

COMPETENCE SPECIFIQUE

*"Réaliser une performance mesurée  
dans des types d'effort variés"*

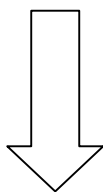
COMPETENCES TRANSVERSALES

*"Mesurer et apprécier les effets de l'activité"  
"Appliquer des règles de vie collective"*

**CYCLE 2**

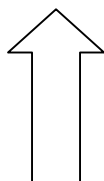
***COURSE LONGUE***

**- Module d'Apprentissage n°1 -**



***OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE***

- *Courir de plus en plus longtemps sans arrêt*
- *Tenir un carnet de bord des progrès*
- *Observer les résultats d'un camarade*



***LANGAGE OUTIL***

- *Ecrire ce que l'on a fait et ressenti*
- *Commenter et analyser ce que l'on a observé*

PHASES – OBJECTIFS	SITUATIONS	TRAITEMENTS
<p><b>Phase d'entrée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tous les élèves entrent dans l'activité</li> <li>Retour sur les notions de courir, marcher, s'arrêter</li> <li>Se confronter à différentes formes de course</li> </ul>	<p>1 – « Et courir de plaisir » - page 3</p> <p>2 – « La course au trésor » - page 4</p> <p>3 - "Aller - retour" - page 5</p> <p>4 - Des jeux de poursuite</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situations motivantes et permettant à tous de s'engager dans la course.</li> <li>Repérage des différences entre les 3 notions par la verbalisation de ce qui est fait et vu</li> </ul>
<p><b>Situation de référence initiale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser la meilleure performance prévue.</li> <li>Récolter des résultats pour pouvoir les analyser</li> </ul>	<p>"Courir loin" - pages 6 et 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alterner les rôles de coureur et d'observateur</li> <li>le temps écoulé est annoncé par affiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les fiches d'observation individuelles relèvent le nombre de tours (le temps couru ? ) jusqu'à l'arrêt</li> <li>En classe, traitement des résultats : <ul style="list-style-type: none"> <li>observations effectivement recueillies</li> <li>comparaison des tours (et des temps) affichés</li> <li>inventaire des problèmes rencontrés en course: sensations, difficultés, ...</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Phase d'apprentissage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Construire des moyens de course économique : régularité, allure adaptée, rythme respiratoire, ...</li> <li>Apprendre à prélever des indices sur soi en action, à les noter (quel codage ?), à leur donner de la valeur</li> </ul>	<p>1 – "En sens contraire" - page 8</p> <p>2 – "les trains arrivent toujours à l'heure" - page 9</p> <p>3 – "Aller - retour" - page 10</p> <p>4 – "Mon record en 5 minutes" - pages 11 et 12</p> <p>5 - "La course au trésor" - page 13</p> <p>6 - "Course poursuite" - page 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le choix des situations dépend de la priorité des problèmes à régler</li> <li>Une situation s'exploite sur plusieurs séances par le jeu de l'avant et de l'après la séance de course : place importante du langage et des interactions entre les élèves</li> <li>Toutes les 3-4 séances, on peut revenir sur la situation de référence adaptée</li> <li>Les situations de course collective permettent de se confronter à des allures différentes, d'entraîner les plus faibles dans des durées et des distances plus longues</li> </ul>
<p><b>Situation de référence finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluer les progrès réalisés des points de vue : <ul style="list-style-type: none"> <li>de la performance : distance, temps</li> <li>des sensations</li> <li>des observations recueillies</li> </ul> </li> </ul>	<p>"Courir loin longtemps" - pages 15 et 16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alterner les rôles de coureur et d'observateur, par deux</li> <li>fiche d'observation adaptée à la réalité de la classe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Même dispositif que pour la référence initiale, ce sont les outils et les buts visés qui ont changé</li> <li>Le temps de bilan doit permettre de situer les progrès réalisés globalement par la classe, ainsi qu'individuellement dans les différents domaines</li> </ul>

