



Enseigner la course longue au cycle 2

Champ d'apprentissage n°1:

PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE A UNE ECHEANCE DONNEE

**F. DELAY-GOYET CPC EPS MEYZIEU,
d'après le travail de Paul BOUVARD, CPD EPS Et l'équipe EPS Rhône**



Déroulement de l'animation

- 1- Vos difficultés/vos réussites 10'
- 2- Des situations efficaces 45'
- 3- Eléments théoriques et programmes 10'
- 4- Comment motiver les élèves? 10'
- 5- Une proposition de module cycle 2 30'



Vos difficultés, vos questions

- Monter une séquence: progressivité. Comment commencer?
- Comment motiver les élèves?
- Comment faire progresser les élèves?
- Comment évaluer? Quelles traces?
- Les fiches d'observation: fiabilité
- Lieu: quel espace? Comment mesurer ?
- Problèmes liés à la pollution, la chaleur : souplesse
- Courir dans la cour?
- Motricité: quels acquis?
- Comment gérer les élèves qui partent trop vite?



Vos réussites

- ▶ On peut faire progresser les élèves et visualiser les progrès
 - ▶ Binômes coureurs/observateurs: intéressants
 - ▶ Rencontre de fin de cycle dans l'école
- 



Une situation efficace?

- ▶ Facile à mettre en place
- ▶ Avec un but clair, des critères de réussite concrets, vérifiables
- ▶ Qui permet à tous les élèves de réussir selon leurs ressources
- ▶ Que l'on peut refaire 2 fois dans la séance
- ▶ Dont on peut garder une trace, une mesure



Des situations efficaces

- ▶ Groupez vous par 3 ou 4
- ▶ Chacun présente sa situation au groupe en argumentant sur l'intérêt de celle ci
- ▶ Chaque groupe choisit **une situation** qu'il va présenter au grand groupe
- ▶ Présentation au grand groupe des situations sélectionnées

- ▶ *Durée totale 45'*



Situation 1 : Courir sans s'arrêter

Objectif : faire prendre conscience aux élèves que pour courir longtemps il faut réguler sa course. Séances de découverte.

Consigne: courir 2' sans s'arrêter.

Déroulement :

- Par binôme, un court, un observe.
- On change les rôles.
- Bilan: pourquoi a-t-on échoué? Départ trop rapide, tenue non adaptée, difficulté à respirer
- 2^{ème} essai en tenant compte des conseils.

Commentaires du formateur: intéressant pour prendre conscience de l'importance de courir lentement pour courir longtemps; attention, il faut que tous les élèves soient en capacité de réussir assez vite; sinon mieux vaut travailler sur la réduction du nb d'arrêts en 6 ou 7' (on visualise mieux les progrès ainsi).



Situation 2 : Courir sans s'arrêter

Objectif : courir longtemps, à l'allure la plus élevée possible.

Consigne : aller le plus loin possible en 5' sans s'arrêter.

