



Activité : Course longue

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

- 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.
- 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).
- 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...).

## Compétence en fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Répartition des situations dans l'unité d'apprentissage

- Séance 1 : Échauffement. Test VMA, Jeu : les barres  
Séance 2 : Échauffement. Test temps limite, Jeu : les barres  
Séance 3 : Écrire sur le terrain. Séries de courses courtes à 110% de la VMA. Jeu les barres  
Séance 4 : Écrire sur le terrain. Séries de courses courtes à 120% de la VMA. Jeu : le drapeau  
Séance 5 : Mon ombre me suit. Séries de courses courtes à 130% de la VMA. Jeu : le drapeau  
Séance 6 : Mon ombre me suit. Le contrat. Jeu : le drapeau  
Séance 7 : Échauffement. Course en carré série de 3 minutes. Jeu : les contrebandiers  
Séance 8 : Échauffement. Le grand huit séries de 4 minutes. Jeu : les contrebandiers  
Séance 9 : Écrire sur le terrain. Les radars. Jeu : les contrebandiers  
Séance 10 : Écrire sur le terrain. Séries de courses courtes à 120% de la VMA. Jeu : au choix  
Séance 11 : Mon ombre me suit. Séries de courses courtes à 130% de la VMA. jeu : au choix  
Séance 12 : Mon ombre me suit. Le contrat. Jeu : au choix

## Situations

<a href="#">Échauffement</a>	Page 3
<a href="#">Test navette</a>	Page 5
<a href="#">test temps limite</a>	Page 9
<a href="#">Ecrire sur le terrain</a>	Page 12
<a href="#">Séries de 6 fois 10 secondes à 110 % de leur VMA ou 130 % de leur Vitesse librement consentie</a>	Page 15
<a href="#">le contrat</a>	Page 22
<a href="#">Course en carré à 80 % de la vma ou à la vitesse librement consentie</a>	Page 25
<a href="#">Le grand huit</a>	Page 29

<a href="#">Les radars</a> .....	Page 31
<a href="#">Les barres</a> .....	Page 33
<a href="#">Le drapeau</a> .....	Page 35
<a href="#">Les contrebandiers</a> .....	Page 37



# Échauffement

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

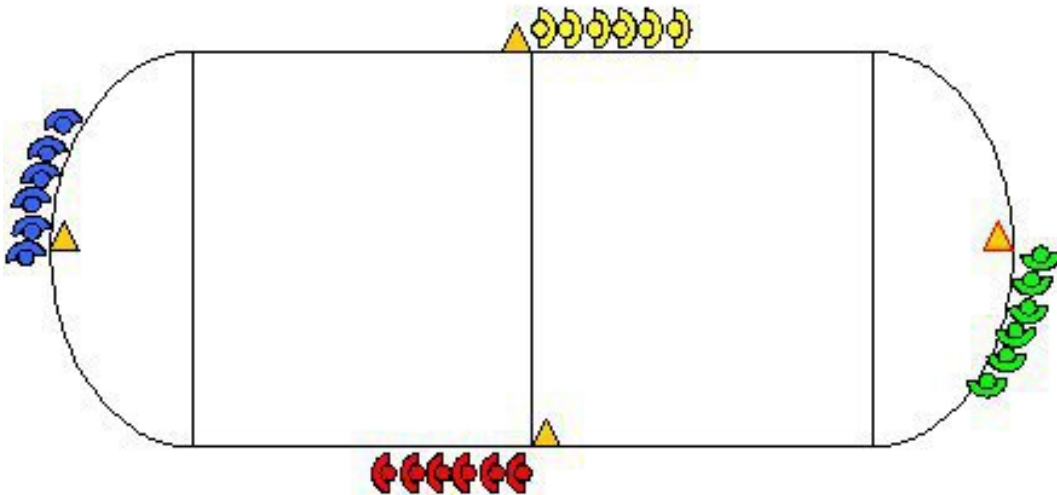
## Objectifs

- Échauffement
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

## Organisation

Les élèves se répartissent par affinité ou par groupe

Il est toujours préférable de proposer un échauffement en durée, 3 , 4, 5 minutes plutôt qu'en nombre de tours.



Course en peloton 1

## Matériel

Chronomètre et sifflet

## Consigne

Vous allez courir tout doucement pendant 3 ( 4 ou 5 minutes) . Vous pouvez parler entre vous, AU coup de sifflet vous revenez vers le départ

## **Critères de réussite**

---

Courir pendant 3 minutes sans s'arrêter

## **Critères de réalisation**

---

Courir lentement

## **Variables didactiques**

---

Durée de l'échauffement

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

Évaluation diagnostique

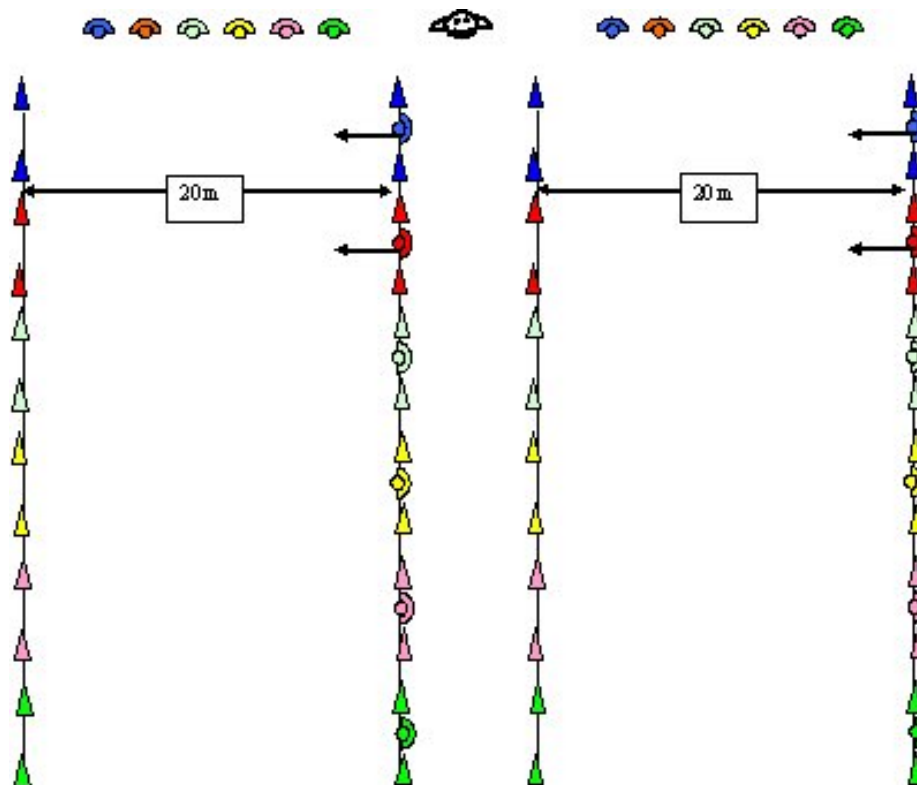
## Organisation

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<sup>-1</sup> 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 :

