

COMPETENCE SPECIFIQUE

*"Réaliser une performance mesurée"*

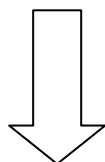
COMPETENCES TRANSVERSALES

*"Construire un projet d'action "*

**CYCLE 3**

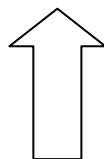
# **C O U R S E   L O N G U E**

**- Module d'Apprentissage n°1 -**



## **OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE**

- Utiliser les vitesses de course maximales
- Identifier les vitesses de course maximales
- S'engager dans une préparation permettant de réaliser un projet de performance



## **LANGAGE OUTIL**

- *Ecrire ce que l'on veut faire et ce que l'on a fait*
- *Analyser les données recueillies pour anticiper*

**INSPECTION ACADEMIQUE DE LA LOIRE**

PHASES – OBJECTIFS	SITUATIONS	TRAITEMENTS
<p style="text-align: center;"><b>Phase d'ENTREE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se confronter aux effets produits par la course longue.</li> <li>• Repérer son niveau momentané de vitesse.</li> <li>• S'approprier les éléments nécessaires à la construction d'un projet de course.</li> </ul>	<p>1 – « Course à 3 » - page 3</p> <p>2 – « Aller retour » - page 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ D'autres situations de course sont évidemment possibles pour atteindre les objectifs de cette phase.</li> <li>➤ Il est nécessaire de faire entrer les élèves dans l'utilisation de fiches et dans l'observation d'autres élèves.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation de REFERENCE INITIALE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir et réaliser la meilleure performance possible.</li> <li>• Evaluer les décalages entre les projets annoncés et les résultats obtenus.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">« Contrat distance - temps » - pages 5 et 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Après la séance, en classe, les résultats sont répertoriés sur un tableau général par séries de temps de course.</li> <li>➤ Par deux, les élèves font leur bilan individuel, des points de vue : <ul style="list-style-type: none"> <li>- de la compréhension de la tâche ;</li> <li>- de la pertinence du projet : trop facile ou trop difficile ;</li> <li>- de la connaissance de son niveau : durée de course, rapport distance - temps et vitesse</li> </ul> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Phase d'APPRENTISSAGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître ses vitesses de course optimales en fonction de la durée</li> <li>• Apprendre à se fixer un projet de performance maximale de plus en plus pertinent</li> <li>• S'entraîner par deux pour prélever des indices et les analyser, pour se conseiller et s'encourager</li> </ul>	<p>1 – « j'arrive à l'heure » - page 7 –</p> <p>2 - « je cours contre la montre » - page 8 –</p> <p>3 - « Contrat vitesse » - pages 9 et 10 –</p> <p>4 - Courir par équipe » - page 11 -</p> <p>5 - "Les derniers seront les premiers" - page 12 -</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'utilisation du même dispositif permet aux élèves d'installer rapidement le matériel, de se confronter à différentes exploitations de ce dispositif et d'avoir des repères stables pour constater ses progrès</li> <li>➤ Pour aider l'élève à évoluer dans son projet, il est nécessaire de prévoir, en classe, la préparation et le bilan des séances.</li> <li>➤ Le principe de travail par groupes de 2, ensemble sur le même projet ou en alternance observateur – coureur, facilite la construction des éléments utiles aux progrès.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation de REFERENCE FINALE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser un projet pertinent : précis et maximal.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">« Contrat distance - temps » - pages 13 et 14</p> <p>la fourchette de durée (de 10 à 30 minutes) sera réajustée en fonction des progrès réalisés dans la classe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les élèves font un bilan individuel : progrès ou non? dans quel domaine? pourquoi?</li> <li>➤ Le maître fera une synthèse des apports du module sur l'ensemble de la classe en regard aux moyens mis en oeuvre.</li> </ul>