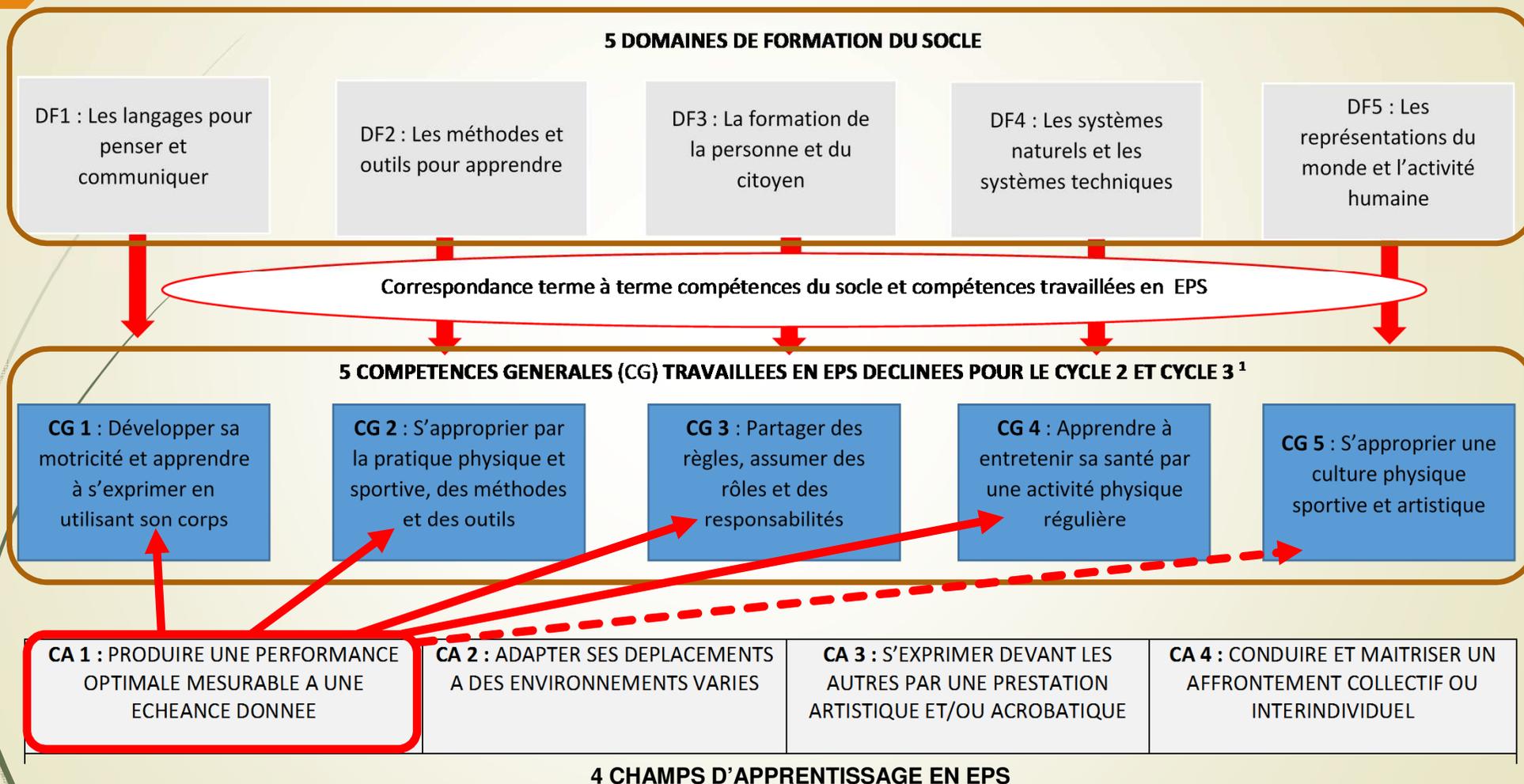
Dispositif : un circuit avec 4 plots à égale distance. Une fiche d'observation avec le nombre de plots dépassés. 2 groupes de niveau, 4 si c'est nécessaire.

Déroulement :

- Par binôme, un court, un observe et « coache » (conseille).
- A la fin de la course le coureur note sa perf sur la fiche d'observation. Puis il trace en classe un graphique de ses performances sur la durée.

Commentaires du formateur : il faut des séances de découverte en amont pour travailler le courir lentement et le courir régulièrement.

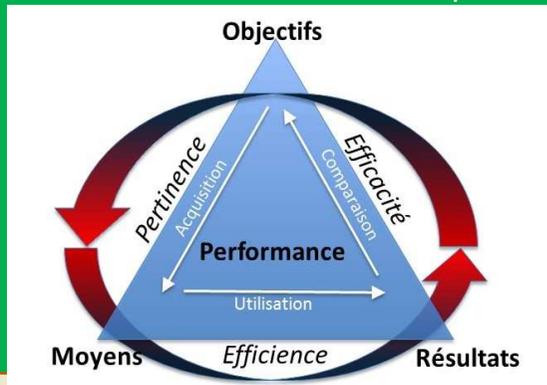
Les nouveaux programmes en EPS



Champ d'apprentissage n°1

« PRODUIRE **UNE PERFORMANCE OPTIMALE**, **MESURABLE A UNE ECHEANCE DONNEE** »

- Performance = objectifs/ressources/résultats
- Une performance peut se mesurer sur **3 axes**.
- **Efficacité** : l'élève doit pouvoir la situer sur **une échelle personnelle**. Pour cela il faut :
 - Avoir **des objectifs** à sa portée
 - Avoir été confronté **de nombreuses fois** à la même tâche
 - En avoir gardé **la mémoire** → importance **des traces**.