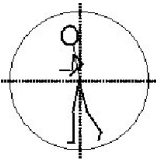
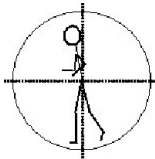
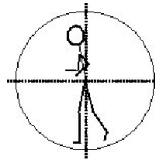
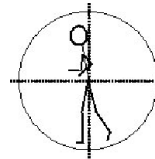
- Courir régulièrement
- Respecter les "bips" sonores
- Ne pas se laisser influencer par l'arrêt de ses camarades

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

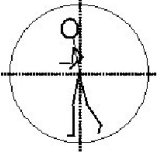
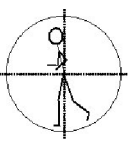
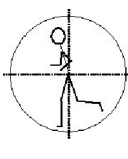
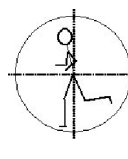
## fiche d'observation

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 :

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





## test temps limite

**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 3**

### **Compétence spécifique**

Réalisée une performance mesurée

### **Compétence de fin de cycle**

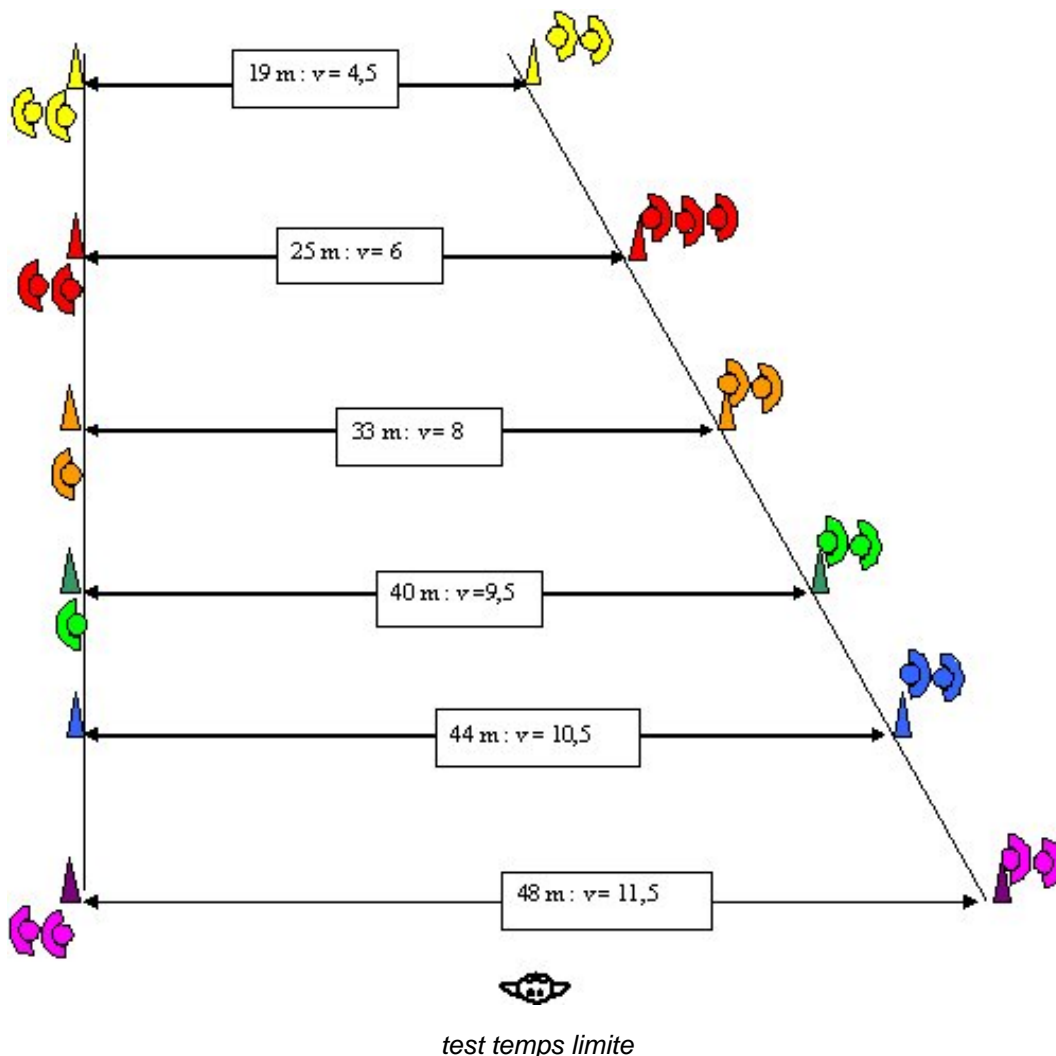
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

### **Objectifs**

Évaluation diagnostique

## Organisation

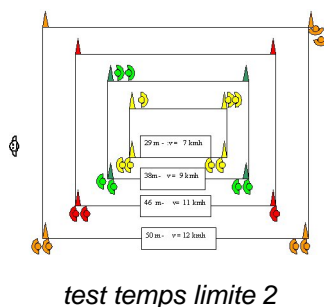
Les enfants doivent courir à leur palier. Pour cela, en fonction des résultats des tests, des circuits différents seront tracés sur le terrain. Le tracé le plus simple est en en navette. Par exemple si les vitesses de vos enfants à l'issue du test étaient de , 4-5- 6- 8- 9,5- 10,5- et 11,5kmh, le circuit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



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 :



