11 :	T11-T10 :
12° tour	T12 :	T12-T11 :

	Temps	Durée
1° tour	T1 :	T1 :
2° tour	T2 :	T2-T1 :
3° tour	T3 :	T3-T2 :
4° tour	T4 :	T4-T3 :
5° tour	T5 :	T5-T4 :
6° tour	T6 :	T6-T5 :
7° tour	T7 :	T7-T6 :
8° tour	T8 :	T8-T7 :
9° tour	T9 :	T9-T8 :
10° tour	T10 :	T10-T9 :
11° tour	T11 :	T11-T10 :
12° tour	T12 :	T12-T11 :

	Temps	Durée
1° tour	T1 :	T1 :
2° tour	T2 :	T2-T1 :
3° tour	T3 :	T3-T2 :
4° tour	T4 :	T4-T3 :
5° tour	T5 :	T5-T4 :
6° tour	T6 :	T6-T5 :
7° tour	T7 :	T7-T6 :
8° tour	T8 :	T8-T7 :
9° tour	T9 :	T9-T8 :
10° tour	T10 :	T10-T9 :
11° tour	T11 :	T11-T10 :
12° tour	T12 :	T12-T11 :