On peut donner **une valeur** à la performance en fonction d'une unité de référence (durée ou distance), avec des **outils de mesure** simples

Renvoie au **projet de l'élève**, notion de **temps et de progrès**

Quelques éléments théoriques

Données physiologiques

- **Processus aérobie** : délai de mise en route : de 1 à 4 min, intensité de l'effort modérée.
- Les élèves sont en période de **croissance**, leurs articulations présentent des cartilages qui doivent être préservés.
- L'effort perçu est **très hétérogène** d'un élève à l'autre.

Conséquences pédagogiques

- Apprendre à **courir « lentement »** avant d'apprendre à courir « régulièrement ».
- **Efforts >6'**
- Eviter de faire courir les élèves sur des durées trop élevées sur du goudron ou du béton.
- Obligation d'une **différenciation** : à effort perçu égal les performances en temps et en distance sont très variables.

Objectifs d'apprentissage cycle 2

« Apprendre à courir lentement pour courir longtemps »

Capacités	Connaissances	Attitudes
<ul style="list-style-type: none">- Etre capable de courir 6 à 12 minutes, lentement, à allure régulière, en aisance respiratoire, sans s'arrêter- Savoir utiliser une fiche d'observation simple	<ul style="list-style-type: none">- (Re)connaître quelques effets d'un effort long sur l'organisme- Connaître son niveau, s'évaluer (se fixer un contrat de course et le réaliser)	<ul style="list-style-type: none">- Accepter les différents effets de la course longue sur son corps- Accepter de tenir différents rôles (observateur, coureur)

Courir « en aisance respiratoire »

Courir à
environ 70% de
sa VMA

► Couleur du visage :

Rougeur (vasodilatation périphérique) 😊

Blancheur excessive du visage 😞

► Rythme respiratoire :

Capable de parler en courant 😊

Rythme respiratoire régulier et volontaire (expiration) 😊

Essoufflement modéré à l'arrivée 😊

Respiration anarchique 😞

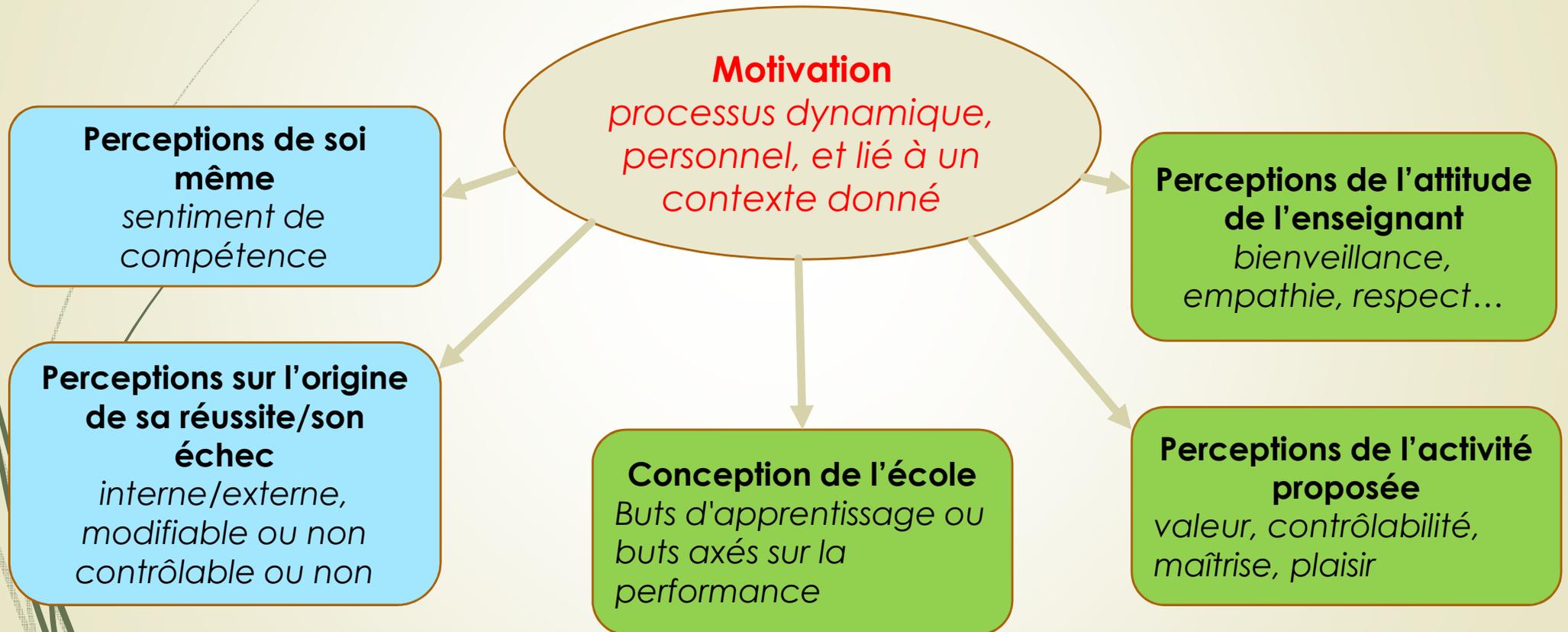
► Pouls :