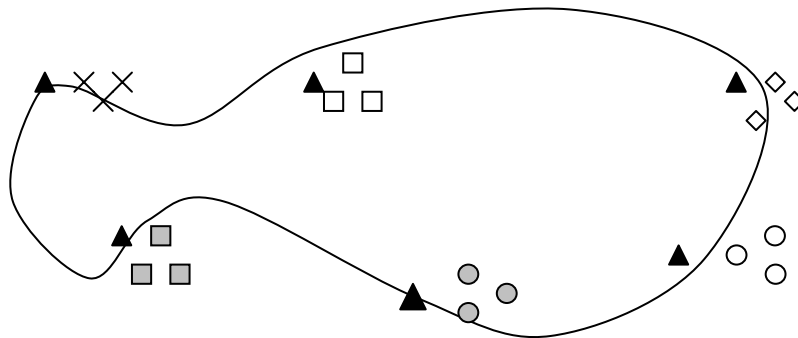
# "Course à 3"

## Situation d'ENTREE

"Courir à son niveau pendant un temps donné"

**BUT** : réaliser le plus de tours possibles par équipes de 3 en 30 minutes.

- DISPOSITIF** :
- former des équipes de 3.
  - l'enseignant comptabilise les tours par minute.
  - circuit de 200 m à 300 m.



## CONSIGNES :

- « Dans chaque équipe vous vous organisez librement : courir tous ensemble, se relayer, ... »
- « Pour chaque tour réalisé par un élève, vous donnez 1 point à votre équipe : annoncer votre nom au passage »
- « Vous pouvez vous arrêter pour vous reposer dans la zone de repos (près de l'enseignant) et repartir »

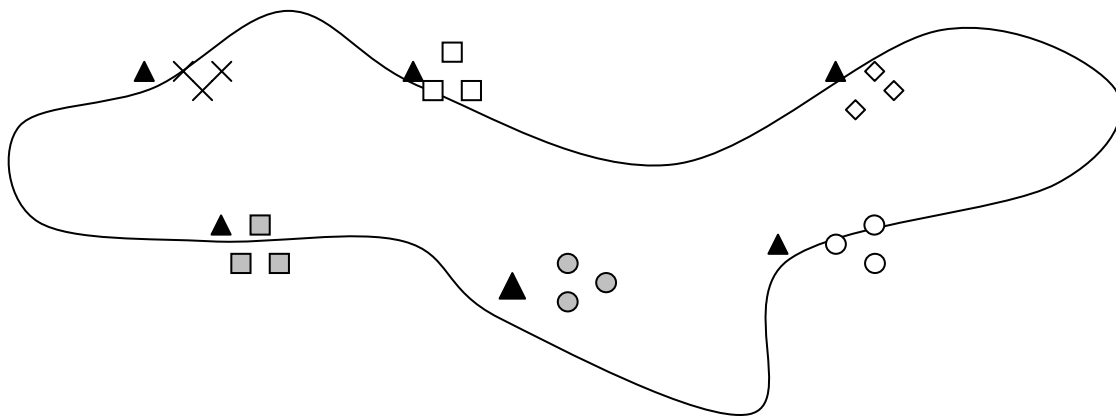
# "Aller - Retour"

## Situation d'ENTREE

"Courir à son niveau pendant un temps donné"

**BUT** : réaliser le plus de tours possibles par équipes de 3 en 30 minutes.

- DISPOSITIF** :
- former des équipes de 3.
  - l'enseignant comptabilise les tours par minute.
  - circuit assez long de 300 à 600 mètres



## CONSIGNES :

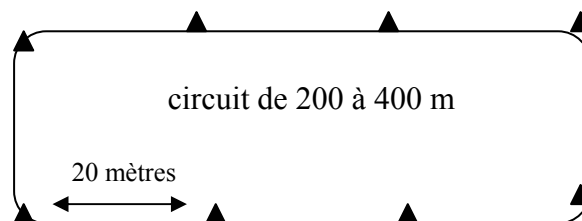
- « Vous partez de votre base au signal de l'enseignant »
- « Au coup de sifflet, vous faites demi tour et vous refaites le même chemin en sens inverse »
- « Au 2<sup>ème</sup> coup de sifflet, vous vous arrêtez de courir »

**Situation de REFERENCE INITIALE**

*"Réaliser son contrat distance temps "*

**BUT** : "Réussir en 10, 15 ou 20 minutes la performance prévue dans mon contrat".

**DISPOSITIF** : partager la classe en 2 : coureurs, observateurs  
former des groupes de niveaux homogènes  
chaque groupe part d'un poste différent sur le parcours  
circuit de 200 m à 400 m - plots, bornes tous les 20 mètres  
un signal sonore toutes les 5 minutes

**CONSIGNES :**

- Aux COUREURS : « J'annonce et je note la performance que je vise en terme de distance, de nombre de tours » - « Je prends le départ avec mon groupe de niveau »
- Aux OBSERVATEURS : « Je note le nombre de tours du camarade que j'observe et à la fin, je lui transmets les résultats.

