



augmentation de la distance quand les élèves courent déjà 12 minutes

Activité : Course longue

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

- Développer le sens de l'effort, en acceptant 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)
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant

Compétence en fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Répartition des situations dans l'unité d'apprentissage

Séance 1 : Échauffement : écrire sur le terrain ; Évaluation diagnostique : test VMA

Séance 2 : : Échauffement : course en pas de sioux et pas de l'oie, talon fesse, et montée de genoux ; Test temps limite

Séance 3 : Échauffement : course en talon fesse : Travail de la régularité : le contrat

Séance 4 : Échauffement : course en pas de sioux ; Travail de l'augmentation de la vitesse: aller retour toutes les 15 secondes amis avec un choix de vitesse supérieure (85% VMA) ; jeu du béret

Séance 5 : Échauffement : course en pas de sioux et pas de l'oie ; Travail de la régularité : aller retour toutes les 15 secondes avec un choix de vitesse supérieure (85% VMA) ; jeu du béret

Séance 6 : Échauffement : course en pas de sioux et pas de l'oie et talon fesse; Travail de la régularité : aller retour toutes les 30 secondes avec un choix de vitesse supérieure (85% VMA) ; jeu des barres

Séance 7 : Échauffement : course en pas de sioux et pas de l'oie, talon fesse, et montée de genoux; Les radars ; Le contrat

Séance 8 : Échauffement : course en pas de sioux et pas de l'oie, talon fesse, et montée de genoux; Travail de la régularité : aller retour toutes les minutes avec un choix de vitesse supérieure (85% VMA) ; jeu des barres

Séance 9 : Échauffement : course en pas de sioux et pas de l'oie, talon fesse, et montée de genoux : Travail de la régularité : aller retour toutes les minutes avec un choix de vitesse supérieure 85% VMA ; finir par un jeu les barres

Séance 10 : Échauffement : écrire sur le terrain ; Travail : la girouette avec un repère sonore toutes les 30 secondes avec choix du parcours avec une vitesse supérieure , 90% de la VMA ; finir par un jeu au choix des élèves

Séance 11 : Travail de la régularité : aller retour toutes les minutes avec un choix de vitesse supérieure (85% VMA)

Séance 12 :Évaluation sommative : le contrat ; Finir par un jeu

Situations

Test navette	Page 3
test temps limite	Page 7
Ecrire sur le terrain	Page 10
Courir en montant les genoux	Page 13
Course en talon fesse	Page 15
Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 15 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes	Page 17

<u>Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 30 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes</u>	Page 20
<u>Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les minutes</u>	Page 23
<u>Courir en pas de sioux</u>	Page 27
<u>Courir en pas de l'oie</u>	Page 29
<u>Le béret</u>	Page 31
<u>Les barres</u>	Page 34
<u>le contrat</u>	Page 36
<u>Les radars</u>	Page 39

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

Évaluation diagnostique

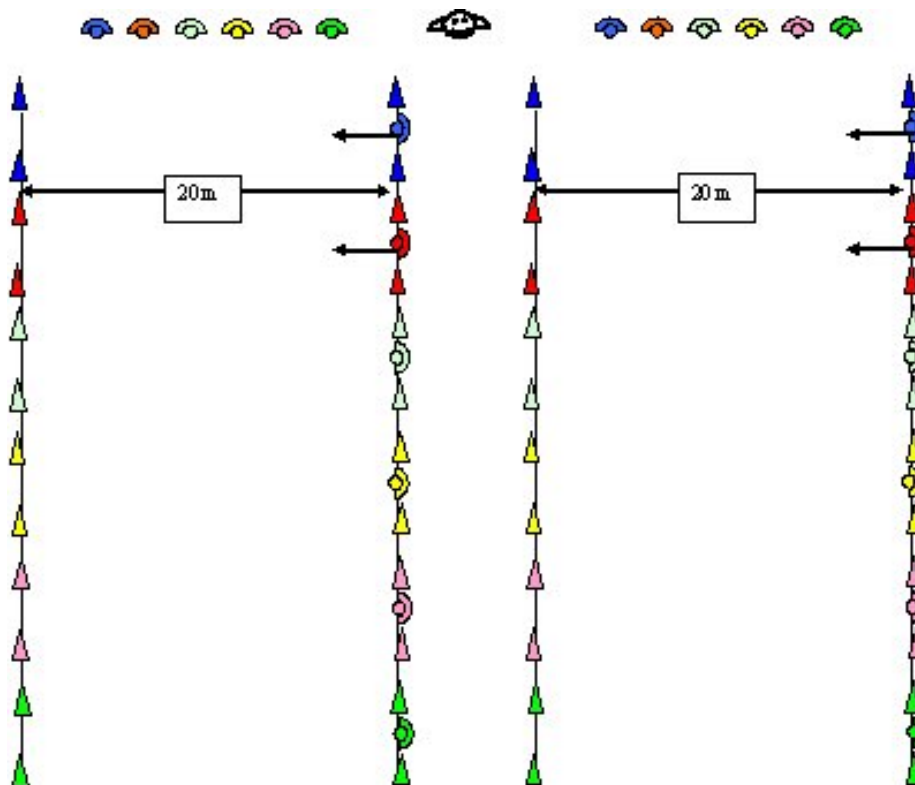
Organisation

Il est nécessaire d'expliquer en salle les modalités du déroulement du test. (rôle des coureurs des observateurs).

La classes est séparée en deux groupes, un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs qui peuvent facilement se repérer (couleur, dossards, numéros...)

Pour les coureurs, les plots sont disposés sur le terrain comme indiqués sur le schéma distants de 20m. En fonction du test que vous choisissez, le premier palier est à 7 kmh ou 8 kmh. L'augmentation de la vitesse de 0,5 km.h-1 toutes les minutes.

Les observateurs sont placés sur le côté. Ils ont des fiches d'observation.



Matériel

Plots de couleurs différentes, Dossards, Fiches d'évaluation, Magnétophone, Enregistrement du test sur cd ou sur ordinateur

Consigne

Pour les coureurs

Vous courez 20 m entre les deux lignes, en suivant le rythme des "bips". Vous devez arriver à la ligne en même temps que le "bip", si vous êtes en avance vous attendez. C'est ce qui vous indique la vitesse

Chaque palier dure une minute.

La vitesse augmente de 0,5 km.h⁻¹ par palier. Il faut donc accélérer légèrement toutes les minutes.

Lorsque un élève ne peut plus suivre le rythme, il s'arrête.

La fiche d'observation entre dans le "carnet de suivi en course" de l'élève.

Pour les observateurs :

- 1- Mettre une croix dans une case chaque fois qu'un palier est annoncé (palier 1, palier 2....)

Remarque : un seul renseignement au minimum doit être obtenu: les paliers entièrement courus

Critères de réussite

Vous avez réussi si vous savez à la fin de la course votre vitesse maximale

Critères de réalisation

Coureur :

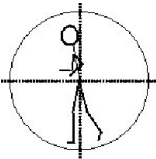
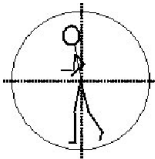
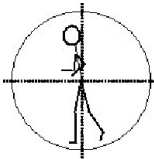
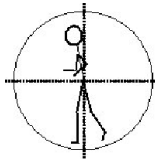
- Courir régulièrement
- Respecter les "bips" sonores
- Ne pas se laisser influencer par l'arrêt de ses camarades

Observateurs :

- Noter les paliers lorsque celui ci est annoncé
- Évaluer le niveau de la foulée

Variables didactiques

Palier 1 commençant 8 km.h-1

 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 1</i>
	vitesse en kmh-1	temps de course en minutes	Distance parcourue
Palier 0	7.5	2 minutes	250 mètres
Palier 1	8	3 minutes	383 mètres
Palier 2	8.5	4 minutes	525 mètres
Palier 3	9	5 minutes	675 mètres
Palier 4	9.5	6 minutes	833 mètres
Palier 5	10	7 minutes	1000 mètres
Palier 6	10.5	8 minutes	1175 mètres
Palier 7	11	9 minutes	1358 mètres
Palier 8	11.5	10 minutes	1550 mètres
Palier 9	12	11 minutes	1750 mètres
Palier 10	12.5	12 minutes	1958 mètres
Palier 11	13	13 minutes	2175 mètres
Palier 12	13.5	14 minutes	2400 mètres
Palier 13	14	15 minutes	2633 mètres
Palier 14	14.5	16 minutes	2875 mètres
Palier 15	15	17 minutes	3125 mètres