Augmentation du rythme cardiaque 😊 (Difficile à contrôler de façon fiable)

► Transpiration :

Oui, mais dépend de la température extérieure 😊

La motivation : éclairage théorique



Pour qu'une tâche soit motivante, elle doit :

1. Être **signifiante**, aux yeux de l'élève
2. Avoir des **objectifs et des consignes clairs**
3. Avoir **des critères de réussite clairs et accessibles**
4. Représenter **un défi** (accessible) pour l'élève
5. Être **stimulante** sur le plan cognitif et **exiger un engagement cognitif** de l'élève
6. **Être diversifiée** et **s'intégrer** aux autres activités
7. Donner l'occasion à l'élève de **faire des choix** et de se responsabiliser
8. Se dérouler sur **une période de temps suffisante**
9. Déboucher sur un résultat, pour **vérifier l'atteinte des critères de réussite**
10. Favoriser **les interactions et la collaboration** entre les élèves

(R.Viau 2002, B. McCombs 2000)

Comment motiver les élèves en course longue ?

Un but clair, et un dispositif lisible et connu des élèves (des repères visuels, sonores)

Des CR différenciés : qui permettent des choix, qui évitent l'échec et la comparaison aux autres

Des critères de réussite concrets et matérialisés : nb de cônes, nb de tours, nb d'arrêts dans la maison, courir ensemble... etc

Un nombre de répétitions suffisant : sur une séance, sur plusieurs séances, module long...

Des liens avec les mathématiques, la découverte du monde...

Des tâches qui permettent la coopération, l'entraide: coureur/observateur, courir à plusieurs...

Des traces pour constater ses progrès

Un module structuré

DECOUVERTE

-Qu'est-ce que courir longtemps ?

6 séances
3 situations
S1, S2, S3

STRUCTURATION

-Quelle doit être mon allure pour courir longtemps, en m'arrêtant de moins en moins ?
-Quelle distance maximale je peux parcourir en aisance respiratoire ?

5-6 séances
2 situations
S4, S5

BILAN

-Quels progrès j'ai faits ?