## 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 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

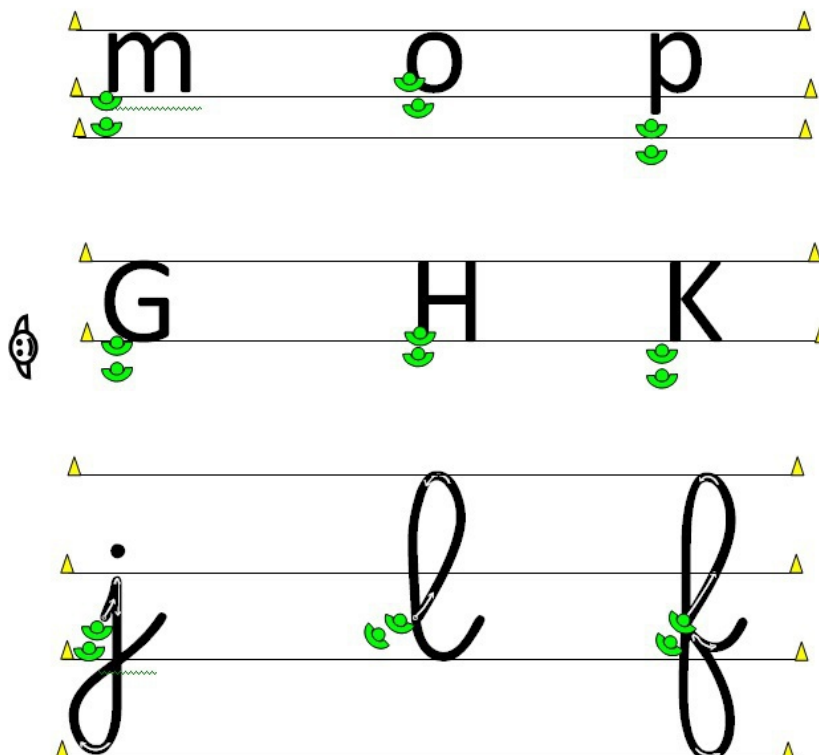
- Échauffement
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

## 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

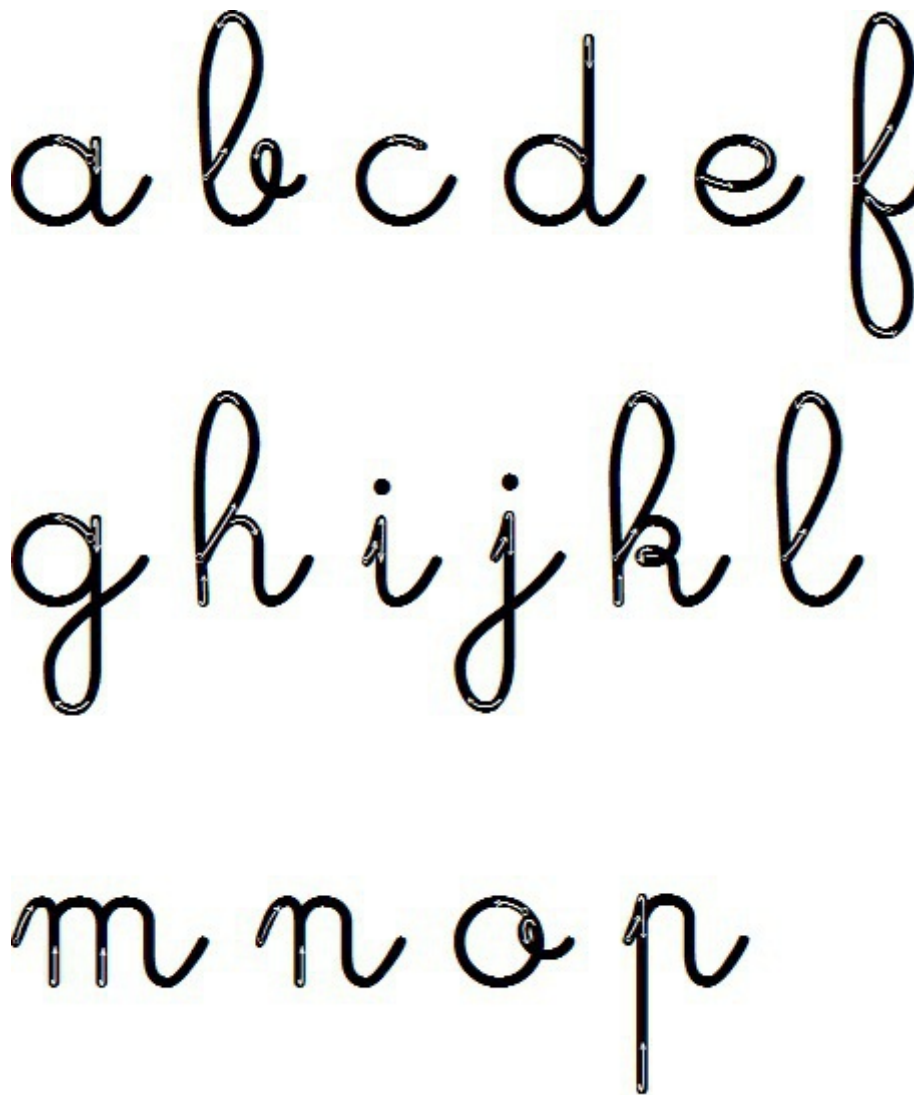
premier temps :

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 :



*Lettres fléchées 1*

q r s t u

v w x y

z

*Lettres fléchées 2*

Le jeu dure deux minutes.