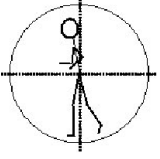
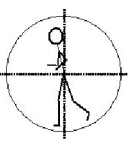
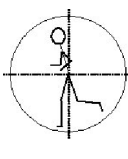
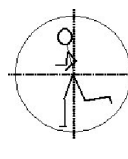
fiche d'observation

Nom du coureur : Nom de l'observateur :

Mettre une croix quand le palier est annoncé :

palier 1	palier 2	palier 3	palier 4	palier 5	palier 6	palier 7	palier 8	palier 9	p 1

Observation de la foulée de course :

 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 2</i>	 <i>Niveau 3</i>	 <i>Niveau 4</i>



test temps limite

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

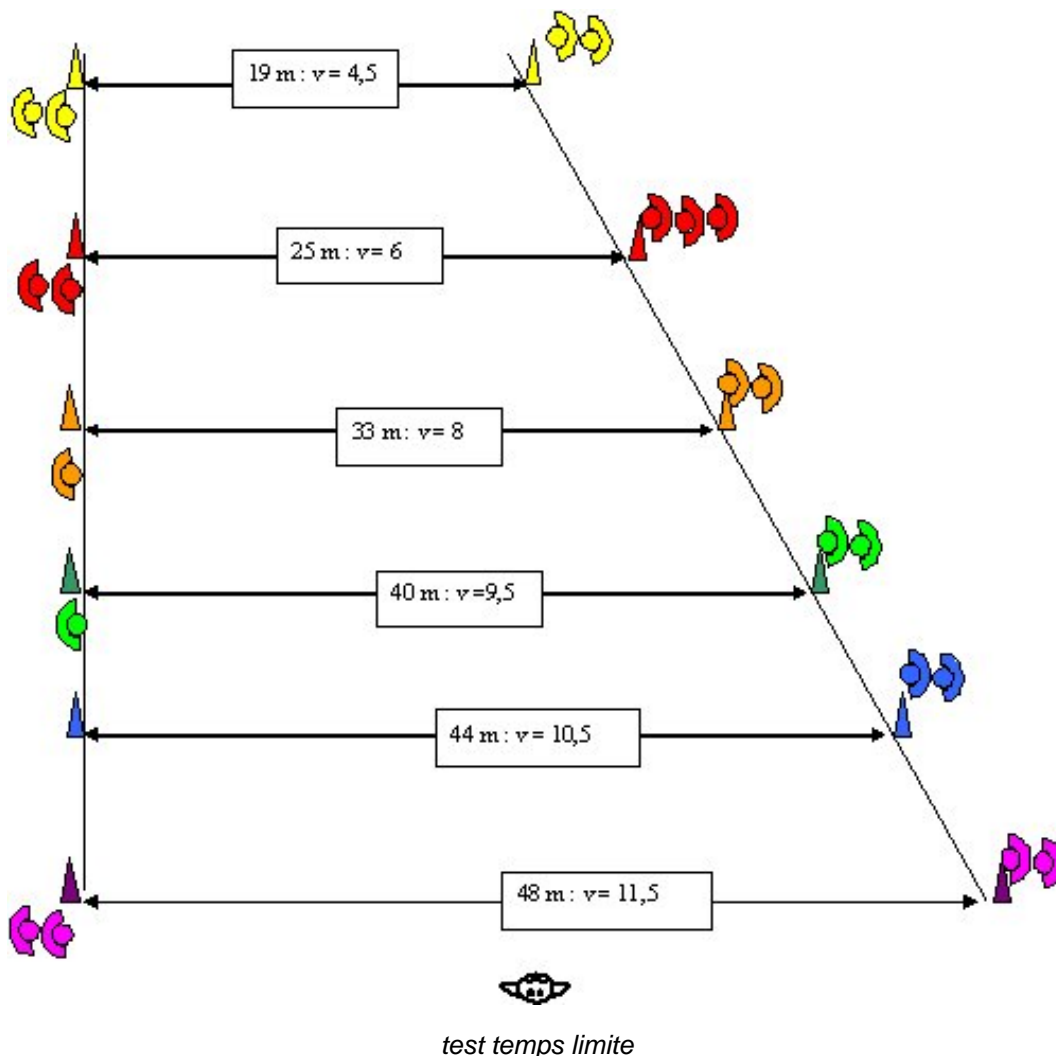
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

Évaluation diagnostique

Organisation

Les enfants doivent courir à leur palier. Pour cela, en fonction des résultats des tests, des circuits différents seront tracés sur le terrain. Le tracé le plus simple est en en navette. Par exemple si les vitesses de vos enfants à l'issue du test étaient de , 4-5- 6- 8- 9,5- 10,5- et 11,5kmh, le circuit en navette aurait cette configuration :

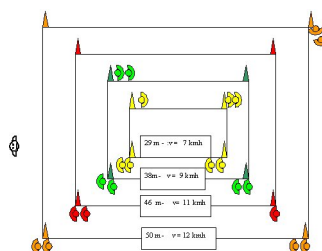


test temps limite

Les distances sont calculées pour qu'à chaque coup de sifflet les enfants se trouvent au niveau d'un plot, régularisant ainsi leur vitesse de course.

vitesse en kmh-1	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11
distance en 15 secondes	27m	29	31	33	35	38	40	42	44	46

Si le terrain vous le permet vous pouvez organiser des circuits. (par exemple les vitesses des enfants étaient de 7, 9, 11, 12 kmh, le terrain se présenterait ainsi :



test temps limite 2

Matériel

Plots de différentes couleur, Sifflet, Chronomètre, Feuille de bilan

Consigne

L'explication du fonctionnement devrait se faire avant en classe, avec l'aide du tableau.

Vous vous placez sur votre circuit en fonction de votre couleur (de votre vitesse. La consigne est la suivante :

"vous allez courir, vous devez être au niveau d'un plot à chaque coup de sifflet. Si vous êtes en avance vous ralentissez pour y arriver au bon moment. Si vous êtes en retard vous accélérez.

Vous continuez à courir jusqu'à ce vous ne puissiez plus.

La course dure 10 minutes maximum.

Quand vous arrêtez, vous marquez votre temps de course sur votre fiche à coller dans votre carnet de course"

Critères de réussite

Trouver son temps limite

Critères de réalisation

Courir régulièrement .

Tenir entre 5 et 10 minutes.

Si une enfant ne parvient pas à courir plus de 3 minutes

Variables didactiques

Si un enfant ne parvient pas à suivre le rythme imposé, il faut le changer de circuit et donc diminuer sa vitesse.

Si un enfant ne parvient pas à courir plus de 3 minutes , il faut le changer de circuit la prochaine fois, sa VMA est mal établie (baisser en vitesse).

Si un enfant dépasse 10 minutes, sa VMA est également mal établie il faut alors le changer de circuit (monter en vitesse)

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

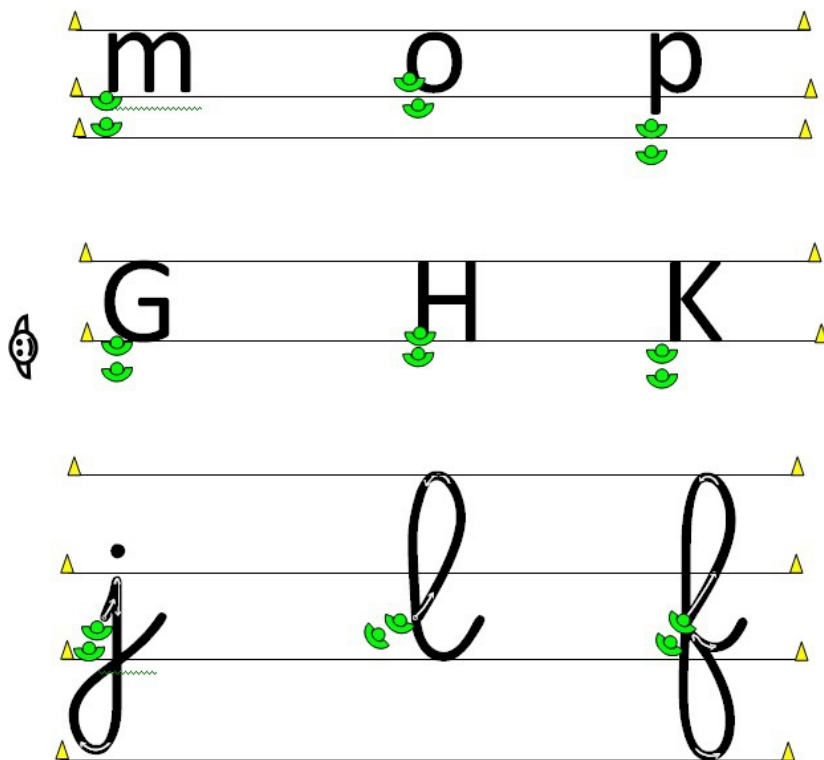
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné, à une durée ou à une autre course.

