

La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué  
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

**Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séances de 35'**

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

**Séance n°1**

Situation 1

**Séance n°2**

Situation 2

**Séance n°3**

Situation 3

**Séance n°4**

Situation 4

**Séance n°5**

Situation 5

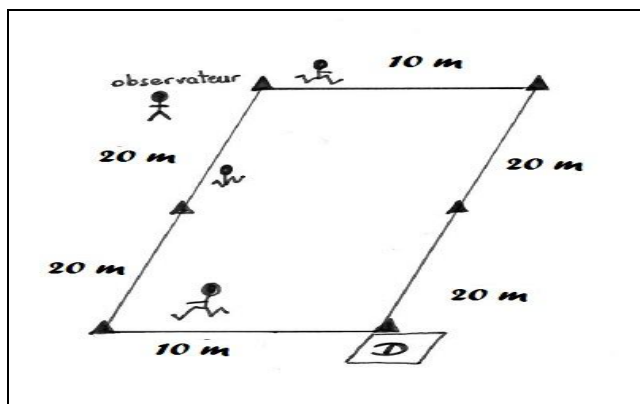
**Séance n°6**

Situation 6 (Evaluation)

**6 situations pour réaliser 6 séances**

**Situation 1 Course à la minute**

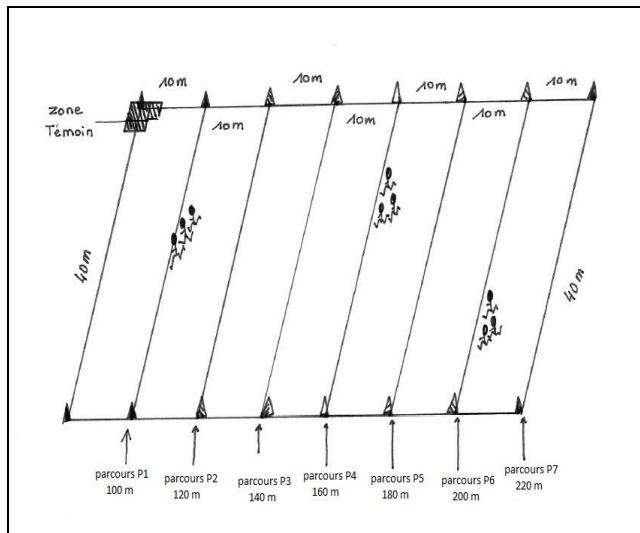
*Identifier sa distance de course en 1'*



**But :** Courir 1' pour connaître sa « distance de référence »  
**Organisation :** - Répartir les élèves en binômes : un élève qui court et un observateur qui compte les tours et identifie le plot d'arrivée.  
 - Courir 8 fois avec 1' de récupération entre chaque course.  
 - Changement des rôles après les 8 passages  
 - *En classe, établir un tableau des résultats des élèves correspondant aux distances de courses.(cf tableau fiche de présentation) et constituer les groupes d'élèves par niveau pour la Situation 2*  
**Critère de réussite:** Parcourir au moins 5 fois sa distance de référence  
 -Cf tableau de présentation  
**Modalité d'exécution :** - Souffler pour ne pas marcher.

**Situation 2 A l'heure !**

*Maintenir son allure de façon régulière pendant 6'*

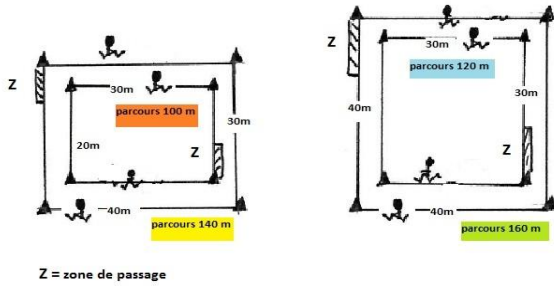


**B :** Courir pour être toujours dans la zone témoin (zone de départ et d'arrivée) au double coup de sifflet  
**OR :** - **Le parcours de la Situation 2 rallongé** avec des repères tous les 10 m afin de constituer des parcours correspondant **aux distances du tableau de la fiche de présentation**  
 - Identifier les parcours par des plots de couleur différente.  
 - Les groupes constitués sont ceux établis en fin de S2 en classe.  
 - La moitié des groupes court pendant 6 mn sans s'arrêter puis se repose et/ou observe l'autre moitié des groupes qui court 6 mn  
 - Une 2° phase de 6' est proposée : certains élèves peuvent déjà changer de groupe de niveau selon leur résultat à la course 1  
 - Signal sonore : 1 coup de sifflet toutes les 30 secondes et 2 coups de sifflet à la minute (repère pour être dans la zone)  
 - *En classe, collecter les résultats pour établir de nouveaux groupes (éventuels) de niveau.*  
**CR :** - être obligatoirement dans la zone témoin avec son groupe au double coup de sifflet (toutes les minutes)