## Séries de 6 fois 10 secondes à 110 % de leur VMA ou 130 % de leur Vitesse librement consentie

**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 2**

### Compétence spécifique

Réalisée une performance

### Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

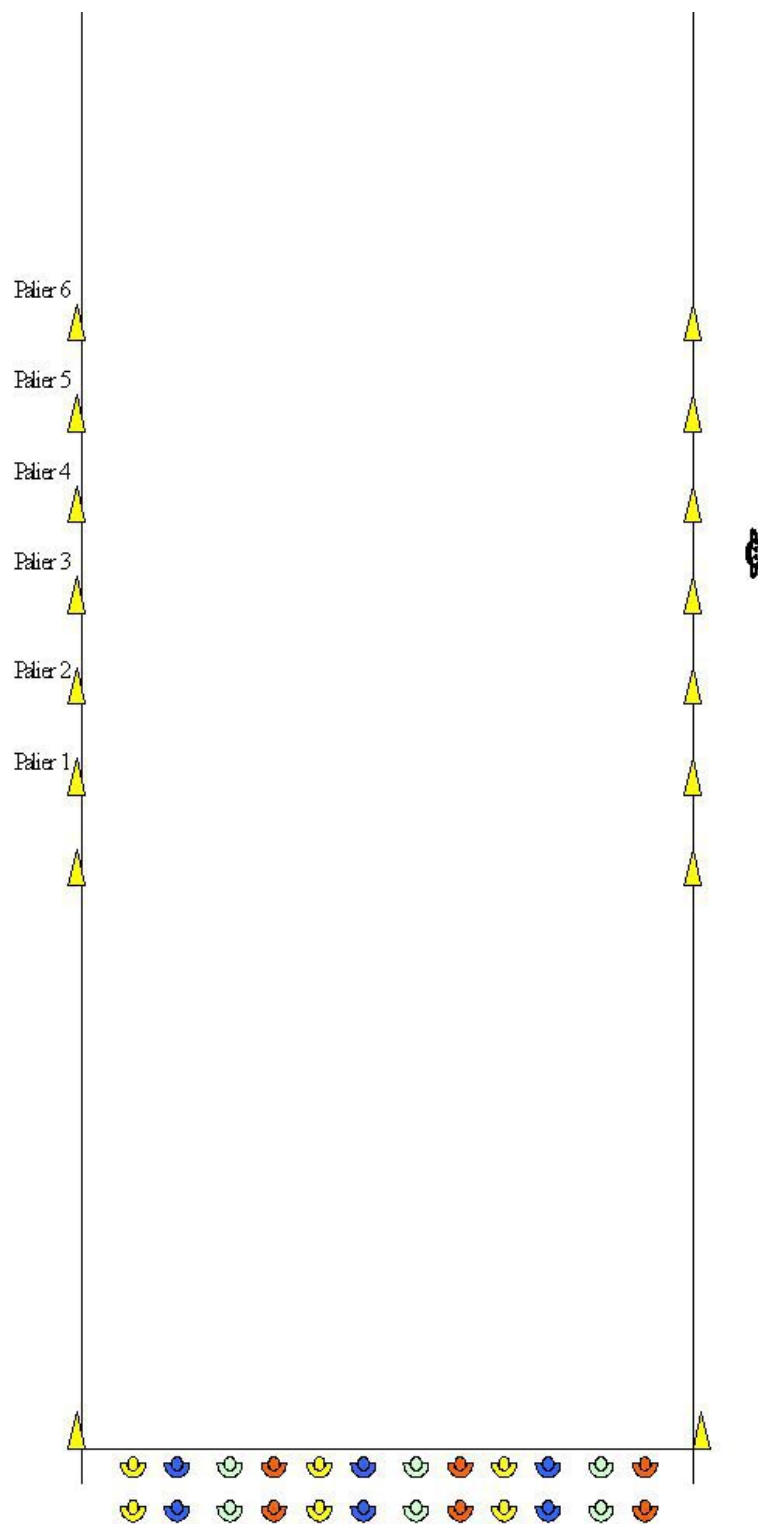
### Objectifs

- Travail de la capacité aérobie ( travail en puissance)
- 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.

### Organisation

Les enfants peuvent être placés en une ou deux vagues en fonction de l'espace dont vous disposez. Ils courent 8 secondes à 120% de leur VMA. Les distances sont indiquées dans le tableau ci dessous

La classe peut être organisée de plusieurs façons pour ce genre d'exercice. Si vous disposez d'un grand terrain, vous pouvez travailler avec toute la classe sur un stade par exemple. La première course se fait dans un sens, pour la deuxième on revient à la ligne de départ.



*Séries de 6 fois 10 secondes*

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 décimètre, ou une corde à nœuds.



<b>Distances en mètres pour des courses de 10 secondes</b>				
<b>Palier</b>	<b>Vitesse</b>	<b>110% de la VMA</b>	<b>120% de la VMA</b>	<b>130% de la VMA</b>
Palier 1	7,5	22,9	25	27,1
Palier 2	8	24,4	26,7	28,9
Palier 3	8,5	26	28,3	30,7
Palier 4	9	27,5	30	32,5
Palier 5	9,5	29	31,7	34,3
Palier 6	10	30,6	33,3	36,1
Palier 7	10,5	32,1	35	37,9
Palier 8	11	33,6	36,7	41,5
Palier 9	11,5	35,1	38,3	43,3
Palier 10	12	36,7	40	45,1
Palier 11	12,5	38,2	41,7	46,9
Palier 12	13	39,7	43,3	48,8
Palier 13	13,5	41,3	45	50,6

## **Matériel**

Plots , sifflet, chronomètre

## Consigne

Vous devez courir un peu plus vite que votre vitesse de course régulière.

Vous devez être au niveau du plot indiquant votre palier au deuxième coup de sifflet.

Les groupes se préparent.

Le maître siffle le départ pour les groupes et après 10 secondes siffle l'arrêt.

Il remet son chronomètre à zéro et après 10 secondes donne le départ pour la deuxième course.

Si un enfant est systématiquement en avance il peut viser un palier plus haut.

Si un enfant est systématiquement en retard il peut alors viser un palier plus bas.

Si le maître constate un décrochage de vitesse important il est conseillé de faire arrêter l'exercice à l'élève concerné.

Attention faire une première série, suivi d'un repos de 5 minutes et ensuite une nouvelle série.

## Critères de réussite

Arriver au niveau de son plot au deuxième coup de sifflet

## Critères de réalisation

Trouver le bon rythme de course

Ajuster sa vitesse en fonction des résultats des précédentes courses

## Variables didactiques

Pourcentage de VMA 110%, 120%, 130% ou 130, 140, 150 de leur vitesse librement consentie

Durée de la course (6, 8, 10 secondes, 15 secondes)

Nombre de séries : 1, 2 ou 3 séries

Nombre de répétitions dans la série (6, 8 ou 10)

## Tableaux des distances en fonction d'un pourcentage de la vitesse

tableau 1

<b>Distances en mètres pour des courses de 6 secondes</b>				
<b>Palier</b>	<b>Vitesse en kmh</b>	<b>110% de la VMA</b>	<b>120% de la VMA</b>	<b>130% de la VMA</b>
Palier 1	7,5	13,8	15	16,3
Palier 2	8	14,7	16	17,3
Palier 3	8,5	15,6	17	18,4
Palier 4	9	16,5	18	19,5
Palier 5	9,5	17,4	19	20,6
Palier 6	10	18,3	20	21,7
Palier 7	10,5	19,3	21	22,8
Palier 8	11	20,2	22	23,8
Palier 9	11,5	21,1	23	24,9
Palier 10	12	22	24	26
Palier 11	12,5	22,9	25	27,1
Palier 12	13	23,8	26	28,2
Palier 13	13,5	24,8	27	29,3

Tableau 2

<b>Distances en mètres pour des courses de 8 secondes</b>				
<b>Palier</b>	<b>Vitesse en kmh</b>	<b>110% de la VMA</b>	<b>120% de la VMA</b>	<b>130% de la VMA</b>
Palier 1	7,5	18,3	20	21,7
Palier 2	8	19,6	21,3	23,1
Palier 3	8,5	20,8	22,7	24,6
Palier 4	9	22	28,3	26
Palier 5	9,5	23,2	30	27,4
Palier 6	10	24,4	31,7	28,9
Palier 7	10,5	25,7	33,3	30,3
Palier 8	11	26,9	35	31,8
Palier 9	11,5	30,6	36,7	33,2
Palier 10	12	31,8	38,3	34,7
Palier 11	12,5	33	40	36,1
Palier 12	13	34,2	41,7	37,6
Palier 13	13,5	35,4	43,3	39