Organisation

Les élèves sont répartis par deux sur tout le terrain. Les couples sont fait après une évaluation diagnostique et sont constitués d'élèves de même niveau en course.

Ils doivent nécessairement se déplacer dans tout le terrain.

Le terrain peut être aménagé avec des plots formant des lignes ou non



Écrire sur le terrain

Matériel

une ardoise par élève, plots,

Consigne

Par deux, le N°1 écrit une lettre sur son ardoise et le N° 2 fait de même, sans la montrer à son camarade.

Au signal, à partir de l'endroit où vous vous trouvez, le n°1 écrit en grand sur le terrain, en courant, la lettre qu'il a choisie.

Ils répètent plusieurs fois au besoin la lettre en courant.

Puis c'est au tour du n° 2.

A la fin des deux courses, les élèves écrivent sur leur ardoise la lettre écrite par leur camarade.

Quand ils ont fini, ils recommencent avec une nouvelle lettre

premier temps :

Demander des lettres minuscules d'imprimerie

Deuxième temps demander des lettres en majuscules d'imprimerie

troisième temps :

donner des lettres différentes aux élèves avec le sens d'écriture :

a b c d e f

g h i j k l

m n o p

Lettres fléchées 1

q r s t u

v w x y

z

Lettres fléchées 2

Le jeu dure deux minutes.



Courir en montant les genoux

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

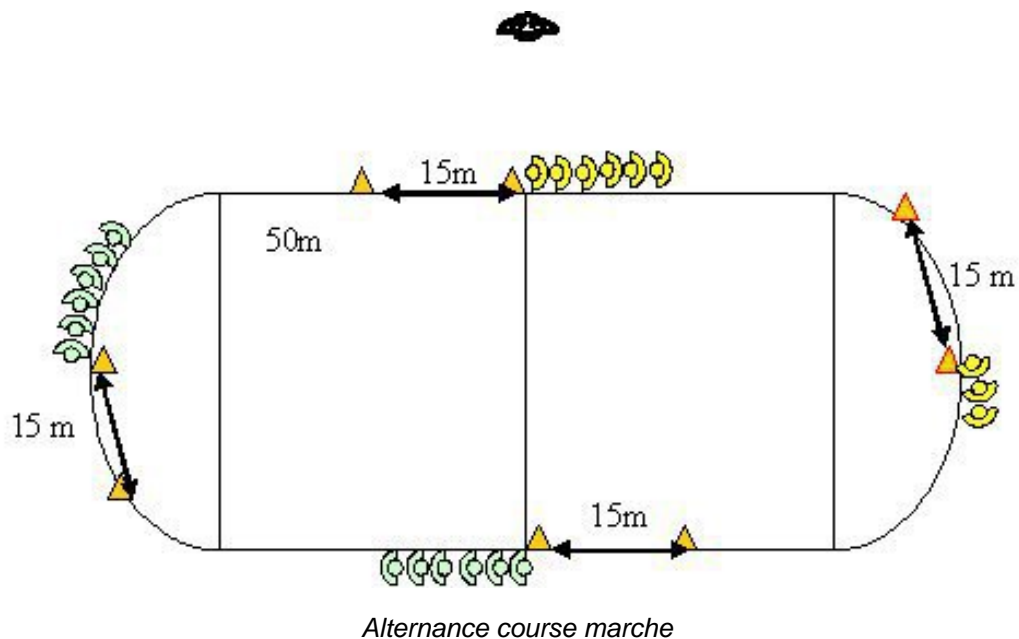
Objectifs

- Travail de la foulée
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Travail individuel :

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant les genoux puis en marchant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.



Matériel

- * sifflet
- * cônes

Consigne

Pendant 2 minutes, au signal les 4 groupes se déplacent. Au signal les vous courez sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) en montant les genoux puis en marchant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les marches.



Courir en montant les genoux

Critères de réussite

Enchaîner marche et course, Réussir à courir genoux haut sur au moins une longueur

Critères de réalisation

Les genoux montent devant

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds

Variables didactiques

Dimensions du terrain

Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes

Hauteur de la montée des genoux

Apprentissage : imitation, observation, conseils, répétition, rythme



Course en talon fesse

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

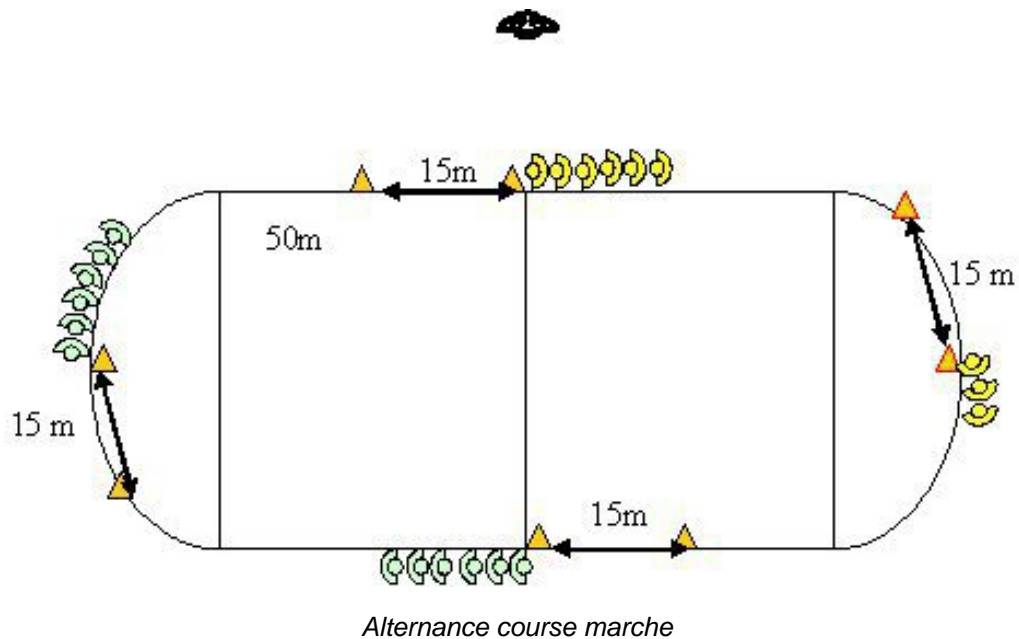
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Travail de la foulée
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant les genoux puis en trotinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

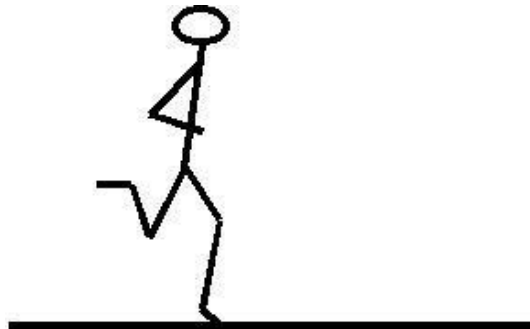


Matériel

Plots, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez talon fesse sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les courses en trottinant pendant 2 minutes.



Course en talon fesse 2

Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds et que le talon rebondit sur la fesse pendant la course

Variables didactiques

Dimensions du terrain

Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes

Hauteur de la montée des genoux

Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de l'oie..



Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 15 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- amélioration de la capacité aérobie

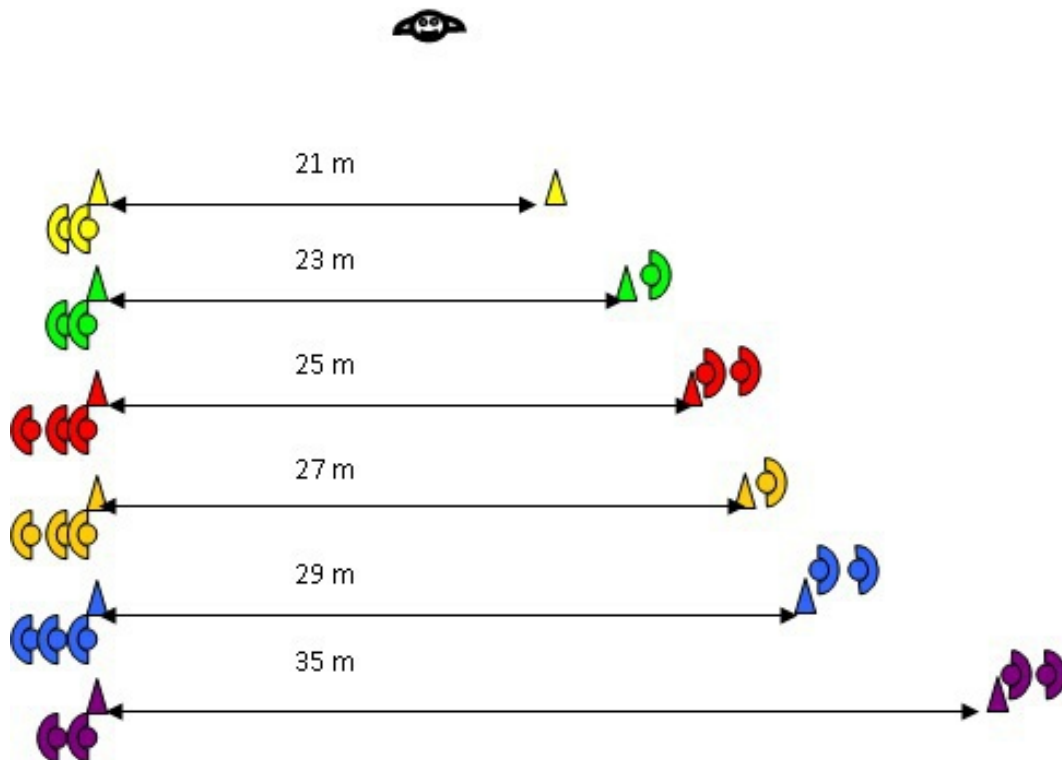
Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests (course de 6 minutes (vitesse librement consentie), test navette ou test piste (vitesse maximale aérobie : VMA)).

Par exemple si vous avez des élèves à 7, 9, 11, 12 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon.

Les distances correspondent à 100% de leur Vitesse librement consentie ou 80% de leur VMA.

La manière la plus simple est de construire des parcours en aller retour.



aller retour 15 secondes

Exemple de distance en fonction de leur Vitesse Maximale Aérobie évaluée. (la distance représente 80% de la vma.

Vitesse maximale aérobie : VMA	Distance entre les 2 plots (80% de la VMA)	Vitesse librement consentie (VLC)	Distance entre les 2 plots (100% de la VLC)
7 kmh	23 m	7 kmh	30 m
7.5 kmh	25 m	7.5 kmh	32 m
8 kmh	27 m	8 kmh	34 m
8.5 kmh	28 m	8.5 kmh	36 m
9 kmh	30 m	9 kmh	38 m
9.5 kmh	32 m	9.5 kmh	40 m
10 kmh	33 m	10 kmh	42 m
10.5 kmh	35 m	10.5 kmh	44 m
11 kmh	37 m	11 kmh	46 m
11.5 kmh	38 m	11.5 kmh	48 m
12 kmh	40 m	12 kmh	50 m
12.5 kmh	42 m	12.5 kmh	52 m
13 kmh	43 m	13 kmh	54 m
13.5 kmh	45 m	13.5 kmh	56 m
14 kmh	47 m	14 kmh	58 m
14.5 kmh	48 m	14.5 kmh	60 m

Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Décamètre, ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain, fiche individuelle pour noter les points obtenus.

Consigne

Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les 15 secondes, Vous devez alors être au plot suivant.

Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme.

Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper.

Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course.

Premier temps :

Vous allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas.

Deuxième temps :

Puis vous allez courir 3 fois 3 minutes avec un repos de 2 minutes entre chaque course. Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point. A la fin de chaque course, vous notez sur votre fiche le nombre de points que vous avez obtenus.

Troisième temps

Après 6 minutes de récupération active, on recommence 3 fois 3 minutes

Critères de réussite

Premier temps :

trouver le parcours qui convient

être au plot au moment des coups de sifflet (2 m avant 2 m après tolérés par exemple)

Deuxième temps :

marquer au moins 6 points sur les 12 possibles à chaque course

Troisième temps :

marquer 8 points sur les 12 possible à chaque course

Critères de réalisation

Ne pas accélérer trop brutalement

Ne pas hésiter à changer de parcours s'il ne convient pas (en plus ou en moins)

Courir régulièrement

Ne pas chercher à dépasser son camarade qui court devant

Bien écouter les coups de sifflet du maître

Variables didactiques

Annoncer les secondes en fin de période (attention 10, 11, 12, 13, 14, 15.....26, 27, 28, 29, 30...etc

Zone plus ou moins large de validation autour du plot : 1m ; 1.5m ; 2 m...



Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 30 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Améliorer ses capacités aérobies

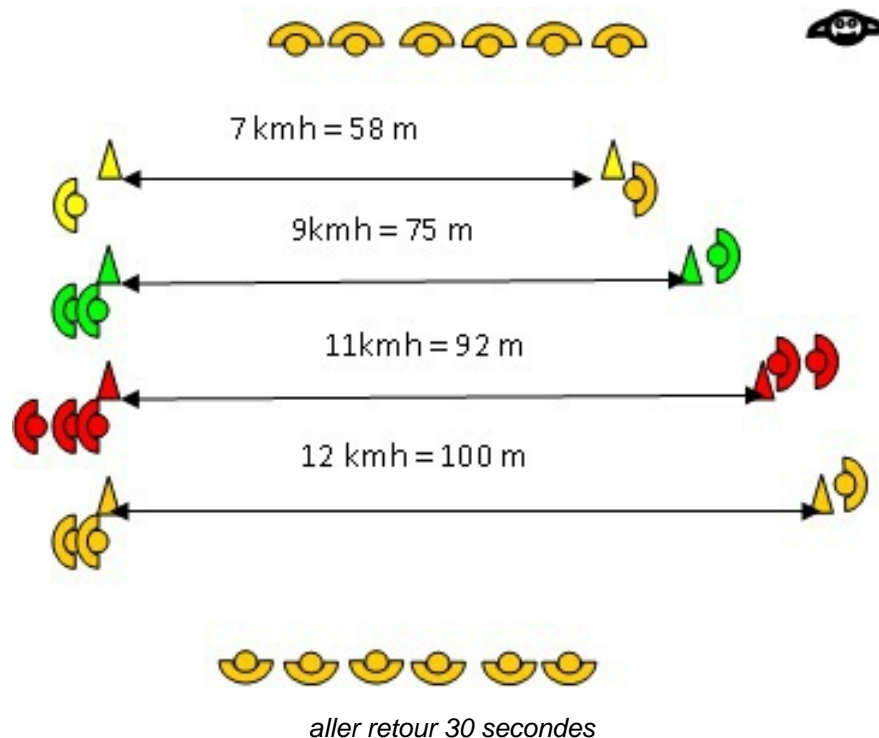
Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests (course de 6 minutes (vitesse librement consentie), test navette ou test piste (vitesse maximale aérobie : VMA)).

Par exemple si vous avez des élèves à 7, 9, 11, 12 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon.

Les distances correspondent à 100% de leur Vitesse librement consentie ou 80% de leur VMA.

La manière la plus simple est de construire des parcours en aller retour.



Exemple de distance en fonction de leur Vitesse librement consentie . (la distance représente 100% de la VLC.