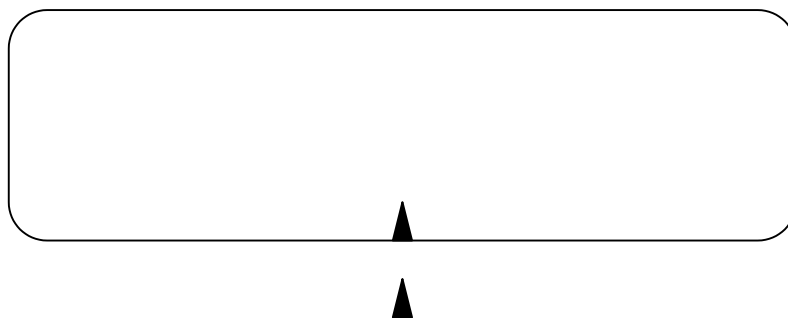
*"Et courir de plaisir..."*

**Situation d'ENTREE**

*"Courir sans s'arrêter"*

**BUT** : Courir sans s'arrêter

**DISPOSITIF** : partager la classe en 2 groupes : coureurs - observateurs  
faire passer les élèves 2 fois dans chaque rôle en alternance  
circuit de 250 mètres environ



**CONSIGNES** :

- Aux coureurs : "Vous faites 3 tours de circuit, si possible, sans vous arrêter"
- Aux observateurs : "Vous suivez des yeux un camarade qui court et vous notez le nombre d'arrêts sur la fiche"

**VARIABLES** :

- augmenter ou diminuer le nombre de tours selon la longueur du circuit
- introduire le temps réalisé pour faire un certain nombre de tours.

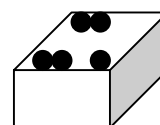
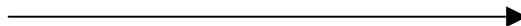
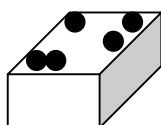
# "La course au trésor"

## Situation d'ENTREE

"Effectuer la plus grande distance dans un temps donné"

**BUT** : Amener le plus d'objet possible dans notre caisse pendant la durée du jeu

- DISPOSITIF** :
- 2 équipes de nombre d'élève égal : les A partent de B pour mettre les objets dans la caisse A et idem pour les B.
  - durée de jeu de 3 minutes à 5 minutes
  - même nombre d'objet dans chaque caisse au départ.



Camp A

20 à 100 mètres

Camp B

## CONSIGNES :

- "Au signal de départ, tu prends un seul objet que tu vas aller poser en courant dans la caisse de ton camp, puis tu reviens chercher un 2<sup>ème</sup> objet dans la caisse de départ et ainsi de suite.
- "A la fin du jeu, chaque équipe compte le nombre d'objets qui est dans sa caisse."

## VARIABLES :

- introduire des fiches de résultats d'équipe
- dès qu'un coureur s'arrête ou marche, il sort du jeu : égrener le temps toutes les minutes pour donner des repères.

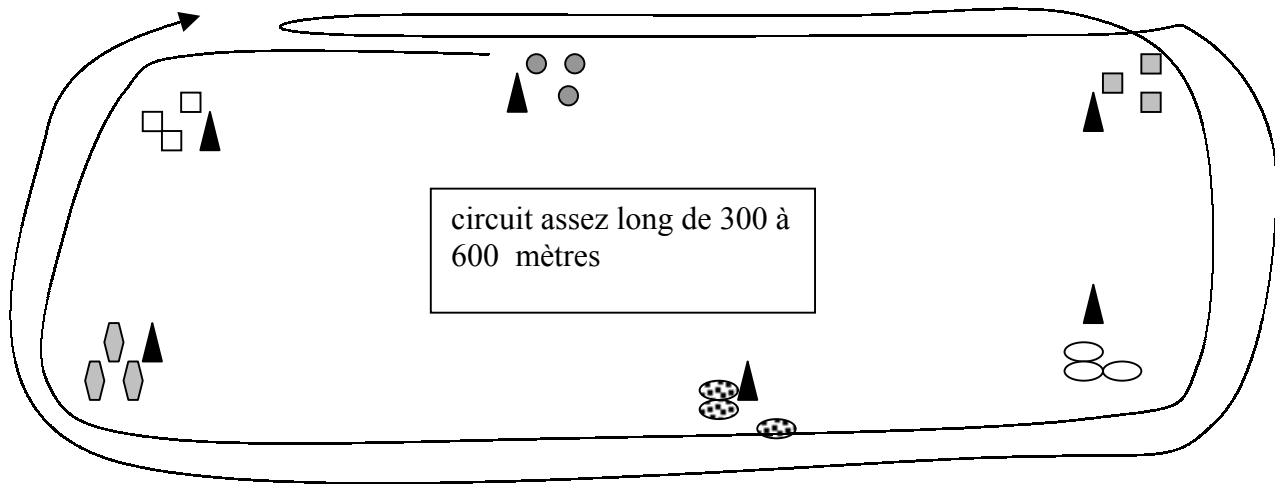
# "Aller - Retour"