2 séances
1 situation S3

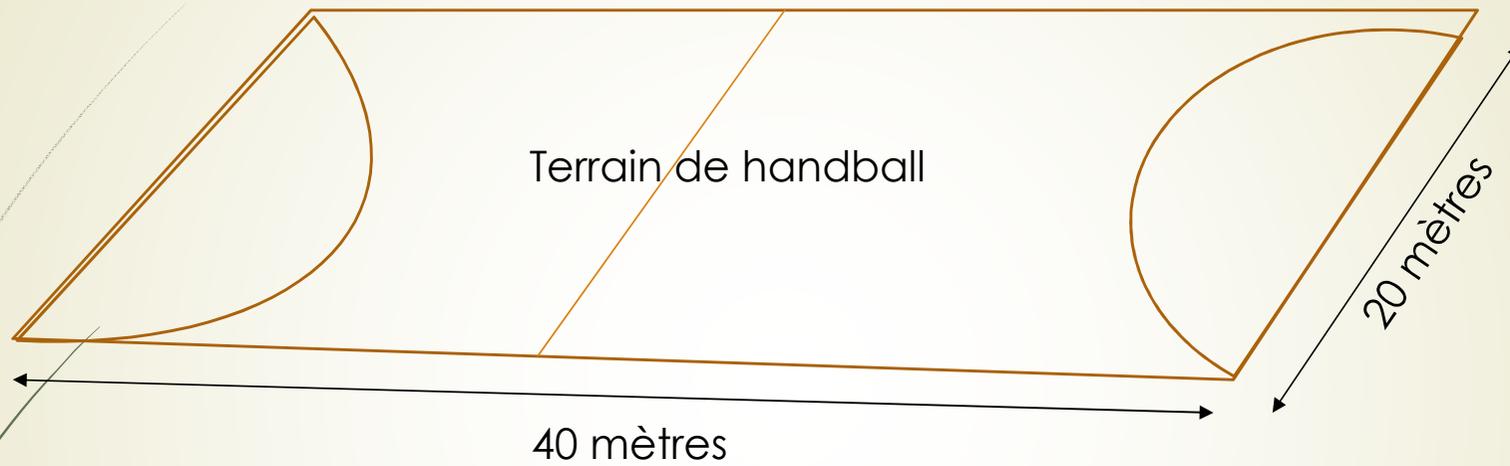
REINVESTISSEMENT

-Rencontre course longue

Partis pris :

- une durée de course constante durant tout le module
- d'abord réduire le nombre d'arrêts
- progressivement trouver sa meilleure allure

Longueur du parcours : 120 mètres



Du matériel

S1 - « 6 secondes, 4 minutes »

Objectif: comprendre que pour courir longtemps il faut courir lentement



- **But :** courir vite et courir longtemps.
- **Dispositif :** Travail en groupe classe. 1 course de 6 s, puis 2 courses de 4' avec un temps de récupération de 2' entre chaque course. Pendant les temps de récupération, les élèves expriment ce qu'ils ont ressenti à la fin de la course avec l'aide des pictogrammes.
- **Consigne 1 :** « Vous partez au coup de sifflet et vous courez le plus rapidement possible pendant 6 secondes. Le second coup de sifflet (au bout de 6 secondes) annonce la fin de la course ».
- **Consigne 2 :** « Vous allez courir 4' plusieurs fois. Un coup de sifflet donne le départ, un autre signale la fin de la course. A chaque fin de course, vous devez rejoindre le départ ».



Après séance S1

- Quand je cours longtemps, je suis plus essoufflé et fatigué que quand je cours vite
- Quand je cours longtemps, il est difficile de ne pas s'arrêter en chemin



Quand je cours longtemps, je dois courir plus lentement

S2 - « Course aux élastiques »

Objectifs: courir sans s'arrêter;
courir lentement



But : Courir en aisance respiratoire, **sans s'arrêter**, le plus longtemps possible

Critères de réussite : Je ne suis pas essoufflé, fatigué. J'ai fait le plus de tours possible.

Traces : Nombre de tours effectués par le coureur (élastiques).

Répétitions : 2 fois durant la séance. 2 séances d'affilée.

Durée de la course : 6' fixe, dès qu'on s'arrête c'est fini.



Après séances S2

- ▶ **Repérer**, en nombre de tours, la distance parcourue **sans s'arrêter** (CP, CE1)
- ▶ **Calculer**, en m, la distance parcourue sans s'arrêter (CE2)
- ▶ **Colorier** les pictogrammes qui correspondent à mon état à la fin de la course
- ▶ Visualiser **ses progrès** d'une séance sur l'autre.

S3 – « Course aux élastiques avec maison »

Objectifs: courir sans s'arrêter;
courir lentement



But : Courir en aisance respiratoire, en s'arrêtant le moins possible.

Critères de réussite : je me suis arrêté le moins possible. Je ne suis pas essoufflé, fatigué.

Traces : Nombre de tours effectués par le coureur (élastiques). Nombre d'arrêts dans la maison.

Répétitions : 2 fois durant la séance. 2-3 séances d'affilée.

Durée de la course : 6' au CP, 8' au CE1, 10' au CE2.

Après séances S3

- Repérer, en nombre de tours, **la distance** parcourue et **le nombre d'arrêts**(CP, CE1)
- Calculer, en m, **la distance** parcourue (CE2)
- **Colorier** les pictogrammes qui correspondent à mon état à la fin de la course
- Visualiser **ses progrès** d'une séance sur l'autre

Course aux élastiques



	Séance n°					
Nombre de tours 						
Nombre d'arrêts 						
Etat physique après la course						
						
						
						
						
						

Séance n°

Prénom : Durée de la course :

1 ^{er} essai		TOTAL
Nombre de tours :		
Nombre d'arrêts :		
2 ^{ème} essai		TOTAL
Nombre de tours :		
Nombre d'arrêts :		
3 ^{ème} essai		TOTAL
Nombre de tours :		
Nombre d'arrêts :		

