

« Courir avec plaisir, seul, avec les autres... »



...une autre façon d'enseigner la course longue »

Chez l'enfant, la forme de course spontanée est une course explosive, rapide et brève. Il a aussi des capacités à courir longtemps mais il faut, à travers des situations jouées, l'amener à comprendre qu'il faut courir plus doucement pour courir longtemps.

Enjeux de la CLD au cycle 3 ?

- Être capable de courir longtemps à allure régulière, en aisance respiratoire, selon ses ressources.
- Fournir des efforts variés.
- Prendre conscience de ses possibilités à effectuer et à gérer un effort long et modéré.

La course longue dans les programmes :

- Gérer efficacement sa course (effort) sur une durée de 8 à 15 minutes pour le cycle 3 (de 6 à 12 minutes pour le cycle 2).

Quelles conditions prendre en compte pour développer les compétences des élèves en CLD ?

- Temps de pratique effectif suffisant.
- Donner un but, du sens à l'activité de l'élève.
- Tenir compte des profils motivationnels de chacun.
- Proposer à l'élève de choisir lui-même son projet de course en fonction de ses ressources, capacités → élève acteur, autonome et responsable.

Démarche proposée :

Une entrée culturelle et historique par l'histoire du marathon.

Un fil rouge ludique sous forme d'activités collectives jouées à forte dominante aérobie et d'un défi classe :

- En se relayant, toute la classe, pourrions-nous courir un marathon ?
- En cumulant les distances parcourues par tous les élèves durant le cycle, jusqu'où pensez-vous que nous pourrions aller en partant de Perpignan ?
- ⇒ Favorise le croisement entre enseignements (pédagogie du projet) et permet de donner plus de sens aux activités des élèves :
 - Mathématiques : calcul de distances et de temps, graphiques, moyennes, ...
 - Géographie : de l'espace proche vers le lointain (notion centrale "habiter" des programmes)
 - Sciences : éducation à la santé.
 - Français (enrichir le lexique) : vocabulaire des sensations, sentiments, émotions.
 -

La séance type :

3 types d'efforts pour développer le potentiel aérobie de l'élève :

- L'intermittent court/court
- L'intermittent long/long
- Footing continu

Prendre conscience que l'on doit adapter son rythme de course en fonction de la distance à parcourir et le verbaliser.

1. Présentation/rappel en classe de la séance + ajustement du contrat individuel
2. Prise de pouls
3. Mise en train ludique autonome (animée par des élèves responsables) : cf fiches.
4. Séance défi individuel (+prise de pouls) ou collectif (+relevé des distances sur podomètres)
5. Retour au calme : ressenti, verbalisation des stratégies, ...
6. Rangement
7. Retour en classe : compléter le carnet de suivi individuel

Aujourd'hui, j'ai appris...

Compétences générales EPS liées au socle travaillées pendant le cycle :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- S'approprier une culture physique sportive et artistique

Attendus de fin de cycle travaillés (AFC) travaillés dans la séquence :

Champs d'apprentissage	Attendus de fin de cycle			
CA 1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques	Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur

Dimensions/ressources à mobiliser :

- Motrices
- Méthodologiques
- Sociales

Au préalable en classe :

- Séance de présentation de la séquence « courir avec plaisir » :
 - Utilisation des podomètres
 - La prise de pouls :
 - pourquoi ? repères internes : entre 150 et 170 batt/min
 - comment ? deux doigts (mais pas pouce) entre la trachée et muscle. 30 secondes X 2 = batt/min
 - quand ? avant, après la course.
 - Carnet de suivi
- Séance interdisciplinaire sur l'élaboration du schéma du parcours (à partir du plan de la cour, du stade récupéré sur maps, annexe « Tutoriel plan »). Chaque groupe de 5 à 7 élèves (max 4 groupes) réfléchit et élabore un parcours qu'ils mettront en œuvre lors de la séance n°1 (le périmètre doit être un multiple de 50 et de préférence supérieur à 150m).