Vitesse maximale aérobie : VMA	Distance entre les 2 plots (80% de la VMA)	Vitesse librement consentie (VLC)	Distance entre les 2 plots (100% de la VLC)
7 kmh	47	7 kmh	58
7.5 kmh	50	7.5 kmh	63
8 kmh	53	8 kmh	67
8.5 kmh	57	8.5 kmh	71
9 kmh	60	9 kmh	75
9.5 kmh	63	9.5 kmh	79
10 kmh	67	10 kmh	83
10.5 kmh	70	10.5 kmh	88
11 kmh	73	11 kmh	92
11.5 kmh	77	11.5 kmh	96
12 kmh	80	12 kmh	100
12.5 kmh	83	12.5 kmh	104
13 kmh	87	13 kmh	108
13.5 kmh	90	13.5 kmh	113
14 kmh	93	14 kmh	117
14.5 kmh	97	14.5 kmh	121

Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Décamètre, ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain, fiche individuelle pour noter les points obtenus.

Consigne

Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les 30 secondes, Vous devez alors être au plot suivant.

Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme.

Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper.

Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course.

Premier temps :

Vous allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas.

Deuxième temps :

Puis vous allez courir 3 fois 3 minutes avec un repos de 2 minutes entre chaque course. Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point. A la fin de chaque course, vous notez sur votre fiche le nombre de points que vous avez obtenus.

Troisième temps

Après 6 minutes de récupération active, on recommence 3 fois 3 minutes

Critères de réussite

Premier temps :

trouver le parcours qui convient

être au plot au moment des coups de sifflet (2 m avant 2 m après tolérés par exemple)

Deuxième temps :

marquer au moins 6 points sur les 12 points possibles à chaque course

Troisième temps :

marquer 8 points sur les 12 points possibles à chaque course

Critères de réalisation

Ne pas accélérer trop brutalement

Ne pas hésiter à changer de parcours s'il ne convient pas (en plus ou en moins)

Courir régulièrement

Ne pas chercher à dépasser son camarade qui court devant

Bien écouter les coups de sifflet du maître

Variables didactiques

Annoncer les secondes en fin de période (26, 27, 28, 29, 30... 56 57 58 59 60 etc

Zone plus ou moins large de validation autour du plot : 1m ; 1.5m ; 2 m...



Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les minutes

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- amélioration de la capacité aérobie

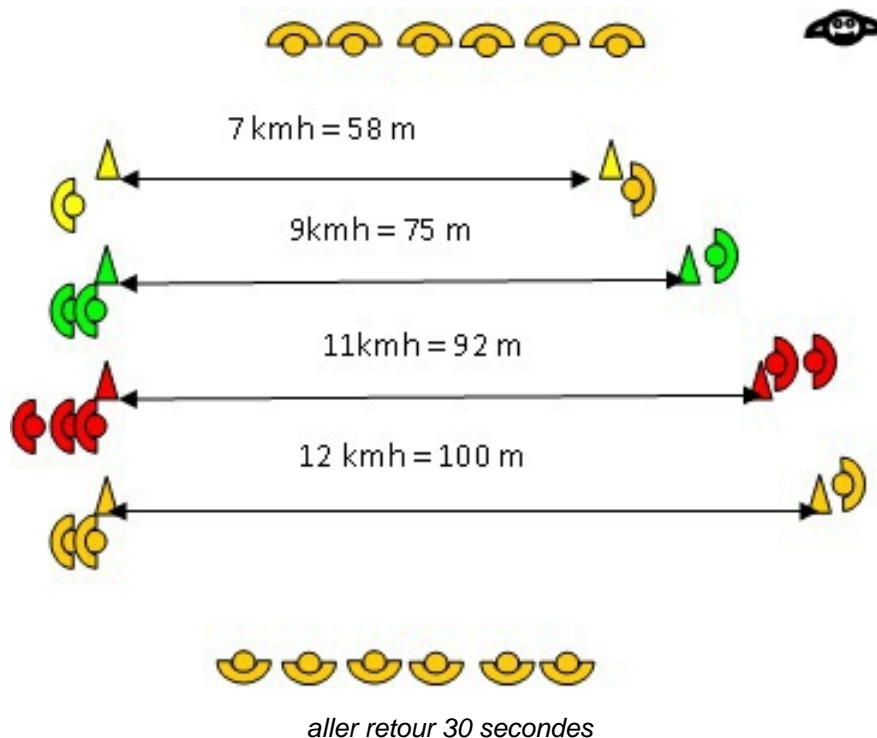
Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests (course de 6 minutes (vitesse librement consentie), test navette ou test piste (vitesse maximale aérobie : VMA)).

Par exemple si vous avez des élèves à 7, 9, 11, 12 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon.

Les distances correspondent à 100% de leur Vitesse librement consentie ou 80% de leur VMA.

La manière la plus simple est de construire des parcours en aller retour.



Exemple de distance en fonction de leur Vitesse librement consentie . (la distance représente 100% de la VLC.

Vitesse maximale aérobie : VMA	Distance entre les 2 plots (80% de la VMA)	Vitesse librement consentie (VLC)	Distance entre les 2 plots (100% de la VLC)
7 kmh	47	7 kmh	58
7.5 kmh	50	7.5 kmh	63
8 kmh	53	8 kmh	67
8.5 kmh	57	8.5 kmh	71
9 kmh	60	9 kmh	75
9.5 kmh	63	9.5 kmh	79
10 kmh	67	10 kmh	83
10.5 kmh	70	10.5 kmh	88
11 kmh	73	11 kmh	92
11.5 kmh	77	11.5 kmh	96
12 kmh	80	12 kmh	100
12.5 kmh	83	12.5 kmh	104
13 kmh	87	13 kmh	108
13.5 kmh	90	13.5 kmh	113
14 kmh	93	14 kmh	117
14.5 kmh	97	14.5 kmh	121

Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Décamètre, ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain, fiche individuelle pour noter les points obtenus.

Consigne

Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les minutes Vous devez alors être au plot suivant.

Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme.

Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper.

Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course.

Premier temps :

Vous allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas.

Deuxième temps :

Puis vous allez courir

travail de la capacité aérobie

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Durée des courses	Vitesse demandée	Durée de la récupération
4 fois 6 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
3 fois 8 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 10 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 12 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes

Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point. A la fin de chaque course, vous notez sur votre ficha le nombre de points que vous avez obtenus.

Troisième temps

Critères de réussite

Premier temps :

trouver le parcours qui convient

être au plot au moment des coups de sifflet (2 m avant 2 m après tolérés par exemple)

Deuxième temps :

marquer au moins 6 points sur les 12 points possibles à chaque course

Troisième temps :

marquer 8 points sur les 12 points possibles à chaque course

Critères de réalisation

- Ne pas accélérer trop brutalement
- Ne pas hésiter à changer de parcours s'il ne convient pas (en plus ou en moins)
- Courir régulièrement
- Ne pas chercher à dépasser son camarade qui court devant
- Bien écouter les coups de sifflet du maître

Variables didactiques

- Annoncer les secondes en fin de période (26, 27, 28, 29, 30... 56 57 58 59 60 etc
- Zone plus ou moins large de validation autour du plot : 1m ; 1.5m ; 2 m...
- Durée des courses