Mets une croix dans la case qui te correspond le mieux à la fin de la course :

Etat général :	Transpiration :	Souffle :	Cœur :
			
			
			

S4- « Courir ensemble »

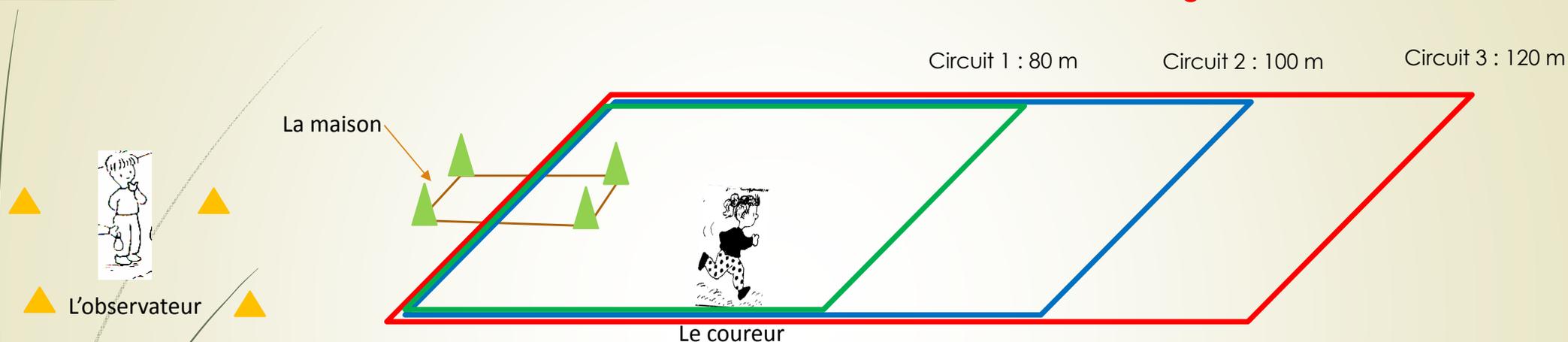
Objectifs: courir en aisance respiratoire; courir à allure régulière



- **But :** courir en restant ensemble. **Variante:** courir ensemble **en parlant** (aisance respiratoire).
- **Dispositif :** groupes de 3 élèves de niveau proche.
- **Critères de réussite :** nous avons couru ensemble. Nous avons fait le moins d'arrêts possible. Nous sommes capables de parler en courant.
- **Durée de la course :** 6' au CP, 8' au CE1, 10' au CE2.
- **Répétitions :** deux essais au cours de la séance. Plusieurs séances d'affilée.

S5 - « Les 3 circuits »

Objectifs: courir à allure régulière; trouver son allure



- **Dispositif** : 3 circuits enchâssés. Le maître siffle toutes les 48'' au CE1 (Cf tableau).
- **But** : faire environ **10 tours (CE1)** sur le parcours que l'on a choisi.
- **Critères de réussite** : aux coups de sifflet je suis dans la maison. J'ai réalisé le nombre de tours prévu (10 au CE1 par ex).
- **Durée de la course** : 6' au CP, 8' au CE1, 10' au CE2.
- **Répétitions** : plusieurs séances d'affilée pour trouver le bon circuit, puis pour s'entraîner.

Comment aider les élèves à choisir leur circuit?

- On se base sur **leurs performances** lors de la course aux élastiques (circuit de 120 m)
- **Exemple:** un élève de CP qui courait environ 6 tours en 6' lors de la course aux élastiques se retrouve **ici** : donc il faut qu'il teste en 1^{er} le **circuit bleu**.

	CP 6' - 7 tours	CE1 8' - 10 tours	CE2 10' - 13 tours
Circuit 1 : 80 m	560 m (4,6 tours de 120 m) 5,6 km/h	800 m (6,6 tours de 120 m) 6 km/h	1040 m (8,6 tours de 120 m) 6,24 km/h
Circuit 2 : 100 m	700 m (5,8 tours de 120 m) 7 km/h	1000 m (8,3 tours de 120 m) 7,5 km/h	1300 m (10,8 tours de 120 m) 7,8 km/h
Circuit 3 : 120 m	840 m 8,4 km/h	1200 m 9 km/h	1560 m 9,36 km/h

Comment siffler régulièrement ?