Séance n°1 (défi individuel) : construction de la SITUATION DE REFERENCE 1h

○ Au préalable, en classe :

Rappel des consignes pour la mise en place des parcours par les groupes.

○ En EPS :

Objectif 1 : Construire le parcours de référence. Le périmètre du parcours doit être un multiple de 50 et de préférence supérieur à 150m.

Activité 1 : Construction des parcours avec les groupes d'élèves munis de plots (baliser tous les 50m), d'un ruban métreur de 50 m et un groupe d'élèves avec des podomètres puis choix du parcours de référence après discussion avec les élèves.

Objectif 2 : Connaître son comportement de coureur lors d'un temps de course de 10 minutes

Activité 2 : Test de 10 minutes

But : courir 10 minutes sur un parcours standardisé

Matériel : plots, podomètres, « ruban métreur de 50 m », parcours schématisés choisis par les groupes, carnet de suivi, 1 chronomètre pour l'enseignant et 1 chronomètre pour l'atelier « prise de pouls ».

Dispositif : binôme coureur/observateur (comportement du coureur : allure, arrêt, signes physiques, ...).

Déroulement :

- Consigne (+prise pouls : avant/après la course) : « Vous allez parcourir la plus grande distance à allure régulière en essayant de vous arrêter le moins souvent possible ». « Prenez votre pouls dès la fin de votre course ».

○ Retour en classe :

- Temps d'échanges en deux temps : rôle d'observateur / rôle de coureur.
- Compléter son carnet de suivi.

Séance n°2 (défi collectif) : Les boîtes postales

Objectif : courir le plus longtemps possible sans s'en apercevoir.

But : récupérer toutes les lettres. Matériel : 10 enveloppes par élève (annexe « 05.Enveloppes »), podomètres.

Dispositif : ½ classe joue le rôle des facteurs, ½ classe joue le rôle des boîtes postales (distribuent les enveloppes unes à unes).

Déroulement :

Temps 1 :

- Distribuer 20 lettres à chaque « boîte postale » et les inviter à se placer en occupant tout l'espace de la cour.
- Consigne aux boîtes postales : « *Donner une seule enveloppe à la fois à chaque facteur qui se présente devant vous* ». « *Asseyez-vous quand vous n'en avez plus* ».
- Consigne aux facteurs : « *Vous devez récupérer les enveloppes une à une jusqu'à ce que les boîtes postales soient vides* ». « *Vous devez passer dans toutes les boîtes* ».
- Quand toutes les boîtes postales sont assises, l'enseignant siffle la fin du jeu. Les facteurs reviennent au départ, comptent leurs enveloppes et annoncent individuellement leur résultat à l'enseignant qui peut alors réajuster la quantité d'enveloppes pour la partie 2. Pendant ce temps, les boîtes postales reviennent.

Temps 2 : Changement de rôle. Les facteurs de la partie 1 gardent leurs enveloppes et deviennent les boîtes postales (cf temps1).





Séance n°3 (défi individuel) : projet de course personnalisée

○ Au préalable, en classe :

L'élève prend son carnet de suivi « séance n°3 ». Il entoure en gris la distance qu'il a parcouru lors de la situation de référence (10') puis en couleur la distance qu'il devra parcourir en fonction du temps qu'il a choisi.

Résolution de problème à proposer : « *La distance que j'ai décidé de parcourir est de X kms. A combien de tours de 150 mètres cela correspond-il ?* »

Objectif : choisir son projet de course puis le tester afin de le réajuster.

○ En EPS :

Activité 1 - Installation du parcours de référence par un petit groupe d'élèves responsables (baliser par des plots tous les 50m).

Activité 2 – Réaliser son contrat individuel

But : courir X minutes sur un parcours standardisé

Matériel : X plots du parcours de référence, carnets de suivi de chaque élève, podomètres.

Dispositif : binôme coureur / observateur qui note sur le carnet de ton binôme s'il marche ou s'il s'arrête.

Déroulement :

- Consigne (+prise pouls : avant/après la course): « *Vous allez courir la distance en fonction du temps que vous avez choisi. Je sifflerai et annoncerai le temps au bout de 10 minutes puis toutes les 2 minutes pour que vous puissiez vous repérer* ».