**Situation d'ENTREE**

"Courir à allure régulière"

**BUT** : En restant groupé, courir aussi vite à l'aller qu'au retour .

**DISPOSITIF** : Equipes de 3-4 élèves qui placent leur borne à un endroit du circuit.  
Durée d'aller entre 1 minute et 3 minutes (total de 2 à 6 minutes)



**CONSIGNES** :

- "Au signal, nous partons en courant de notre base et au 2<sup>ème</sup> signal, nous faisons demi-tour pour revenir par le même chemin à notre base"
- "Au 3<sup>ème</sup> signal, nous nous arrêtons de courir et nous repérons où nous sommes arrivés : loin, près, avant, après la base."

**VARIABLES** :

- former des équipes homogènes ou hétérogènes
- faire observer une équipe par une autre, si la durée permet de réaliser plus d'un tour.

**Situation de REFERENCE INITIALE**

*" Courir loin"*

**BUT** : "Courir le plus de tours possible, sans s'arrêter, pendant 10 minutes".

**DISPOSITIF** : - 2 groupes : coureurs et observateurs, an alternance  
- horloge ou affiche pour annoncer le temps écoulé.

Circuit de 100 à 200 mètres

**CONSIGNES** :

- Aux coureurs : " Au signal, tu te mets à courir autour du circuit jusqu'au signal de fin, mais si tu t'arrêtes de courir ou si tu marches avant la fin des 10 minutes, tu ne repars plus en courant.
- Aux observateurs : "Tu comptes le nombre de tours entiers effectués par le camarade que tu observes et s'il s'arrête avant la fin, tu notes le temps réalisé."

**CRITERES DE REUSSITE** :

- avoir couru sans s'arrêter ni marcher pendant les 10 minutes

**FICHE D'OBSERVATION**

<i>Courir loin</i>		
Nom du coureur :		Nom de l'observateur :
Dates :	Nombre de tours :	Arrêts :
		OUI - NON
		OUI - NON
		OUI - NON

**Exploitation de la fiche**

1. Faire l'inventaire des niveaux de réussite :
  - qui s'est arrêté avant les 10 minutes ? Pourquoi ?
  - comptabiliser le nombre de tours de ceux qui ont couru pendant 10 minutes : comparer les raisons des résultats différents.
  
2. Faire l'inventaire des problèmes rencontrés :
  - sur le plan de sensations : essoufflement, douleurs,...
  - sur le plan des allures de course : trop vite, irrégulière...
  - sur le plan de la notion de temps : 10 minutes, c'est long
  - sur le plan des observateurs : compréhension de la fiche, rester attentif, oubli d'observation.

# "En sens contraire"

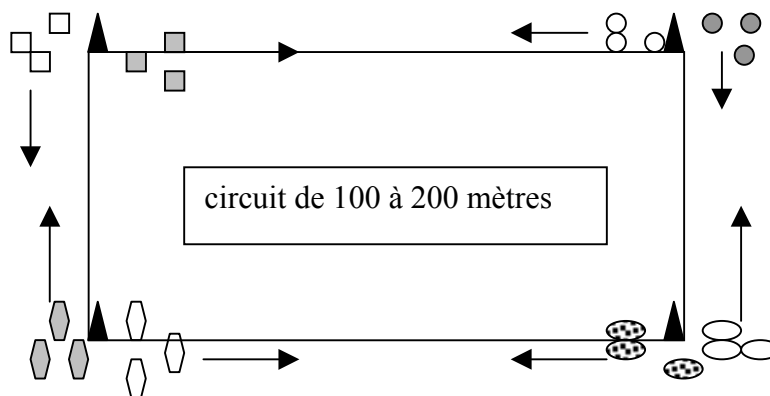
## Situation d'Apprentissage

"Adapter son allure de course à celle des autres"

**BUT** : Courir à la même allure que l'équipe qui court en sens contraire que nous.

**DISPOSITIF** : 4 groupes de 2 équipes par base de départ

Toutes les équipes partent en même temps de chaque base, l'une part dans un sens, l'autre dans le sens opposé.



### CONSIGNES :

- "sur chaque base nous formons 2 équipes différentes"
- "au signal du maître, les 2 équipes de chaque base partent en sens opposé pour réaliser 3 tours et essayer de revenir à la base en même temps"

### CRITERES DE REUSSITE :

- se croiser sur notre base sans être obliger de ralentir, ni d'accélérer.