Courir en pas de sioux

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

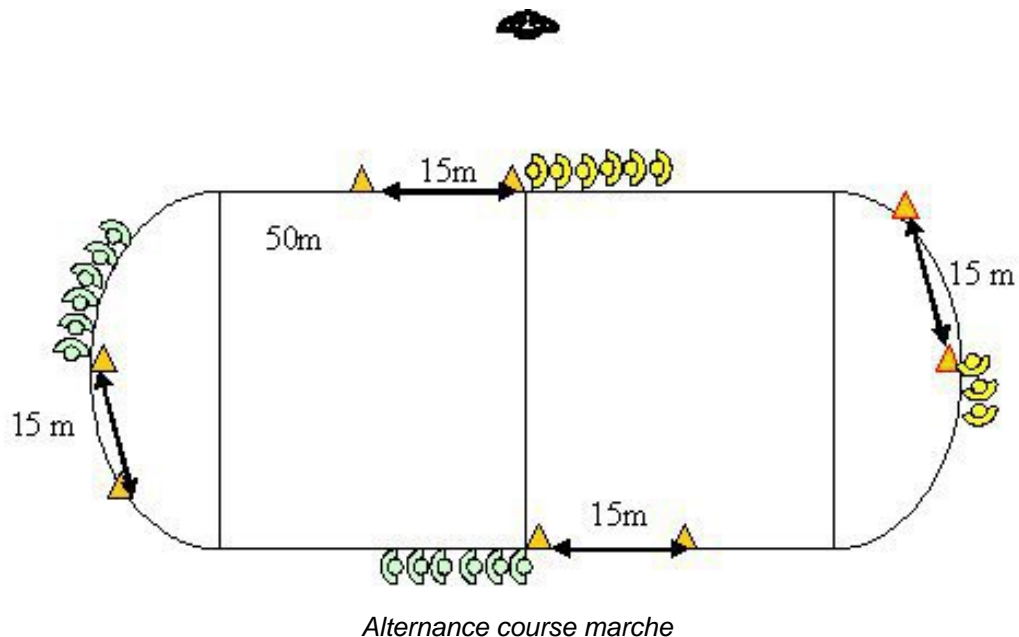
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Travail de la foulée
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant les genoux puis en trotinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

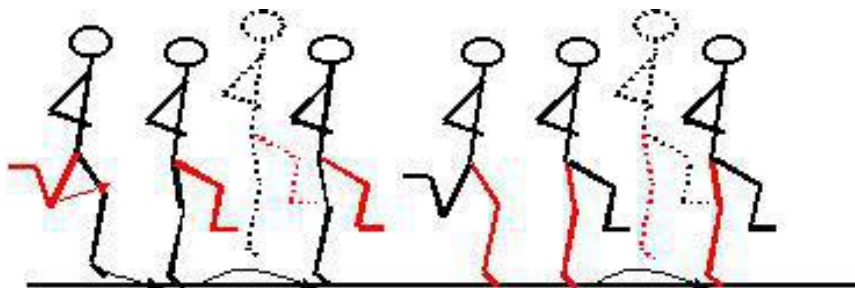


Matériel

Plots, Sifflet Chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en pas de sioux sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les courses en trottinant pendant 2 minutes



Courir en pas de sioux

Critères de réussite

Enchaîner marche et course
Réaliser le pas de sioux

Critères de réalisation

La course est rythmée
Course plutôt sur la pointe des pieds
On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds et que le genou monte bien et que l'impulsion est bien verticale, fesses serrées

Variables didactiques

Dimensions du terrain
Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes
Hauteur de la montée des genoux
Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de



Courir en pas de l'oie

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

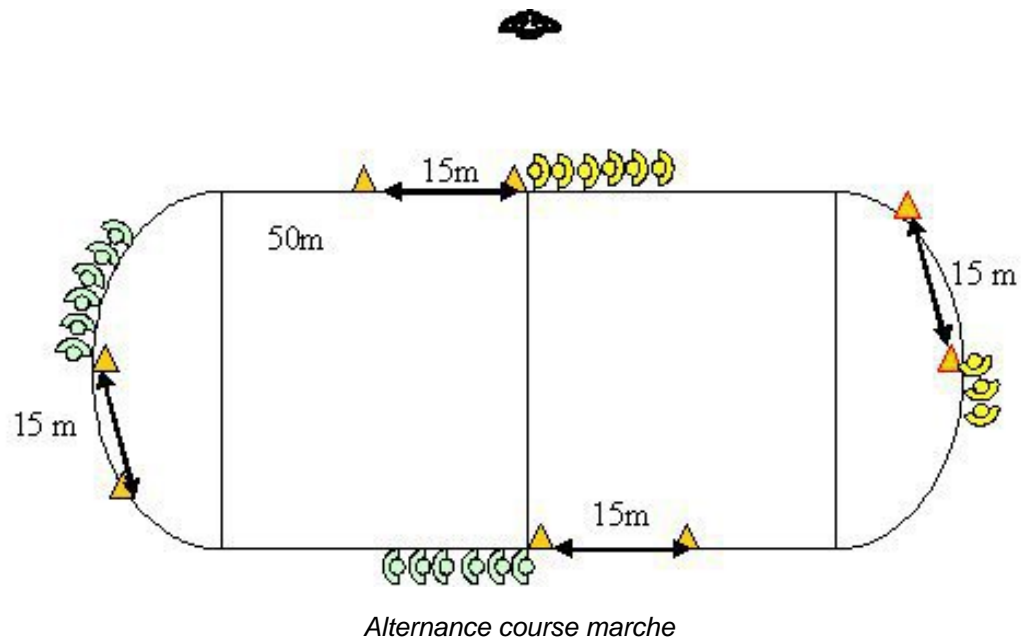
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Travail de la foulée
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant la jambe avant tendue (pas de l'oie) puis en trotinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

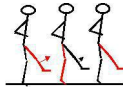


Matériel

Plots, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en pas de l'oie sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les courses en trottinant pendant 2 minutes.



course en pas de l'oie

Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds et que la jambe avant est bien tendue

La course ressemble à la marche de l'armée allemande

Variables didactiques

Dimensions du terrain

Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes

Hauteur de la montée de la jambe avant

Rythme de la course

Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de l'oie...

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique



Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle



Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs



- Travail des capacités aérobie (travail en puissance)
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.

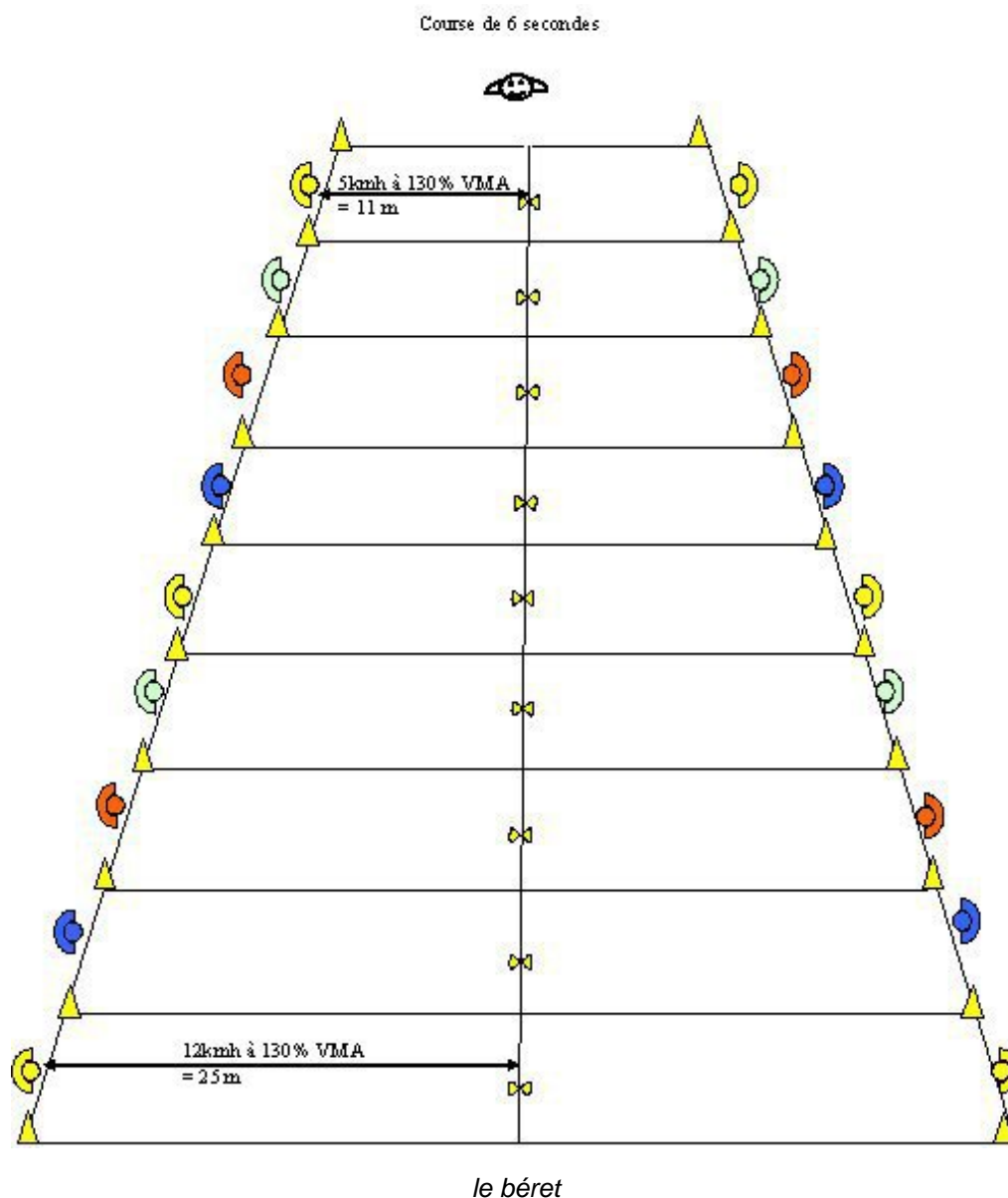
Organisation

Les élèves sont sur deux lignes distantes de 10 à 15 m Les distances sont calculées en fonction de la VMA des enfants. Elles sont donc différentes.