○ Retour en classe :

- Compléter son carnet de suivi.

Séance n°4 (défi collectif) : Le postier

Objectif : courir le plus longtemps possible sans s'en apercevoir.

But : obtenir le plus de tampons/marques possible.

Matériel : plots, poinçons ou tampons différents, plusieurs bandelettes blanches par élève, podomètres.

Dispositif : classe entière ou demi-classe si espace insuffisant

Déroulement :

Temps 1 :

- Lors de la mise en train installation et répartition des marqueurs sur tout l'espace possible.
- Consigne : « *Vous devez récupérer le plus de traces différentes possibles (tampons, poinçons etc...) pendant 8 min* ».
- L'enseignant siffle la fin du jeu. Retour sur les résultats, récupération.

Temps 2 :

- *Deuxième passage de 8 minutes.*



Séance n° 5 (défi individuel) : cf séance n°3



Séance n°6 (défi collectif) : La course aux mots et la phrase mystère



- Au préalable, en classe :

S'entraîner à décoder des mots en fonction de l'indice donné (ex : indice « l'avocat » puis dire « le A vaut K » puis dire « le B vaut ? (L) » si les élèves ne trouvent pas).

Objectifs :

- Moteurs : courir sans s'arrêter entre les fiches pendant 2x10 minutes (course aux mots) + 6 à 8 minutes (phrase mystère).
- Méthodologiques : identifier la méthode la plus efficace pour mémoriser les mots.
- Sociaux : s'organiser collectivement pour écrire le maximum de mots.

- En EPS :

SA1 : La course aux mots

But : Compléter la fiche de familles de mots en utilisant les listes réparties sur le terrain.

Matériel : Fiches séance n° 6, listes de mots (2 fiches par A4, soit 5 feuilles) réparties sur le terrain. Les listes de mots seront affichées ou installées dans des boîtes distantes d'au-moins 30 m par rapport aux fiches séance n°6.

Dispositif : Binômes affinitaires.

Déroulement :

- Consigne : « Par groupe de deux, vous devez aller chercher les huit noms appartenant à la famille de la fiche. Cette fiche doit rester dans la zone de départ. Dès que vous avez inscrit les huit noms sur la fiche, vous venez me voir pour validation et pour pouvoir aller vers une autre famille de mots. Le jeu dure 2*10 minutes. Il faut remplir le maximum de mots pendant la durée du jeu. »
- Variable didactique : Les enfants peuvent rester ensemble ou se relayer pour aller chercher les mots en fonction de leurs capacités motrices.

SA2 : La phrase mystère, même dispositif avec une phrase à décoder (décodage à anticiper en classe). Entre 6' et 8' pour cette phrase (distance 40m).

Séance n° 7 (défi individuel) : cf séance n°3



Séance n°8 (défi collectif) : Le bois pour l'hiver

Objectifs :

- Moteurs : courir sans s'arrêter pendant 4*5 minutes.
- Méthodologiques : adapter mon allure à un effort continu.
- Sociaux : s'organiser collectivement et s'encourager.

But : Récupérer le plus de bûches de bois possibles dans la maison de son voisin pendant 2x5'.

Matériel : Dossards pour 2 équipes, 8 gros plots pour délimiter le terrain, Objets de petite taille (minimum un par élève), podomètres.

Dispositif : 2 équipes homogènes réparties sur un espace équivalent à un terrain de handball.

Déroulement :

Temps 1 : 2X5'

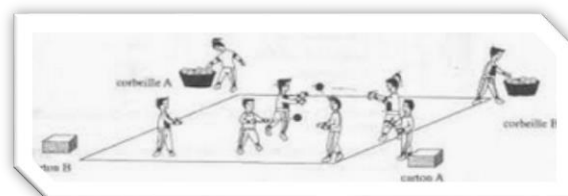
- Consigne : « C'est l'hiver, il fait très froid, que fait-on quand il fait très froid pour se réchauffer ? Vous allez devoir récupérer des bûches dans la maison de votre voisin. »

L'équipe gagnante est celle qui aura le plus de bûches dans sa maison.