	CP	CE1	CE2
1 ^{er} tour	51''	48''	46''
2 ^{ème} tour	1'42''	1'36''	1'32''
3 ^{ème} tour	2'33''	2'24''	2'18''
4 ^{ème} tour	3'25''	3'12''	3'04''
5 ^{ème} tour	4'17''	4'00''	3'50''
6 ^{ème} tour	5'08''	4'48''	4'36''
7 ^{ème} tour	6'	5'36''	5'22''
8 ^{ème} tour	X	6'24''	6'08''
9 ^{ème} tour	X	7'12''	6'54''
10 ^{ème} tour	X	8'	7'40''
11 ^{ème} tour	X	X	8'26''
12 ^{ème} tour	X	X	9'14''
13 ^{ème} tour	X	X	10'

Exemple : Au CP le maître siffle toutes les 51''. A ce signal les élèves doivent être dans la maison, quelque soit leur circuit.

Ce tableau est valable pour les circuits donnés : 80, 100 et 120 m

Séance n°.....

Prénom : Durée de la course :

Circuit choisi : vert bleu rouge

1 ^{er} essai		TOTAL
Nombre de tours « à l'heure »		
Nombre de tours en avance ou en retard		

Le « cross »

► 2 options :

1- Course contrat de durée fixe avec 3 circuits de longueur progressive
(Cf « les 3 circuits »)

Plus compliqué à mettre en œuvre (3 circuits), mais plus cohérent avec les objectifs visés.

2- Course contrat avec 3 contrats de durée progressive

CP : 3 contrats, 4', 6' et 8'

CE1 : 3 contrats, 6', 8' et 10'

CE2 : 3 contrats, 8', 10' et 12'

Plus facile à mettre en œuvre (départs décalés dans le temps). Mais moins cohérent avec les objectifs : courir régulièrement plutôt que courir plus longtemps. Nécessite des séances spécifiques de préparation (test des contrats).



ANNEXES

Liens avec les CG

Développer sa motricité et construire un langage du corps

- Apprendre à courir lentement et longtemps

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Repérer les signes liés à un effort en aisance respiratoire
- Exprimer ce qu'on ressent physiquement après la course

S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- Utiliser des fiches d'observation pour garder une trace
- Faire son projet de course

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble

- Etre observateur
- Des contrats adaptés aux capacités des élèves

S'approprier une culture physique sportive et artistique

- Participer à un cross USEP ou une rencontre inter classes

Qu'est- ce que la VMA?

- C'est la vitesse maximale à laquelle on peut courir **sans produire d'acide lactique**.
- Pour courir en aisance respiratoire il faut être à **70% de sa VMA**.

VMA en km.h-1 filles

Age	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans
moyenne	8,7	8,7	8,9	9,4	10	10,1
Maximum	10	10	10	11	13	12
Minimum	8	8	8	8	8	9

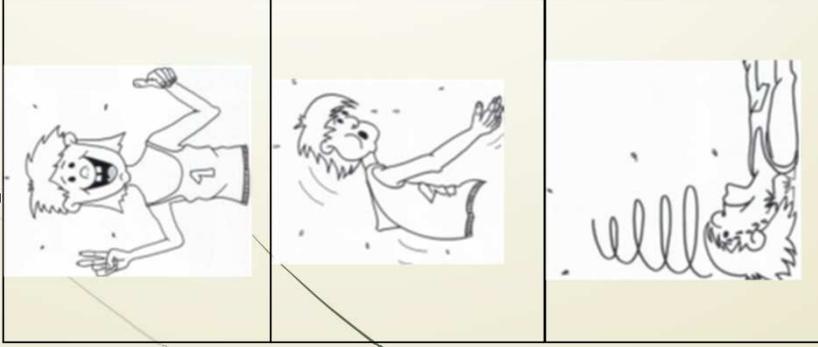
VMA en km.h-1 garçons

Age	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans
moyenne	9	9,3	9,5	9,7	10,6	10,6
Maximum	11	10	11	12	13	14
Minimum	8	9	9	8	9	9