Chaque élève reçoit un numéro de 1 à 4. Les élèves sont opposés 1 contre 1. Chaque couple de joueurs a un foulard placé entre les deux lignes à égale distance.

Le jeu dure pour que chaque enfant ait fait au moins 8 courses entrecoupées de 8 marches pour revenir se replacer. Entre deux jeux, il est possible de marcher pendant 2 minutes, puis de refaire une autre série en changeant par exemple de vis à vis.

Il est possible de faire une première série de 3 parties, puis après un repos de 5 minutes une deuxième série de 8 courses.



Matériel

foulards de couleurs différentes, plots, sifflet

Consigne

Je vais appeler un numéro, alors ceux qui ont ce numéro courent vite vers le foulard qui se trouve entre les deux lignes et essaient de le ramener dans leur camp sans se faire toucher par leur adversaire.

Quand vous avez fini vous revenez vous placer en marchant vers votre ligne de départ. Attention nous allons faire 8 courses, Les gagnants sont ceux qui ont ramenés le plus grand nombre de béret sans se faire toucher.

Nous allons faire 2 parties. Pour la deuxième partie vous pourrez changer d'adversaire amis attention prenez en un de votre force.

Critères de réussite

Revenir dans son camp avec le foulard sans être touché

Critères de réalisation

- Être attentif aux ordres du maître
- Être dans une position de départ favorable à un départ rapide
- Établir un stratégie pour ramener le foulard sans se faire toucher si les deux adversaires arrivent en même temps vers le foulard

Variables didactiques

- La distance entre les lignes donc le temps de course
- La position de départ
- L'avertissement pour les élèves appelés : attention j'appelle le numéro... ou seulement numéro...

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

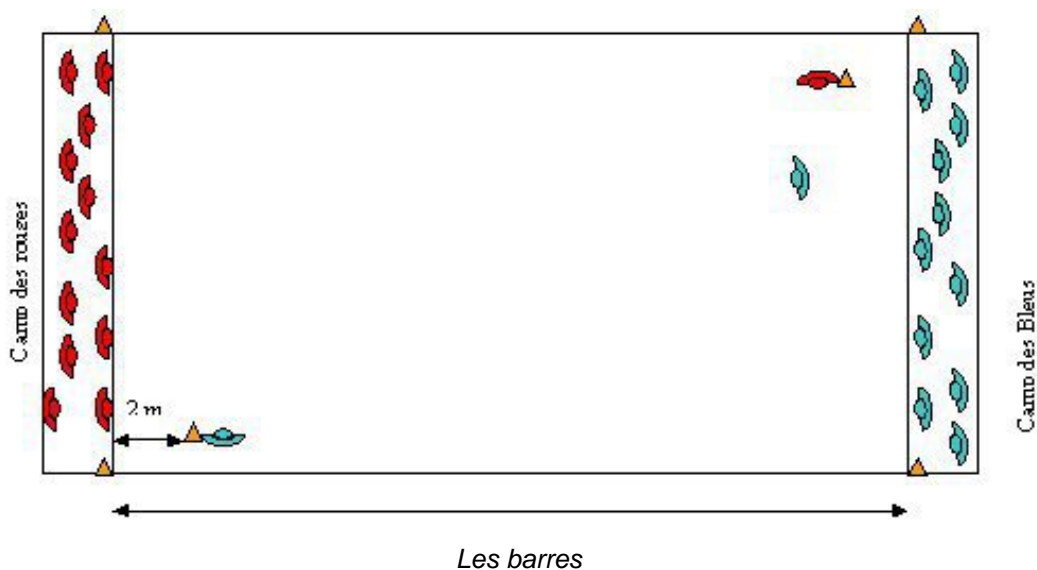
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

La classe est divisée en 2 équipes, chaque équipe à son camp et devant son camp un plot, une marque pour les prisonniers de l'autre équipe. La partie se joue au temps. Au signal de départ les équipes sont dans leur camp, et un volontaire de chaque équipe joue le rôle de premier prisonnier devant le camp adverse.



Matériel

terrain de 20 à 40mètres, 6 plots

Consigne

Vous êtes divisé en 2 équipes, chaque équipe a son camp et devant son camp , un plot pour les prisonniers.

Le but du jeu est d'avoir à la fin de la partie plus de prisonniers que l'équipe adverse, ou d'avoir fait prisonnier toute l'équipe adverse.

Un joueur peut faire prisonnier un adversaire en le touchant.

Il n'est possible de toucher un adversaire que vous avez "barre sur lui", c'est à dire vous êtes sorti de votre camp après que lui ne soit sorti du sien.

Si vous êtes sorti de votre camp avant que lui ne soit sorti du sien et que vous le touchez, c'est vous qui êtes prisonnier.

Si vous faites un prisonnier, vous revenez en marchant en le tenant par la main dans votre camp, vous placez le prisonnier dans la file des prisonniers. Pendant ce temps vous êtes "intouchable".

Vous pouvez délivrer un prisonnier si vous parvenez sans être touché par un adversaire à lui toucher la main. Dans ce cas vous revenez dans votre camp en marchant, en le tenant par la main. Pendant ce temps vous êtes également "intouchable".

Le jeu se joue au temps (meilleure équipe celle qui a le plus de prisonnier) ou tous l'autre équipe prisonnière.

Critères de réussite

L'équipe qui a gagné est celle qui a le moins de prisonniers à la fin du jeu ou celle qui a réussi à faire prisonnier la totalité de l'équipe adverse

Critères de réalisation

Attaquant :

- défier les adversaires qui sont à notre portée
- observer les adversaires qui sont "attrapables", tenir compte des adversaires qui peuvent nous attraper
- se faire oublier dans un coin
- attirer les adversaires pour que ses partenaires puissent les attraper

Défenseur :

- tenir compte des adversaires qui ont "barre sur nous"
- s'organiser collectivement pour défendre les prisonniers (se mettre à plusieurs qui restent dans le camp, observent les adversaires et sortent un par un pour contrer l'adversaire qui tente de libérer un prisonnier.

Variables didactiques

Distance entre les camps

Nombre de joueurs

Annonce ou pas du nom du joueur sur lequel on a "barre".