### VARIABLES :

- faire observer les réalisations des équipes
- faire des regroupements de niveau homogène
- fixer des objectifs différents : sur 1 tour, 2,3,4,5 tours.



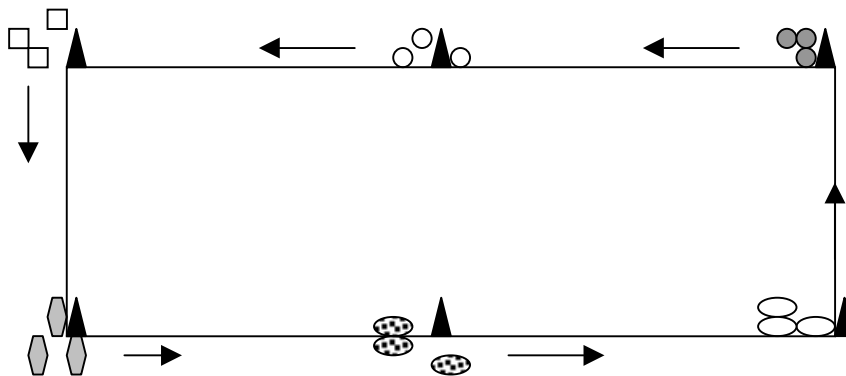
# "Le Train qui vient toujours à l'heure"

## Situation d'Apprentissage

"Adapter son allure de course à celle des autres"

**BUT** : Arriver à sa place en même temps que le train-chef.

**DISPOSITIF** : Disposer 6 gares distantes de 20 mètres entre elles sur les circuit  
Former des groupes de 3-4 élèves de niveaux différents  
L'enseignant désigne un "train-chef" qui donne l'allure, pour chaque série de tours



### CONSIGNES :

- "Nous partons tous ensemble pour parcourir 1,2,3 ... tours."
- Nous essayons d'aller à la même allure que le train chef tout en restant groupés."
- "A la fin de chaque tour, nous changeons la locomotive de notre train."

### CRITERES DE REUSSITE :

- passer aux différentes gares en même temps que le train-chef.

### VARIABLES :

- introduire des observateurs pour repérer le nombre de réussite, les causes des échecs et des réussites
- faire des groupes de mêmes niveaux qui se rencontrent : les omnibus, les rapides, les TGV.

**Situation d'Apprentissage**

"Courir à allure régulière de plus en plus longtemps"

**"Aller - Retour"**

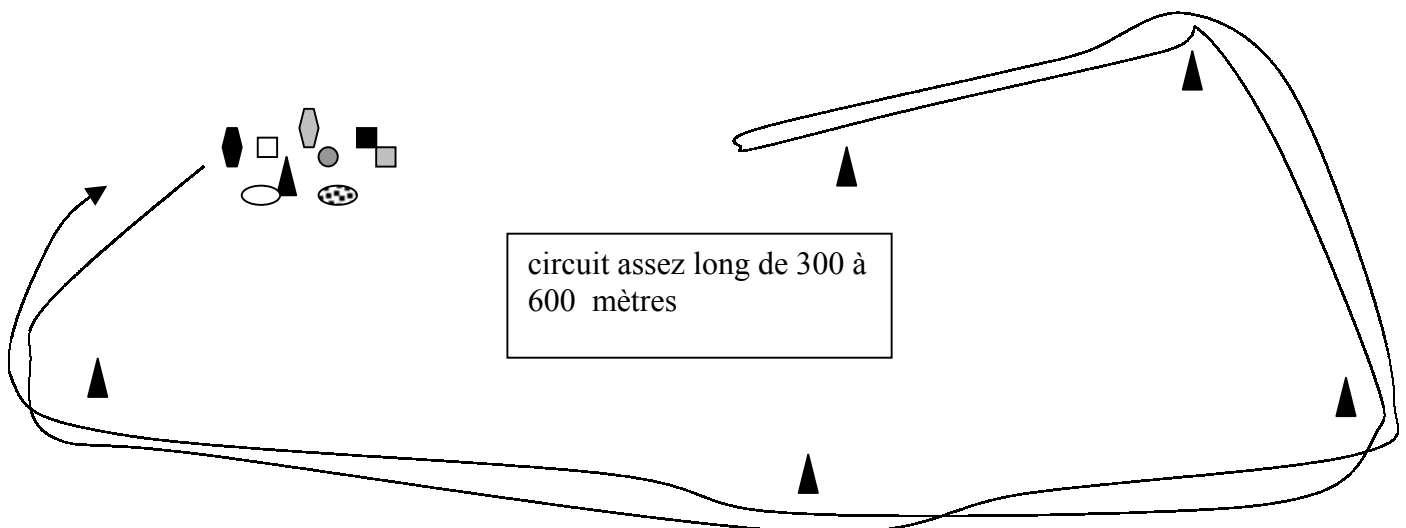
**BUT** : Courir à la même allure à l'aller comme au retour.