Tableau 3

<b>Distances en mètres pour des courses de 15 secondes</b>				
<b>Palier</b>	<b>Vitesse en kmh</b>	<b>110% de la VMA</b>	<b>120% de la VMA</b>	<b>130% de la VMA</b>
Palier 1	7,5	34,4	37,5	40,6
Palier 2	8	36,7	40	43,3
Palier 3	8,5	39	42,5	46
Palier 4	9	41,3	45	48,8
Palier 5	9,5	43,5	47,5	51,5
Palier 6	10	45,8	50	54,2
Palier 7	10,5	48,1	52,5	56,9
Palier 8	11	50,4	55	59,6
Palier 9	11,5	52,7	57,5	62,3
Palier 10	12	55	60	65
Palier 11	12,5	57,3	62,5	67,7
Palier 12	13	59,6	65	70,4
Palier 13	13,5	61,9	67,5	73,1

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

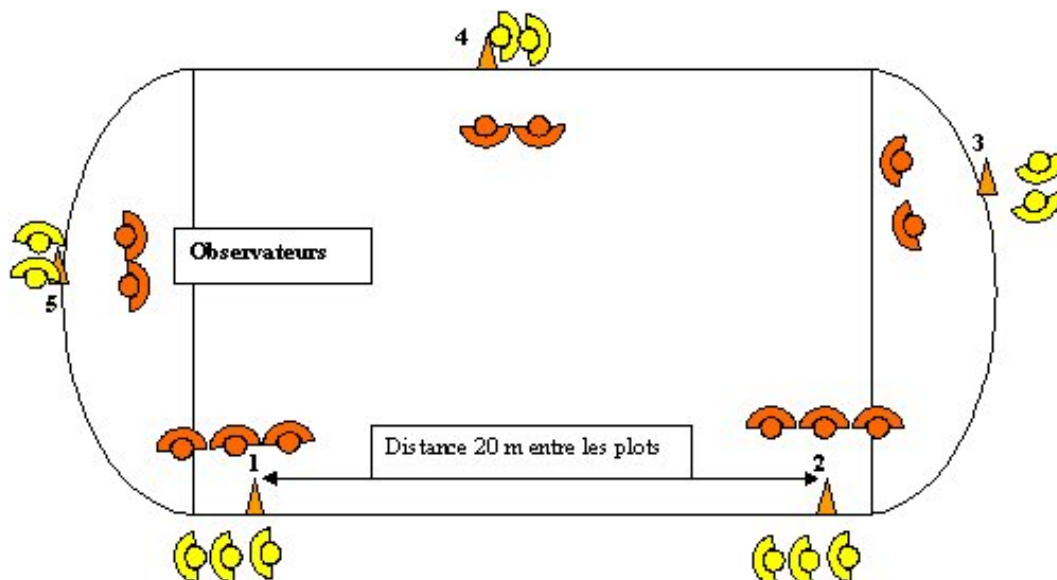
## Organisation

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.



*courir 6 minutes*

## 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 = .....minutes .....secondes
- 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 contrat : de 6 minutes à 12 minutes en cycle 2, il peut être de 8 à 15 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


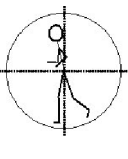
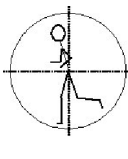
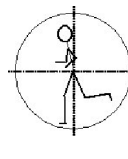
Entourez le nombre de plots en plus du dernier tour complet

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>





## Course en carré à 80 % de la vma ou à la vitesse librement consentie

**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 3**

### Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

### Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

### Objectifs

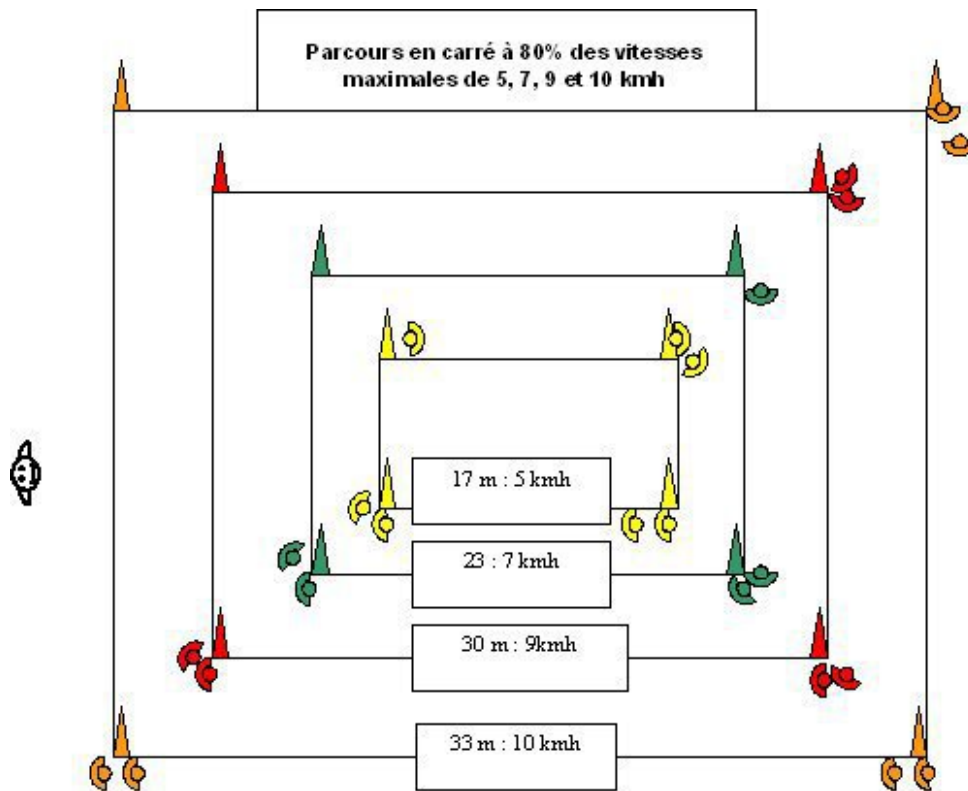
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).
- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.
- Courir à allure 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.

### Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests ( course de 6 minutes, test navette ou test piste).

Par exemple si vous avez des élèves à 5, 7, 9, 10 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon. Les distances correspondent soit à 80% de leur Vitesse Maximale Aérobie (VMA, soit à leur vitesse librement consentie.

Plusieurs organisations possibles, nous décrivons ici l'organisation en carré. Les enfants sont placés dans les différents couloirs en fonction de leur performance.



*Course en carré*

Les distances sont données dans le tableau ci dessous :

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 décimètre, ou une corde à nœud.