Vous ne devez pas vous arrêter pour ne pas mourir de froid. Mais, si vous n'en pouvez vraiment plus, vous pouvez vous arrêter dans votre maison (le temps de compter jusqu'à 5). Mais attention ! Comme il y a trop de neige au milieu pour pouvoir passer, vous devez faire le tour du terrain. »

Temps 2 : 2X5' (Même dispositif)

« La neige a fondu. Vous pouvez maintenant traverser le terrain pour constituer votre réserve de bois ».



Séance n° 9 (défi individuel) : cf séance n°3



Séance n° 10 (défi collectif) : Les chiffres et les lettres (2x12')

○ **Pré-requis :**

- Connaître les principes des jeux le mot le plus long et le compte est bon ("les chiffres et les lettres").
- Reconnaître le plan de la cour et repérer des points remarquables.

○ **Au préalable, en classe :**

- Découverte de l'activité "le mot le plus long" et "le compte est bon" et vérification de la compréhension.
- Manipuler/compléter le plan de la cour.
- Présentation de la fiche du binôme avec consignes.

○ **En EPS :**

Objectifs :

- Moteurs : courir sans s'arrêter pendant 2X12' minutes.
- Méthodologiques : adapter mon allure à un effort continu.
- Sociaux : s'organiser au sein du binôme et s'encourager.

Dispositif : = > cf Vidéo séance n°10 Binômes affinitaires possibles et parcours en étoile.

SA1 : Le mot le plus long (12')

But : Chercher le maximum de lettres pour écrire le mot le plus long (sans m'arrêter de courir, sauf pour chercher)

Matériel : Annexe séance n°10, gommettes jaunes (balises « lettres »), podomètres

Déroulement :

- **Consigne :** *Aller chercher le maximum de lettres (en moins de 10') puis écrire le mot le plus long. A 12 minutes, l'activité s'arrête. Chaque binôme énonce son mot.*
- **Critère de réussite :** *l'équipe gagnante est celle qui trouve le mot le plus long.*
- Je ne peux m'arrêter que pour chercher la balise ou écrire la lettre sur la feuille de route.*
- **Exemple de lettres :** TDSETIENRAOP
- **Quand j'ai fini...** : pierre/feuille/ciseau.
- **Mise en commun :** verbalisation des stratégies.

SA2 : Orientation : le compte est bon (12')

But : Trouver le résultat attendu ou le résultat le plus proche (sans m'arrêter de courir, sauf pour chercher)

Matériel : Annexe séance n°10, gommettes rouges (balises « chiffres »), podomètres

Déroulement :

- **Consigne :** *Aller chercher le maximum de chiffres (et de nombres) en moins de 10' pour trouver le résultat attendu en faisant un calcul utilisant l'addition, la soustraction, la multiplication ou la division.*
- **Critère de réussite :** *l'équipe gagnante est celle qui trouve le résultat attendu en premier. Si personne ne le trouve, c'est l'équipe qui trouve le résultat le plus proche qui gagne. Classement éventuel pour que tout le monde aille au bout de son challenge.*
- Je ne peux m'arrêter que pour chercher la balise ou écrire sur la feuille de route.*
- **Exemple de chiffres et nombres :** 2-10-4-25-100-3-50-1-5-6-7-9.
- **Quand j'ai fini :** pierre/feuille/ciseau.
- **Mise en commun :** verbalisation des stratégies.

Séance n° 11 (défi individuel) : cf séance n°3



+ bilan/évaluation de la séquence à partir du carnet de suivi (calcul du nombre de kilomètres parcourus en cumulant toutes les séances : jusqu'à quelle grande ville la classe aurait-elle pu se rendre ?, évolution du ressenti etc...)

Séance n°12 (défi collectif)

- Rencontre interclasses : les élèves présentent à d'autres classes les jeux qu'ils ont préférés.
- Rencontre USEP
- CROSS