**DISPOSITIF** : 2 groupes : les coureurs et les observateurs

durée d'aller de 2 à 4 minutes : égrener le temps toutes les minutes

2 séquences par séances.

voir le circuit de la situation d'entrée, page 5

**CONSIGNES :**

- Aux coureurs : "Vous partez ensemble, puis chacun court à son allure  
"Au coup de sifflet, vous faites demi-tour et refaites en sens inverse le chemin parcouru, puis au coup de sifflet final, vous vous arrêtez."
- Aux observateurs : "Vous comptez le nombre de tours à l'aller, puis au retour et vous repérez l'endroit où il s'arrête à la fin de la course."

**CRITERES DE REUSSITE :**

- ne pas s'arrêter, ralentir ou accélérer
- arriver à son point de départ à 10 mètres près.

**VARIABLES :**

- l'enseignant n'annonce plus le temps toutes les minutes
- chaque élève se fixe un but personnel de temps : aller de 1 minute - 2 minutes - 3 minutes - etc..., jusqu'à réussite avant de passer au palier supérieur.

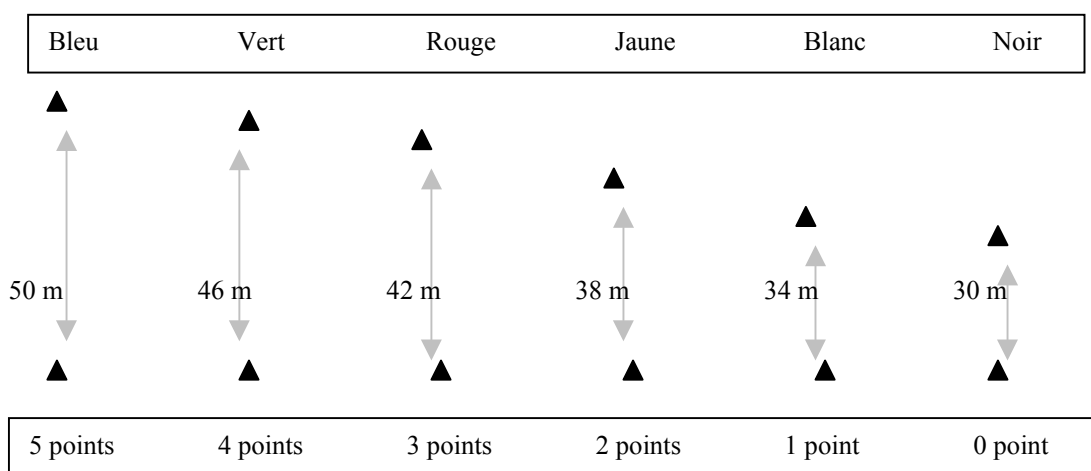
# "Mon record en 5 minutes"

## Situation d'Apprentissage

"Courir le plus loin possible dans un temps donné"

**BUT** : réaliser les 10 tours les plus longs en 5 minutes.

**DISPOSITIF** : former des duos : un coureur - un observateur  
l'enseignant donne le départ et siffle toutes les 30 secondes.



**CONSIGNES** : Faire faire des essais pour comprendre les conditions de réalisation et connaître le parcours le plus adapté à ses possibilités

- Aux coureurs : "Tu choisis un parcours de couleur où tu réalises le tour en 30 secondes, puis tu vas effectuer 10 tours en 5 minutes : - si tu es en retard, tu peux aller sur le parcours plus court  
- si tu es en avance, tu peux aller sur le parcours plus long
- Aux observateurs : "Chaque fois que ton camarade tourne sur la ligne de départ, tu mets une barre sous la couleur correspondante."