Vitesse en kmh	Distance en 15 secondes
6,0	25
6,4	26,7
6,8	28,3
7,2	30
7,6	31,7
8	33,3
8,4	35
8,8	36,7
9,2	38,3
9,6	40
10	41,7
10,4	43,3
10,8	45
11,2	46,7

## Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Dossards ou foulards, Décamètre ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain

## Consigne

Attention au signal du départ, vous courez dans votre couloir. Vous devez courir régulièrement et arriver au signal sonore suivant (toutes les 15 secondes) au niveau des plots en face.

Si vous êtes en avance vous attendez en trottinant sur place devant les plots.

Si vous êtes en retard vous accélérez pour rattraper le retard en 2 ou 3 allers retours. Si vous ne parvenez jamais à combler votre retard, pour la prochaine course, vous changerez de couleur de parcours.

Attention, vous allez courir deux fois 6 minutes avec un temps de repos en marchant de 5 minutes entre les courses.

## Critères de réussite

Courir les deux séries

## Critères de réalisation

---

Courir régulièrement

Adapter sa course au signaux sonores et visuels

Bien récupérer en marchant entre chaque course.

Changer de parcours si celui sur lequel on est ne convient pas (descendre si on est toujours en retard, monter si on est toujours en avance?)

## Variables didactiques

---

Forme de parcours ( navette, carré, triangle, circuit...)

Temps de course : 2 minutes, 3, minutes, 4 minutes, 5 minutes

Nombre de séries 2 ou 3 séries

Temps de récupération dans la série : entre 1 minute 30 et 2 minutes

Temps de récupération entre les séries : 3, 4 ou 5minutes en marchant et en discutant

# Le grand huit

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

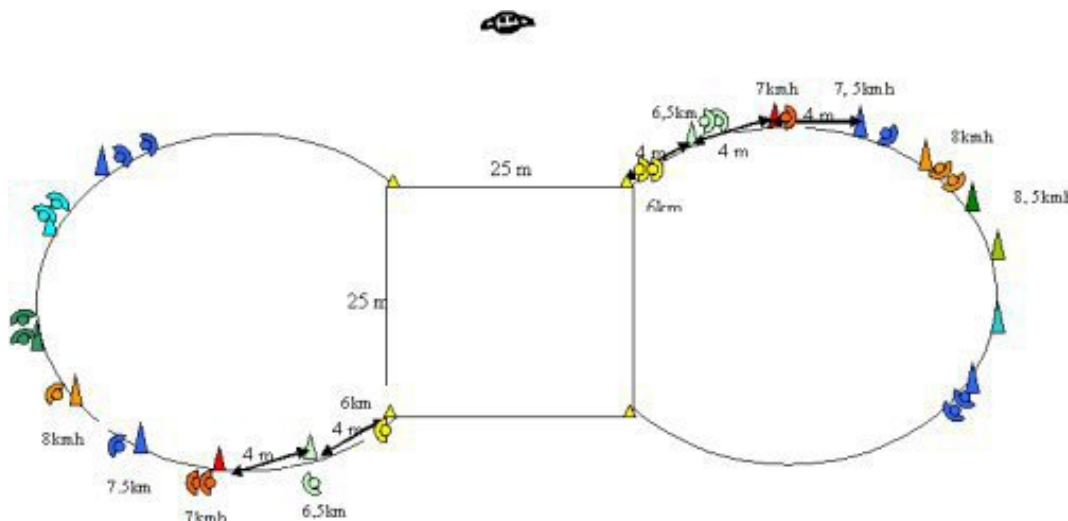
- Travail de la capacité aérobie ( travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

## Organisation

Les coureurs sont répartis sur le terrain en fonction de leur vitesse librement consentie s( soit 80% de leur VMA si l'évaluation était un test VMA. Le terrain est organisé sous forme d'un grand huit, avec un carré de 25 m de côté et de part et d'autre des arcs de cercle avec sur lesquels des plots sont placés tous les 4 m, ce qui correspond à 7,5 km/h, 8 km/h, 8,5 km/h (à peu près)

Cette organisation correspond à une classe dans laquelle le coureur le moins rapide court à 6 km/h.

Les coureurs partent de leur point de départ sur le carré ou sur l'arc de cercle et fond le tour du carré et reviennent.



Le grand huit

## Matériel

Plots, sifflet, chronomètre, décamètres

## Consigne

Vous choisissez votre plot en fonction de votre vitesse de course. Vous allez courir régulièrement pendant 6 minutes.

Pour ceux qui font du 6 km/h, ils se placent à l'angle du carré, les autres en fonction de votre vitesse sur les différents plots. Au signal du départ vous suivez le parcours en commençant le tour du carré en passant par la droite. ( sens inverse des aiguilles d'une montre.

Il y aura un coup de sifflet toutes les 30 secondes, vous devez être proche du plot opposé au plot d'entrée sur le carré, au bout d'une minute vous êtes revenu à votre plot de départ en finissant le tour du carré.

Vous réussissez si vous vous êtes trouvé au plot opposé ou à votre plot au coup de sifflet au moins 8 fois sur 12

## Critères de réussite

Se trouver au plot opposé ou à son plot au coup de sifflet au moins 8 fois sur 12

## Critères de réalisation

Courir régulièrement

Choisir sa vitesse de course pour pouvoir la réaliser

Ralentir si on est en avance, accélérer si on est en retard

Rythmer sa course en soufflant

Rechercher la foulée la plus efficace

## Variables didactiques

De temps ; courir 6, 7, jusqu'à 12 minutes

De repères sonores :

- toutes les minutes =revenir au plot de départ

- toutes les deux minutes faire 2 tours sans repères.

De vitesse : si on réussit un contrat sur une vitesse , essayer la fois suivante à une vitesse légèrement supérieure.

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

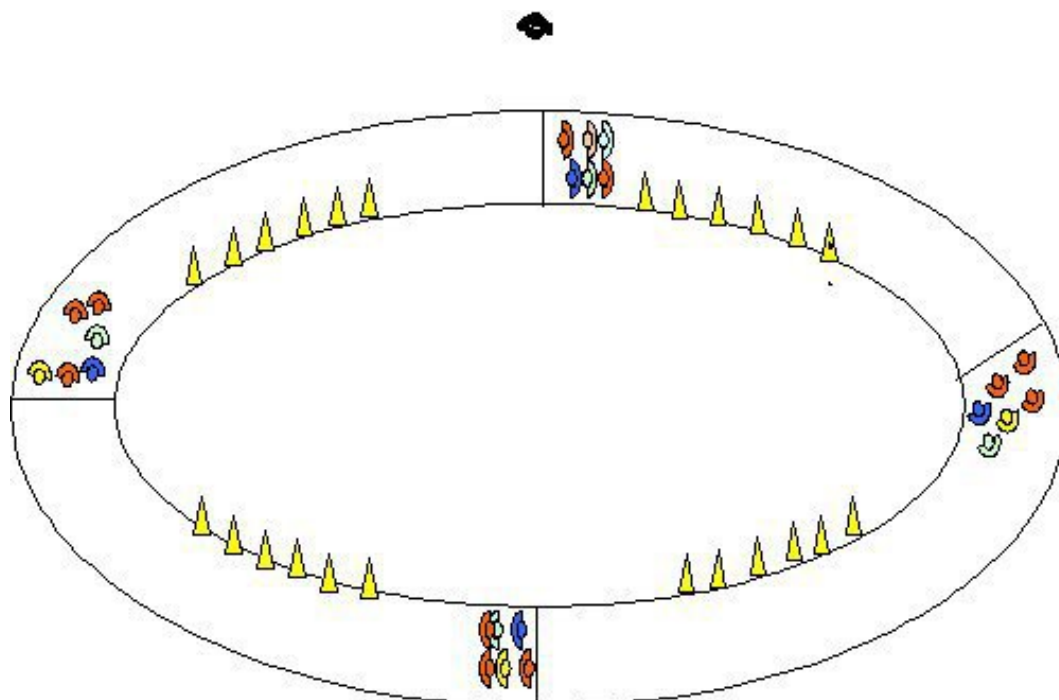
- Travail de la capacité aérobie ( travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