**CRITERES DE REUSSITE :**

- réaliser mon contrat à plus ou moins 20 mètres près.

**FICHE D'OBSERVATION**

<b><i>Contrat Distance - Temps</i></b> <b><i>En 10 – 15 – 20 minutes</i></b> (entourez votre temps choisi)	
Nom du <b>coureur</b> :	Nom de l' <b>observateur</b> :
Distance <u>annoncée</u>	
Nombre de tours et nombre de bornes (dernier tour)	
Distance <u>réalisée</u>	

1. Si je réalise la performance annoncée à 20 mètres près, je marque le double de points.  
Exemple : j'ai annoncé 2400 mètres, je fais 2420 mètres. Je marque  $2400 + 2400 = 4800$  points.
2. Si je réalise plus ou moins que la performance annoncée, je ne marque que les points de la performance. Exemple : 2400 mètres annoncés, je fais 2700 mètres. Je ne marque que 2700 points.

**Bilan :**

1. On peut faire calculer la vitesse réalisée
2. Analyser les résultats obtenus :
  - causes des réussites, des échecs
  - problèmes à régler
3. Tenue des rôles d'observateurs

# "J'arrive à l'heure"

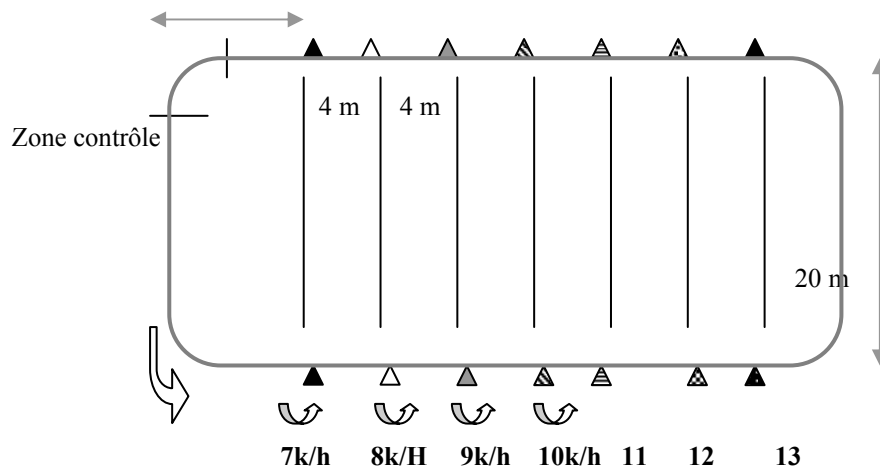
## Situation d'Apprentissage

"S'approprier un dispositif de course"

**BUT :** Courir 10 tours de son choix en 30 secondes chacun.

**DISPOSITIF :**

- partage de la classe en 2 groupes : contrôleurs - coureurs
- les bornes à la même distance sont de la même couleur et correspondent à une vitesse de course donnée
- l'enseignant siffle toutes les 30 secondes.



**CONSIGNES :**

- Aux COUREURS : « Je me place au départ de mon choix, puis je cours et je tourne autour des 2 bornes de la même couleur et je passe dans la zone de départ au coup de sifflet marquant les 30 secondes »
- Aux CONTROLEURS : « A chaque tour, je marque un +, si mon camarade passe dans la zone de départ au coup de sifflet et je marque un - s'il est en avance ou en retard »

**CRITERES DE REUSSITE :**

- au bout de 5 essais, j'ai compris et je le réalise.

**VARIABLES :**

- pour aider les élèves, on peut siffler à 15 secondes et 45 secondes pour les aider à repérer le début des retours
- faire des séries de 2 - 4 - 6 tours.