Possibilité ou non de courir après un seul ou plusieurs adversaires sur lesquels on a barre

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

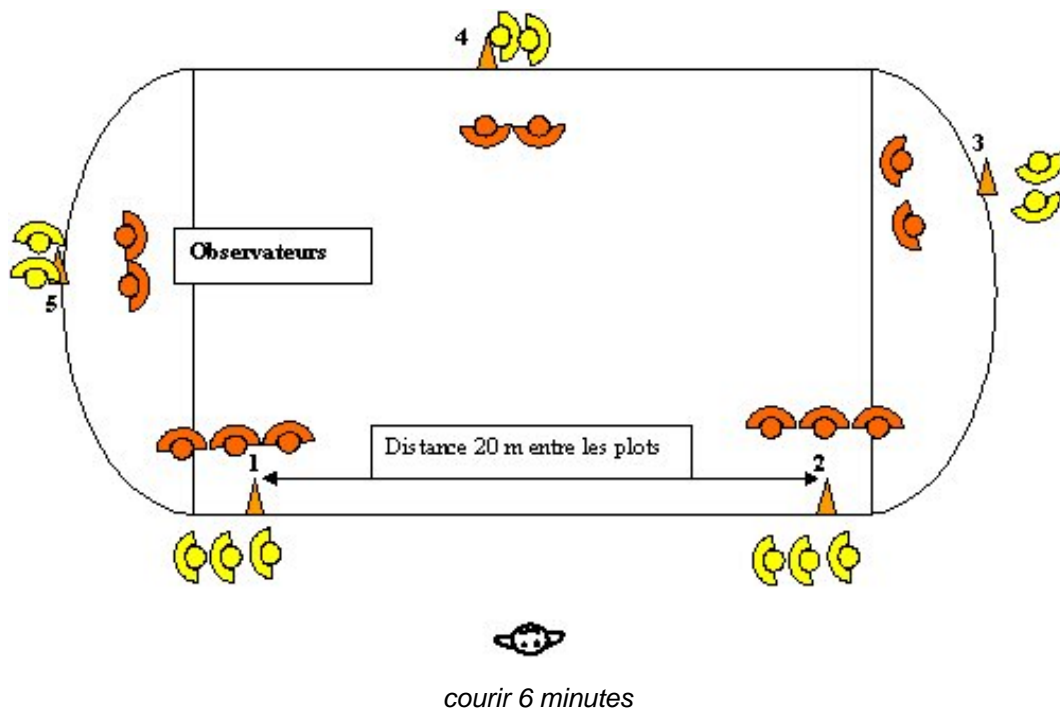
- Évaluation en cours d'apprentissage
- Augmentation du temps de course
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)

Organisation

Il est nécessaire d'expliquer en salle les modalités du déroulement du test. (rôle des coureurs des observateurs). La classes est séparée en deux groupes, un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs qui peuvent facilement se repérer (couleur, dossards, numéros...)

Pour les coureurs, les plots sont disposés sur le terrain comme indiqués sur le schéma distants de 20m.

Les observateurs sont placés sur le côté. Ils ont des fiches d'observation.



Matériel

Plots de couleurs différentes, Dossards, Fiches d'évaluation, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Pour les coureurs

Vous courez à votre allure pendant 6 minutes. Vous essayez de courir régulièrement. Chaque fois que vous marcherez ce sera considéré comme un arrêt et votre observateur le notera. Le but est de courir la plus grande distance dans un temps que vous choisirez, votre contrat peut être de

6 minutes, 7 minutes, 8 minutes, 9 minutes, 10, minutes, 11 minutes, 12 minutes

La fiche d'observation entre dans le "carnet de suivi en course" de l'élève.

Pour les observateurs :

- 1- Mettre une croix dans une case chaque fois qu'un tour est fini
- 2- Indiquez le nombre d'arrêts (marche pendant la course)
- 3- Inscrire le temps de course du partenaire observé : T =minutessecondes
- 4- Entourez le niveau de la foulée

Remarques plusieurs renseignements sont nécessaires :

le temps de course

le nombre de tours effectués.

Vous pouvez noter également, le nombre de plots en plus du dernier tour (plus de précision pour le calcul de la vitesse, et le type de foulée de course du coureur observé.

Les groupes de niveaux seront constitués à partir des différentes vitesses des élèves.

Critères de réussite

Vous avez réussi lorsque vous avez à la fin votre course respecté votre contrat (en disant et en temps ou seulement en temps de course

Critères de réalisation

Coureur :

- Courir régulièrement
- Ne pas se laisser influencer par l'arrêt de ses camarades ou l'accélération des camarades

Observateurs :

- Noter les tours au fur et à mesure effectués, à chaque fois ligne franchie mettre une croix dans la case
- Noter le temps de course si besoin
- noter le nombre de plot en plus du dernier tour si possible
- Évaluer le niveau de la foulée

Variables didactiques

Distance pour un tour (un tour de stade est égal à 400m)

Durée du test 6 minutes en cycle 2, il peut être de 8 minutes en cycle 3

Nombre de répétition du test pour obtenir un minimum d'arrêts et une course de plus en plus régulière

fiche d'observation

Mettre une croix lorsque un tour est terminé

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14


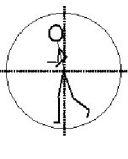
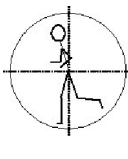
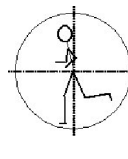
Entourez le nombre de plots en plus du dernier tour complet

1 plot	2 plots	3 plots	4 plots	5 plots

Cochez une case à chaque arrêt "ou temps de marche

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entoure la forme de la foulée de ton camarade

 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 2</i>	 <i>Niveau 3</i>	 <i>Niveau 4</i>

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

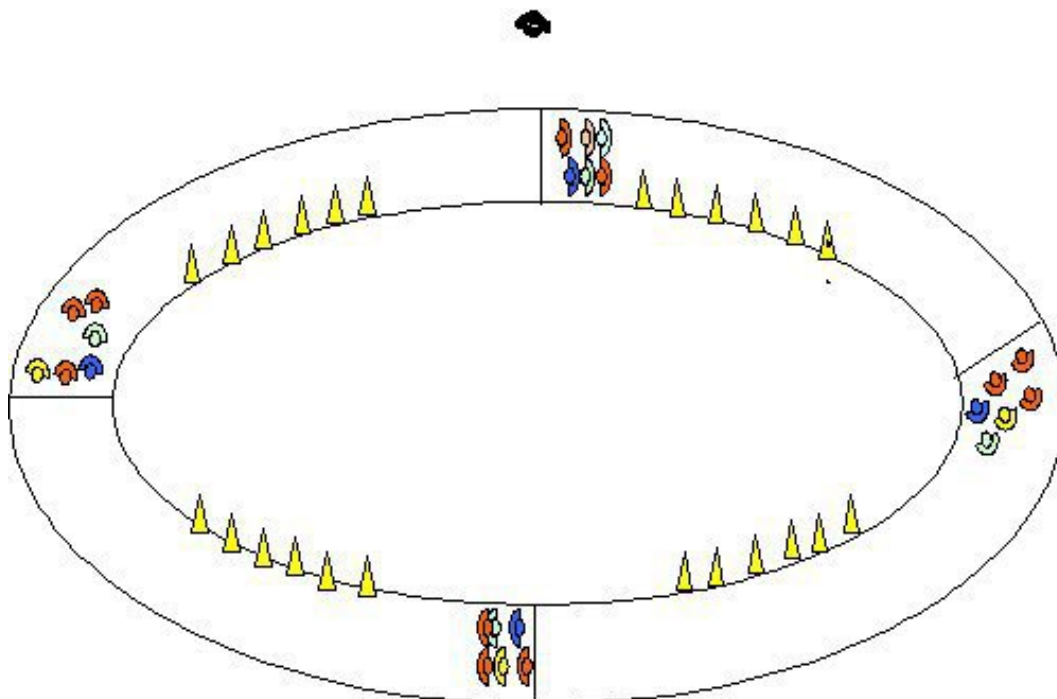
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Les enfants sont répartis sur la piste en 2 , 3 ou 4 groupes. Au signal ils commencent à courir et doivent se trouver au niveau du plot de leur palier au deuxième signal. Puis ils marchent et attendent vers la série de plots suivants pour recommencer le même exercice.

Ils recommencent une dizaine de fois.

Pour mettre en place les parcours, il est possible avec les enfants de leur faire mesurer une ficelle de la longueur de leur course, ou de les faire mesurer avec un décamètre, ou une corde à noeud.



Les radars

Matériel

Plots numérotés

Consigne

Au signal vous courez. vous devez être en face de votre plot (correspondant à votre palier) au moment du deuxième signal.

Si vous êtes en retard, pour le deuxième essai, vous essayerez d'aller un peu plus vite pour réussir. Si vous ne parvenez jamais à être au niveau de votre palier, vous devez choisir un palier inférieur.

Si vous êtes en avance, pour le deuxième essai, vous essayerez d'aller moins vite, si cela vous semble trop faible comme vitesse, vous choisirez alors de monter d'un palier

Variables didactiques

Nombre de répétitions

Pourcentage de la VMA