### Situation 3

### Course libre

### Courir en groupe pendant 8'



**B :** Courir en gérant son allure par rapport au groupe pendant 8 mn

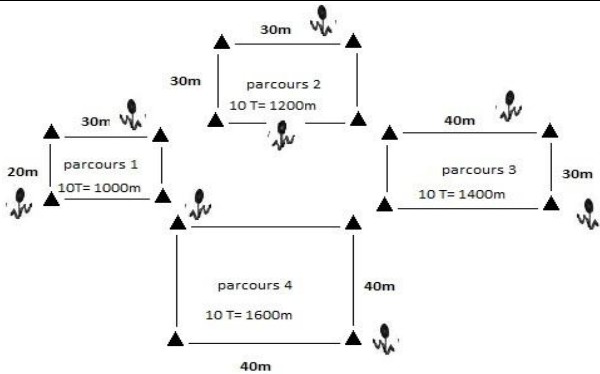
- OR :** - Un espace de course assez vaste (type stade)  
 - *En classe*, les élèves sont répartis par groupe d'allure similaire par 4 ou 5  
 - La moitié des groupes constitués courent, l'autre observe les passages de relais et la continuité de course.  
 - Au signal les groupes s'élancent derrière un 1er leader pour courir sans s'arrêter pendant 8 minutes  
 - Toutes les minutes, au coup de sifflet, un membre du groupe prend la place de leader en s'efforçant de ne pas changer d'allure

**CR :** - Avoir couru les 8 minutes sans que le groupe soit disloqué

### Situation 4

### Présent dans sa zone

### Conserver son allure pendant 8'



**B :** Courir seul en effectuant au moins 8 tours en 8'

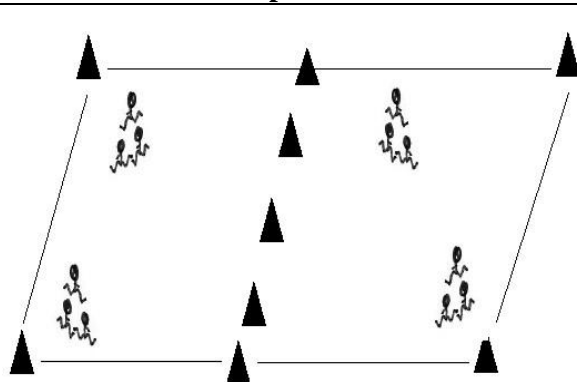
- OR :** - Au minima 4 circuits correspondant aux allures construites (cf tableau présentation)  
 - *En classe*, attribuer les circuits aux élèves selon son niveau établi en fin de S3  
 - Départ individuel à chaque plot du parcours  
 - Temps de course de 8' avec un coup de sifflet toutes les minutes et 2 coups de sifflet pour l'arrivée  
 - Placer les élèves de même niveau sur le même plot

**CR :** - Etre dans la zone d'arrivée au coup de sifflet final  
 - Avoir effectué au moins 8 tours et être dans la zone d'arrivée au coup de sifflet final.

### Situation 5

### Remplir son contrat

### Prévoir et respecter son contrat sur 10'



**B :** Respecter le contrat établi sur 10' de course

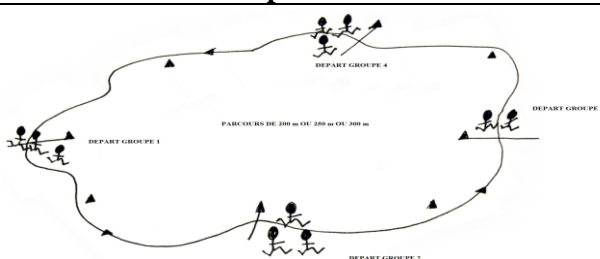
- OR :** - *En classe* chaque élève en fonction de son allure de référence (cf tableau fiche présentation) choisit son parcours  
 - mettre en place 4 circuits correspondant aux distances et allures à choisir (cf tableau présentation)  
 - 2 à 3 élèves partent chacun d'un des plots du parcours choisi  
 - Les élèves doivent effectuer 10 tours en 10'  
 - L'enseignant siffle le départ et l'arrivée  
 - Partager la classe en binômes : les coureurs effectuent 10 tours, leurs binômes comptent les tours. Changement de rôle à la fin des 10 tours

**CR :** - Avoir réalisé son contrat.

### Situation 6

### La performance

### Courir au moins 1200 m en 10'



**B :** Courir au moins 1200 m en 10'.

- OR :** - Un parcours avec un balisage tous les 50m, sur un parcours de 400m  
 - Constituer des binômes et les répartir sur les 8 plots de départ : au coup de sifflet, le coureur part, le binôme compte le nombre de tours  
 - Au signal, les élèves partent pour 10' de course sans s'arrêter  
 - Après 10' de course, coup de sifflet final, les coureurs s'arrêtent, le binôme annonce le nombre de tours effectués.

**CR :** - Courir au moins 1200 m en 10'

*En classe : calculer la distance de chacun*

**A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE LA MAJORITE DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE**

**Courir au moins 1200 m en 10' maximum**