## 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 décimètre, 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

Forme de parcours ( navette, carré, triangle, circuit...)

Temps de course : 2 minutes, 3, minutes, 4 minutes, 5 minutes

Nombre de séries 1 , 2 ou 3 séries

Temps de récupération dans la série : entre 1 minute 30 et 2 minutes

Temps de récupération entre les séries : 3, 4 ou 5 minutes en marchant et en discutant



Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

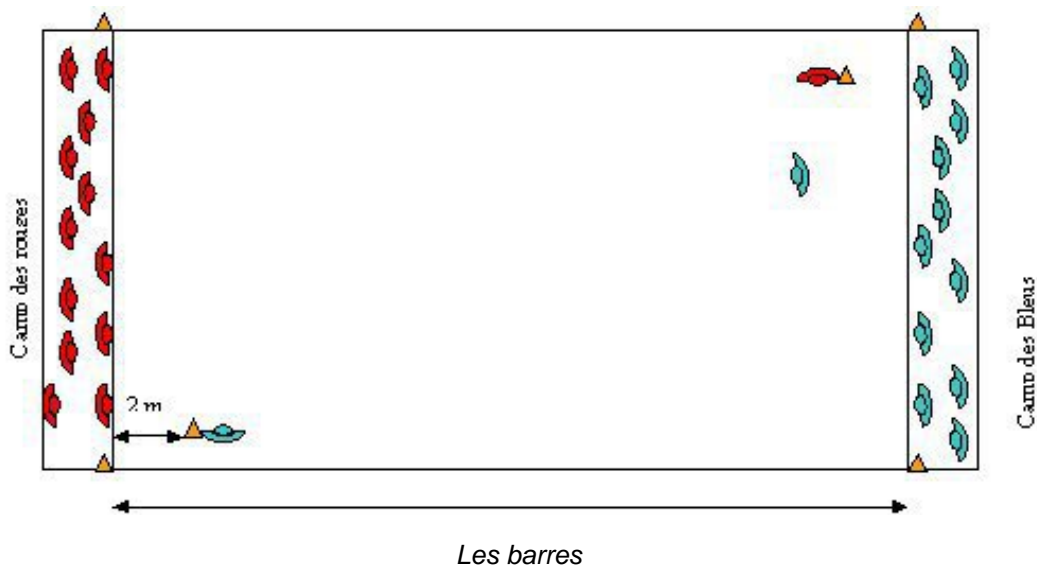
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

- Echauffement
- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

## 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

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

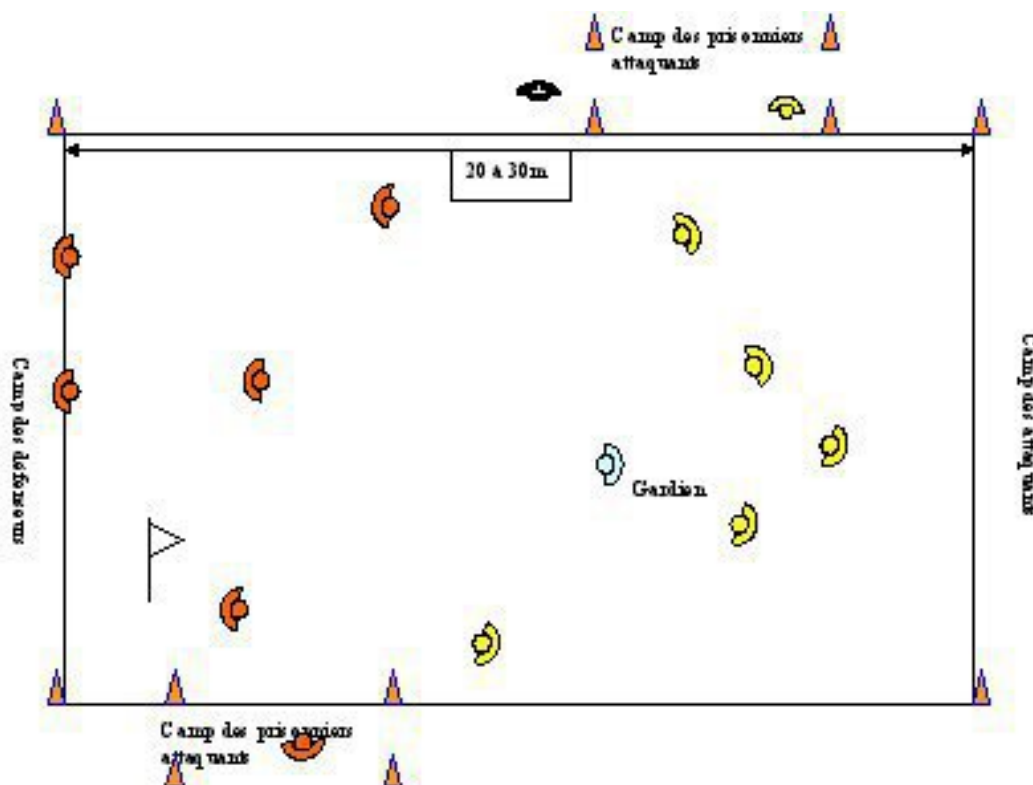
## Organisation

Deux équipes distinctes de (6 à 12 joueurs), ( foulards ou dossards) sont sur un terrain délimité, une équipe joue en défense du drapeau, l'autre attaque.

Deux camps sont matérialisés, devant le camp des défenseurs, le drapeau est posé à 7, 8 m.

La partie se joue au temps. C'est l'équipe attaquante qui a mis le moins de temps pour ramener le drapeau dans son camp qui a gagné.