### CRITERES DE REUSSITE :

- 1 - Réussir à effectuer les 10 tours en 5 minutes
- 2 - Marquer plus de points que la séance précédente.

- VARIABLES** :
- mettre en lien temps et distances et réinvestir sur un parcours différent.
  - augmenter la durée de course jusqu'à 10 - 15 minutes
  - établir un tableau d'évolution des résultats en points, en distance
  - faire annoncer les points visés.

**FICHE D'OBSERVATION - "Mon record en 5 minutes" –**

<b>Nom du coureur :</b>		<b>Nom de l'observateur :</b>						
<b>Dates :</b>	Valeur	5 points	4 points	3 points	2 points	1 point	0 point	<b>Total points :</b>
	Parcours	bleu	vert	rouge	jaune	blanc	noir	
Exemple	Nombre de tours		1 1 1	1 1 1 1 1	1 1			
5 oct 2004	Points marqués		3x4 points = 12	5x3 points = 15	2x2 points = 4			31 points
	Nombre de tours							
	Points marqués							
	Nombre de tours							
	Points marqués							
	Nombre de tours							
	Points marqués							

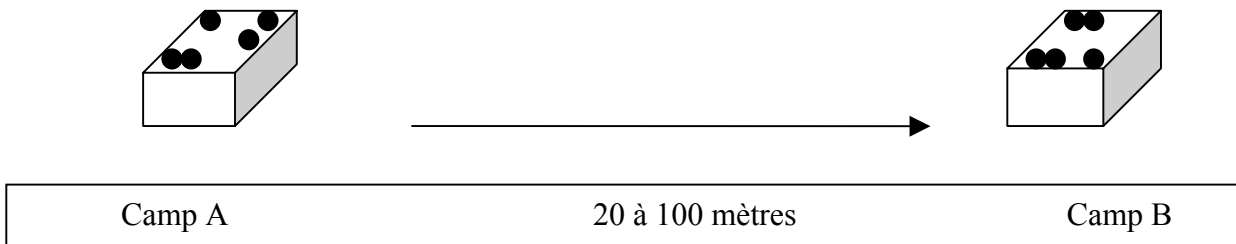
# "La Course au trésor"

## Situation d'Apprentissage

"Savoir régler son allure pour durer"

**BUT** : Amener le plus d'objet possible dans sa caisse pendant la durée du jeu.

**DISPOSITIF** : 3 équipes : 2 équipes se rencontrent, 1 équipe observe  
durée de jeu de 5 à 10 minutes.



### CONSIGNES :

- Aux coureurs : "chaque fois que tu marches ou que tu t'arrêtes, tu donnes un point à l'autre équipe."
- Aux observateurs : "Vous vérifiez qu'un seul objet est transporté à la fois et vous comptez le nombre d'arrêt ou de marche par équipe."

### CRITERES DE REUSSITE :

- l'équipe n'est plus pénalisée par les arrêts.

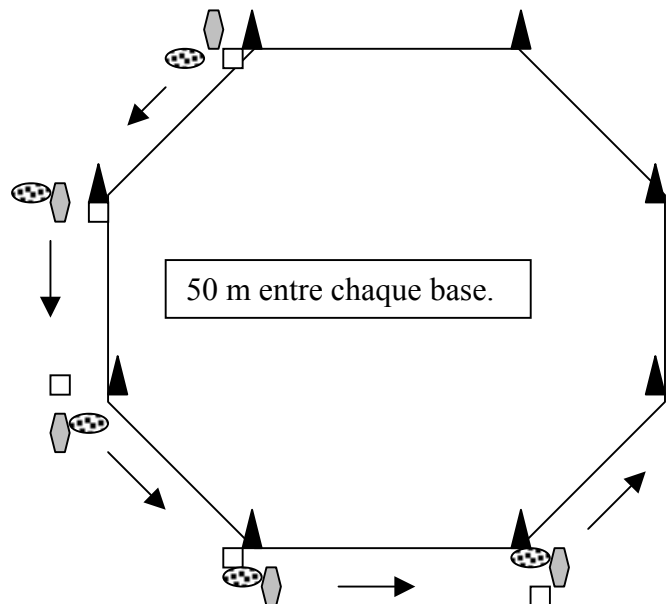
# "Course poursuite"

## Situation d'Apprentissage

"Répartir ses efforts sur une distance donnée en tenant compte des autres"

**BUT** : Courir sur plusieurs tours pour rattraper ceux qui sont devant moi, sans me faire rattraper par ceux qui me suivent.