# "Je cours contre la montre"

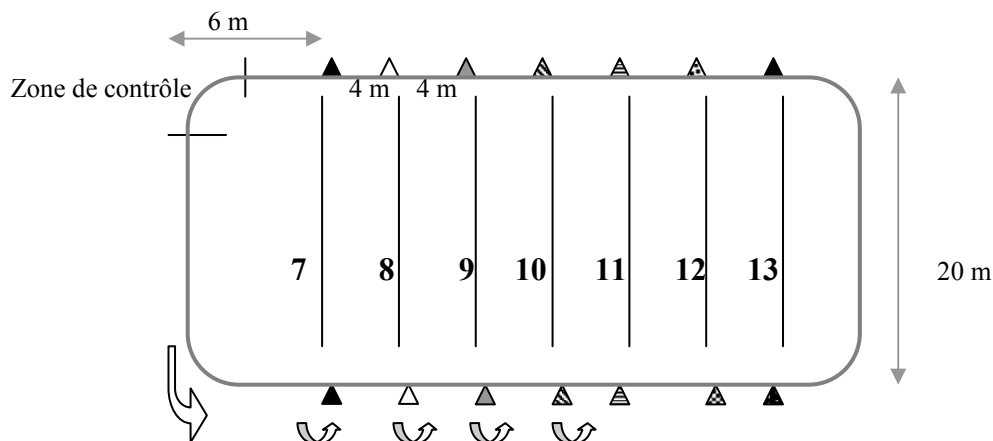
## Situation d'Apprentissage

"Connaître sa vitesse moyenne  
horaire"

**BUT** : Faire 10 tours de circuit en 5 minutes pour gagner le plus de points.

**DISPOSITIF** :

- partager la classe en 2 groupes : contrôleurs - coureurs
- les bornes à la même distance sont de même couleur et correspondent à une vitesse de course donnée
- l'enseignant siffle toutes les 30 secondes.
- le chronométreur : annonce à la voix les 15 et 45 secondes



## CONSIGNES :

- Aux COUREURS : « Je choisis un circuit que je conserve tout au long des 5 minutes »  
« A chaque tour, je marque les points du circuit choisi, à condition d'être dans la zone de contrôle au signal des 30 secondes »
- Aux OBSERVATEURS : « Je note si mon coureur passe dans la zone de contrôle au coup de sifflet »

**CRITERES DE REUSSITE** : - avoir marqué des points à chaque tour de circuit.

**VARIABLES** :

- augmenter progressivement le temps de course
- ne plus annoncer les 15 et 45 secondes
- permettre de changer de circuit pour récupérer sur quelques tours ou pour augmenter sa vitesse sur quelques tours
- réaliser sa vitesse maximale autorisée en 3 minutes .

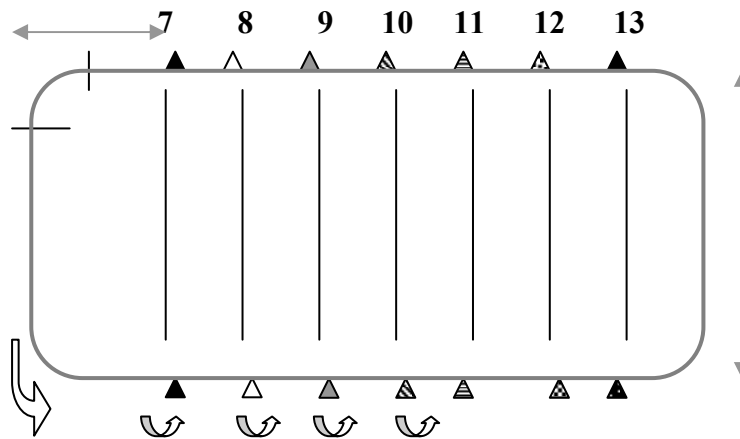
# "Contrat vitesse"

## Situation d'Apprentissage

"Evaluer la pertinence d'un contrat vitesse"