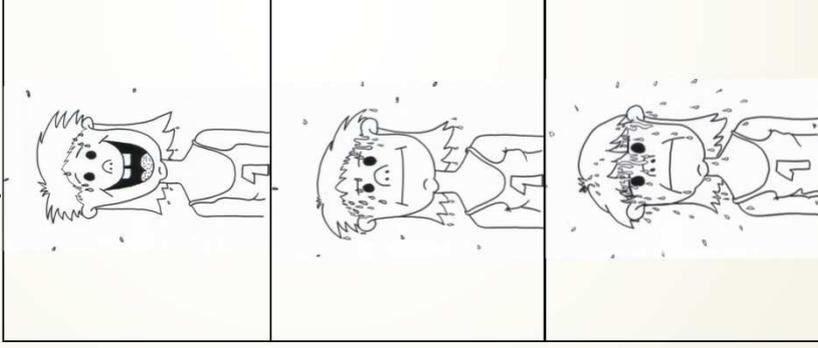
Par exemple, pour un CP, courir entre 5.5 et 7.5 km/h...

Mets une croix dans la case qui te correspond le mieux à la fin de la course :

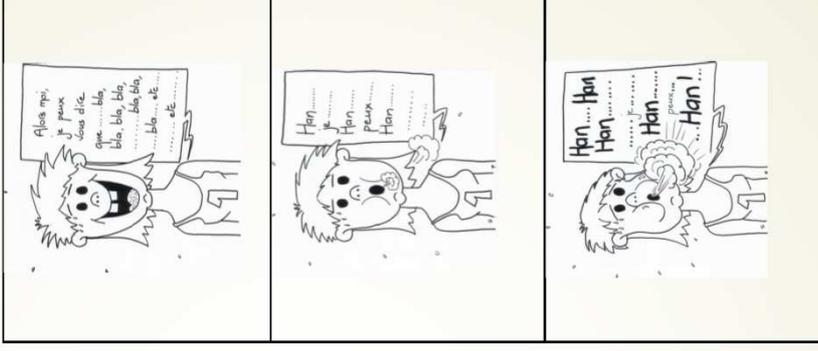
Etat général :



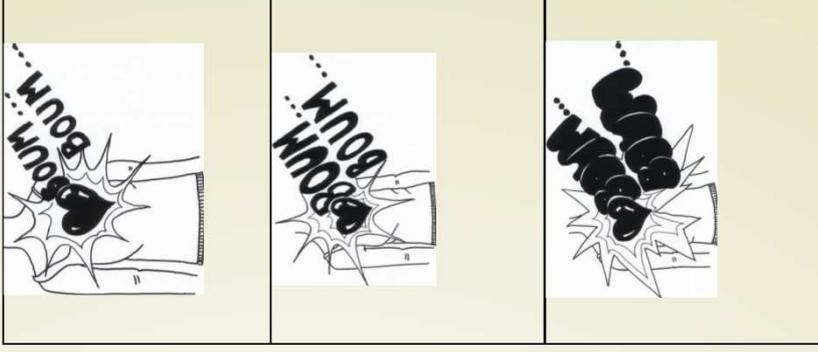
Transpiration :



Souffle :



Cœur :



Course aux élastiques



	Séance n°	Séance n°	Séance n°	Séance n°	Séance n°	Séance n°	Séance n°								
Nombre de tours 															
Nombre d'arrêts 															
Etat physique après la course															

Séance n°

Prénom : Durée de la course :

1^{er} essai		TOTAL
Nombre de tours :		
Nombre d'arrêts :		

2^{ème} essai	
Nombre de tours :	
Nombre d'arrêts :	

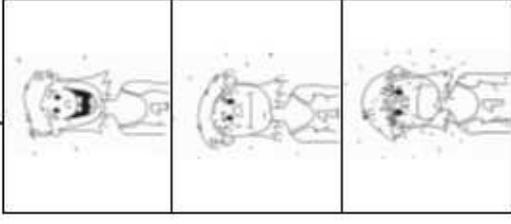
3^{ème} essai	
Nombre de tours :	
Nombre d'arrêts :	

Mets une croix dans la case qui te correspond le mieux à la fin de la course :

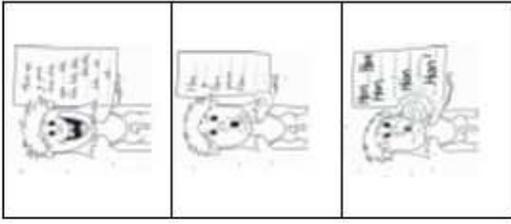
Etat général :



Transpiration :



Souffle :



Cœur :