**DISPOSITIF** : La classe divisée en coureurs et en observateurs : chaque coureur est observé par un camarade  
Equipes de 4 -5 -6 élèves de même niveau, ayant la même couleur de dossard, et qui sont répartis sur les différentes bases de départ



### CONSIGNES :

- Aux coureurs : "Tu te places sur une des bases de départ et tu repères les camarades ayant les mêmes couleurs de dossard que toi, placés devant et derrière toi"  
"Tu pars pour 1-2-3 tours au signal."
- Aux observateurs : "Tu comptes le nombre de tours effectués et tu repères si ton coureur a été rattrapé et/ou a rattrapé un autre coureur de la même couleur que lui à la fin des 1-2 ou 3 tours."

### CRITERES DE REUSSITE :

- 1 - je n'ai pas été rattrapé
- 2 - j'ai rattrapé celui qui était devant moi.

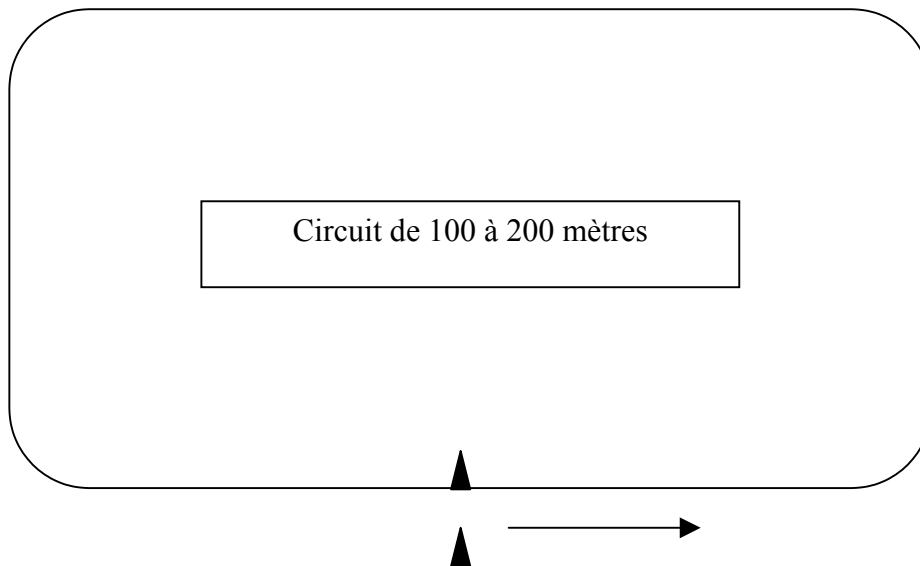
**VARIABLES:** - se lancer des défis 2 par 2 et en étant alternativement suivi ou poursuivi  
- modifier les écarts entre les bases en fonction du nombre de tours à parcourir.

**Situation de REFERENCE FINALE**

*" Courir loin longtemps"*

**BUT** : Courir la plus grande distance possible, sans s'arrêter, pendant 10 à 15 minutes .

**DISPOSITIF** : 2 groupes : coureurs et observateurs, an alternance horloge ou affiche pour annoncer le temps écoulé.



**CONSIGNES :**

- Aux coureurs : "Au signal, tu cours autour du circuit, mais dès que tu marches ou que tu marques un arrêt, ta course sera terminée."
- Aux observateurs : "Tu comptes le nombre de tours du camarade que tu observes  
"Tu notes le temps de course dès qu'il s'arrête ou au signal final"  
"Tu communique les résultats."

**CRITERES DE REUSSITE :**

- 1 - avoir couru sans s'arrêter ni marcher pendant les 10 à 15 minutes
- 2 - avoir parcouru une distance plus importante qu'à la première situation de référence.

**FICHE OBSERVATOIRE**

<i>Courir loin - longtemps</i>			
Nom du coureur :		Nom de l'observateur :	
Nombre de tours		Temps de course	
Nombre de tours	Distance d'un tour	Distance parcourue	
<b>X</b>	=		

**Exploitation des fiches**

1. Etablir un tableau comparatif entre :

- les performances réalisées en référence initiale
- les performances réalisées en référence finale

2. Analyser :

- les projets individuels en temps sans arrêt, en distance
- les projets globaux de la classe
- l'évolution des réussites des élèves pendant la course : répartition, points de côté, régularité de la course, ...