**BUT** : je cours 15 ou 20 minutes à la vitesse que j'ai annoncée.

- DISPOSITIF** :
- partager la classe en 2 groupes : contrôleurs - coureurs
  - les bornes à la même distance sont de même couleur et correspondent à une vitesse de course donnée
  - l'enseignant siffle toutes les 30 secondes.
  - le chronométreur : annonce à la voix les 15 et 45 secondes, siffle toutes les 30 secondes



### CONSIGNES :

- Aux COUREURS : « J'annonce le circuit sur lequel je vais courir »  
« Si je suis fatigué, je peux récupérer sur un circuit plus court »
- Aux CONTROLEURS : « Je note le respect du passage dans la zone de contrôle et le circuit utilisé »  
« A la fin, je totalise les points marqués »

### CRITERES DE REUSSITE :

- le résultat final respecte le contrat prévu à 10 % près.

**FICHE D'OBSERVATION**

<b>"Contrat - Vitesse"</b>			
<b>Nom du coureur :</b>		<b>Nom de l'observateur :</b>	
<b>Tours</b>	<b>Circuit n°</b>	<b>Zone + ou -</b>	<b>Points marqués</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

**Contrat**  
(Score total prévu)

**Score obtenu**

**Différence avec le contrat**

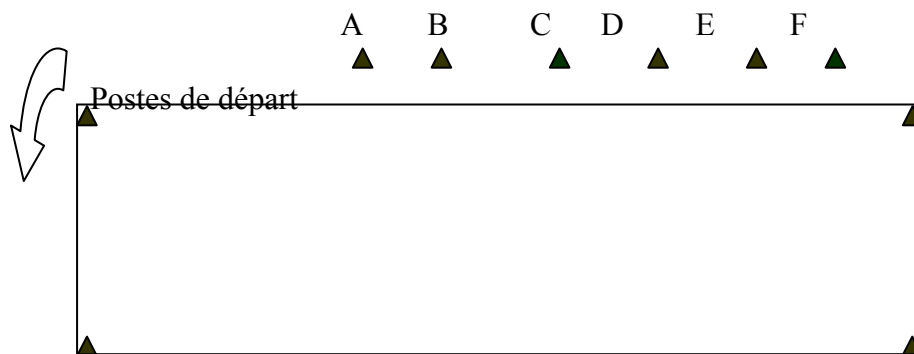
# "Courir par équipe"

## Situation d'Apprentissage

"Produire un effort optimal pendant une durée longue"

**BUT** : en 30minutes, réaliser la plus longue distance en se relayant à 3.

**DISPOSITIF** : - former des équipes de 3 élèves de niveau différents : fort, moyen, faible  
 - chaque équipe a une feuille de route pour noter les tours réalisés et se place à une borne dans la zone des contrôles  
 - prévoir un circuit entre 300 et 500 m



### CONSIGNES :

- « Vous vous donnez un numéro de passage 1, 2 et 3
- « Le n°1 réalise un tour, dès qu'il arrive, le n° 2 part pour son tour et le n°3 marque un baton sur la feuille de route»
- « A l'arrivée du n°2, le n° 3 part et le n°1 note » et ainsi de suite
- « Il est interdit de s'arrêter et de marcher pendant sa course »

### CRITERES DE REUSSITE :

La distance parcourue est supérieure au total des performances des 3 coureurs en 10 minutes.

### VARIABLES :

- reprendre la situation "Course à 3 " en imposant 2 élèves qui courent en permanence
- allonger le temps de course total jusqu'à une heure
- allonger la distance de course à chaque relais : 2 tours ou 1 tour plus long
- faire des équipes de 2 coureurs
- faire des équipes de 4 coureurs qui courent alternativement 2 par 2.