Si au bout de 5 minutes le drapeau est toujours en jeu, on inverse les rôles, l'équipe adverse gagne alors si elle parvient à ramener le drapeau en moins de 5 minutes.



le drapeau

## Matériel

plots, dossards, un drapeau ( foulard, bâton de relais...)

## Consigne

But : pour l'équipe en attaque ramener le drapeau dans son camp, pour l'équipe en défense empêcher l'équipe adverse de ramener le drapeau dans leur camp

Dans l'équipe des attaquants un joueur a un statut spécial : le gardien. Le gardien des attaquants ne peut pas prendre le drapeau, mais il a le droit de prise sur les défenseurs. Un défenseur touché par un gardien est éliminé et va dans la camp des prisonniers

Les attaquants doivent ramener le drapeau sans se faire toucher. Le drapeau peut passer de main en main.

Si un attaquant est pris quand il a le drapeau il le pose sur place et il est éliminé , il va dans le camp des prisonniers

Tous les défenseurs ont le droit de prise sur les attaquants sauf sur un : le gardien, il est intouchable.

## Critères de réussite

Pour l'équipe qui attaque il faut ramener le drapeau dans son camp

## Critères de réalisation

Attaquants

- courir vite, feinter
- repérer les espaces libres
- repérer les déplacements des défenseurs
- élaborer une stratégie collective pour se passer le drapeau ( s'aider, attirer les défenseurs par des courses sur les non porteurs...)

Défenseurs

- courir vite
- surveiller en permanence les déplacements du gardien
- surveiller le drapeau et les attaquants
- élaborer une stratégie individuelle ( faire semblant de courir sur un attaquant alors qu'on en vise un autre...)
- élaborer une stratégie collective ( occuper le terrain, se couvrir l'un l'autre, s'entraider par la parole...)

## Variables didactiques

Distance initiale du drapeau vers le camp des défenseurs 6,5,4,3,2 m

Distance entre les deux camps

Nombre de drapeaux

Nombre de joueurs

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

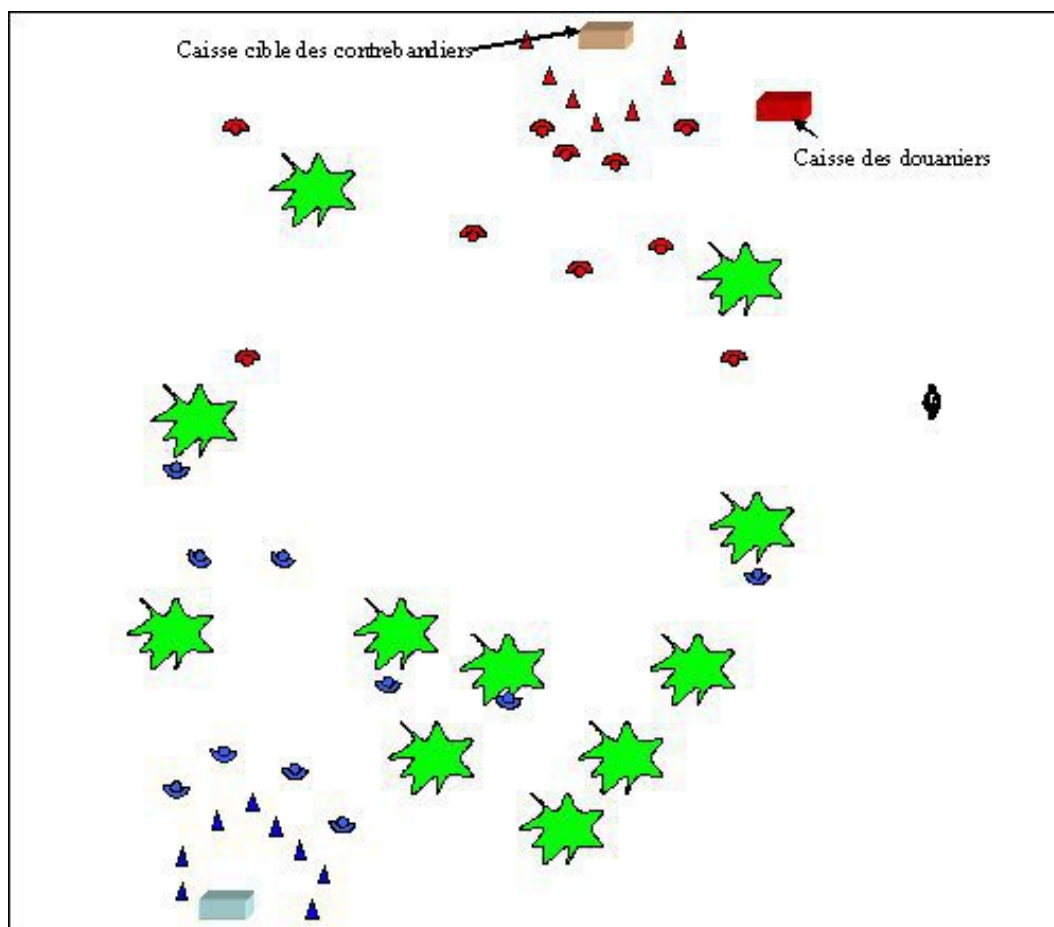
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.

## Organisation

Deux camps sont installés dans un grand espace : terrain de foot, grand espace libre ( portion de forêt délimitée, prairie, grand jardin public... Dans un coin, le camp des douaniers, dans l'autre les contrebandiers. Dans le camp des douaniers deux caisses, l'une dans le camp pour que les contrebandiers y déposent les foulards, l'autre à côté pour que les douaniers posent les foulards pris.



Les contrebandiers

## Matériel

dossards et foulards plots pour limiter les camps

## Consigne

Les deux équipes sont dans leurs camps au départ du jeu. Au signal les contrebandiers doivent aller porter leur foulard dans le camp des douaniers sans se faire prendre (toucher par l'un d'eux). Il donne alors son foulard au douanier. celui-ci doit le rapporter dans son camp dans la prison avant de pourchasser un autre contrebandier.

Un contrebandier touché repart dans son camp rechercher un foulard.

La jeu se joue en 2 parties, c'est l'équipe des contrebandiers qui a réussi à mettre le plus de foulard dans le camp des douaniers qui gagne.

## Critères de réussite

Mettre plus de foulards dans le camp des contrebandiers.

## Critères de réalisation

Agir en équipe

Surprendre les douaniers par des courses qui les attirent dans un espace pour faire de la place pour les autres

Courir vite

Se cacher si possible

## Variables didactiques

Dimensions du terrain ( minimum terrain de foot)

Possibilité de se dissimuler ou non

Durée du jeu