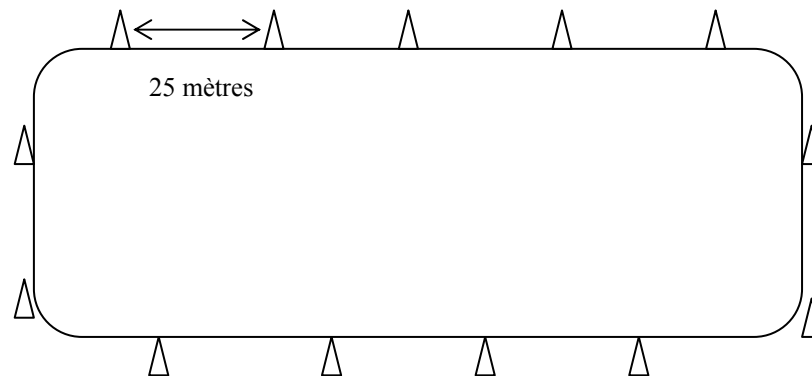
# "Les derniers seront les premiers"

## Situation d'Apprentissage

"Gérer un effort maximal"

**BUT** : courir le plus loin possible en 5 minutes, se reposer 1 minute et revenir au départ, en moins de 5 minutes.

**DISPOSITIF** : - classe partagée en 2 : coureurs - observateurs  
- un circuit de 250 m à 400 m balisé tous les 25 mètres, chaque borne est marqué d'un numéro.



### CONSIGNES :

- Aux COUREURS : « Au coup de sifflet des 5 minutes, je reviens à la dernière borne franchie, je me repose pendant 1 minute, puis je refais, au signal, le chemin inverse en moins de 5 minutes »
- Aux OBSERVATEURS : « Je note le nombre de passage sur la ligne de départ  
« Au coup de sifflet, je rejoins mon coureur et je note le n° de la borne et je reste à cette borne pour compter le nombre de tours »  
« Au sifflet final, je vérifie s'il franchit la ligne »

**CRITERES DE REUSSITE** : - le chemin retour est parcouru avant le coup de sifflet final.

**VARIABLES** : - faire des groupes de même niveau  
- établir un classement des performances.

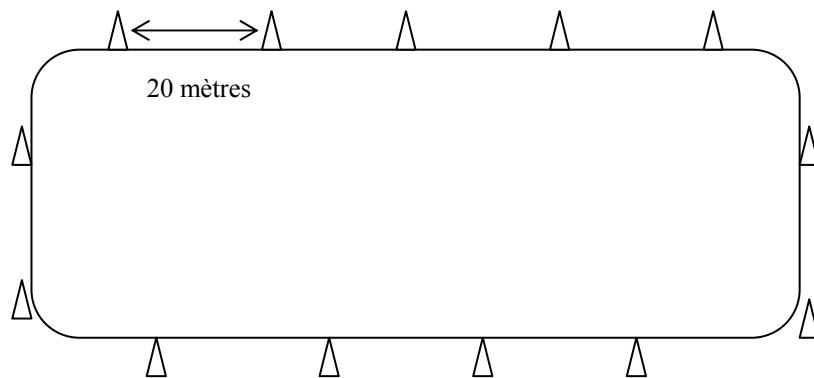
## Situation de REFERENCE FINALE

*"Contrat vitesse"*

**BUT :** "Maintenir pendant 20 - 25 - 30 minutes, la vitesse annoncée".

**DISPOSITIF :**

- faire des groupes de projet temps : 20 - 25 ou 30 minutes
- circuit de 200 à 400 m balisé tous les 20 mètres par des bornes.



### CONSIGNES :

- Aux COUREURS : « J'annonce et je note la performance en vitesse, en distance et en nombre de tours que je veux réussir »  
« Je réalise ma course dans le temps prévu »
- Aux OBSERVATEURS : « Je note le nombre de tours de mon coureur et le nombre de bornes du dernier tour »

**CRITERES DE REUSSITE :** -tenir la vitesse annoncée pendant le temps prévu.

**FICHE D'OBSERVATION**

<b><i>Contrat Vitesse</i></b> <b><i>20 – 25 – 30 minutes</i></b> (Entourez le temps choisi)	
Nom du <b>coureur</b> :	Nom de l' <b>observateur</b> :
<u>Contrat</u> : - en vitesse : - en distance : - en nombre de tours :	
Comptage des tours + Nombre de bornes final	
<u>Performance</u> : - en vitesse : - en distance : - en nombre de tours :	

**Bilan :**

- 1 - On peut faire calculer la vitesse réalisée
- 2 - Analyser les résultats obtenus :
  - causes des réussite, des échecs
  - problèmes à régler
3. Tenue des rôles d'observateurs