

## LA COURSE LONGUE au cycle 3



G.ORSI CPD EPS- IA 06 - 2011

*Ce document se veut apporter une aide à la conception et la mise en œuvre du projet pédagogique en « course longue » au cycle 3 de l'école élémentaire*

### **Définition scolaire de l'activité**

En course longue, l'élève est amené à réaliser seul ou en groupe des courses de distances et de durées de plus en plus longues, dans des espaces non standardisés (cour d'école, piste, pelouse, sous-bois...), dans un souci de performance mesurée.

Les programmes de l'EPS classent cette activité dans les activités athlétiques et dans la compétence « *Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* ».

### **Enjeux éducatifs**

Apprendre à l'élève à courir longtemps c'est permettre à l'élève d'accroître ses pouvoirs moteurs en sollicitant ses ressources aérobies (souvent délaissées au profit d'une activité musculaire essentiellement intense et rapide).

En effet, si le travail musculaire est intense, la consommation d'oxygène augmente jusqu'à une certaine limite qui ne peut pas être dépassée. L'élève est contraint de s'arrêter. Pour des efforts continus, il faut donc amener les élèves à gérer leurs efforts pour rester dans la filière aérobie (charge de travail inférieure à la limite maximale), tout en essayant de maintenir une intensité de travail relativement élevée. Ce dosage relève d'un apprentissage.

Ainsi, à l'école, vouloir développer le potentiel aérobie de ses élèves c'est se fixer comme but une amélioration de l'endurance aérobie, c'est à dire la possibilité de *maintenir le plus longtemps possible un pourcentage élevé de sa vitesse maximale aérobie*. La course longue repose sur gestion de ce compromis « intensité/durée ».

## Présentation de la démarche

Pour une unité d'apprentissage d'une dizaine de séances dans l'activité « course longue »  
**3 grandes étapes** sont successivement abordées :

**Etape 1** : la CONTINUITÉ de la course

**Etape 2** : la REGULARITÉ de la course

**Etape 3** : la GESTION de la course

### Les compétences de l'étape 1 : « courir longtemps sans s'arrêter »

contenus d'enseignement étudiés
- Ne pas avoir peur de courir longtemps sans s'arrêter (entrée ludique dans l'activité, vers le plaisir de courir, seul ou à plusieurs)
- Prendre des repères proprioceptifs pour appréhender l'effort sans le subir : expérimenter la marche rapide, la course lente, l'essoufflement, décrire la douleur, courir plus sagement : sur les plantes, en se décontractant, courir en discutant
- Prendre des repères extéroceptifs généraux d'espace et de temps afin de rendre lisible le temps passé à courir (adopter une attitude active de coureur)
- Courir ensemble, courir en groupe, sans trainer, sans se détacher
- Se fixer un contrat de course chercher à le réaliser (ex. faire 3 tours et ne marcher activement qu'1 fois par tour au mx dans un espace limité de récupération) <b>voir évaluation test</b>

### Les compétences de l'étape 2 : « Courir longtemps de façon régulière »

contenus d'enseignement étudiés
- Courir à allure régulière
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Affiner la prise de repères extéroceptifs d'espace et de temps (connaissance de sa vitesse de course, passages sur repères) afin de matérialiser la régularité de sa course
- Développer des repères d'allure proprioceptifs (« sentir » son allure et la durée)
- Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire. <b>voir évaluation test</b>

### Les compétences de l'étape 3 : « Courir longtemps en gérant la course »

contenus d'enseignement étudiés
Planifier sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
Régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
Accélérer ou ralentir en fonction de sa position dans le groupe
Récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple)
Courir de 8 à 15 minutes en cherchant à maintenir le plus longtemps possible un pourcentage élevé de sa vitesse maximale aérobie. <b>voir évaluation test</b>

## Programmation des séances

Progressivité des acquisitions dans un module d'apprentissage :

<i>Etapes</i>	<i>Thèmes prioritaires et n° des séances</i>
<b>étape 1</b> <b>Construire la CONTINUITE de la course</b>	de S1 à S3: Prise de repères proprio et extéroceptifs – entrée ludique dédramatisée - récupération active ou semi passive – test de continuité
<b>étape 2</b> <b>Construire la REGULARITE de la course</b>	de S 4 à S 7 : Prise de repères extéroceptifs de temps et d'espace – repères proprioceptifs test de régularité
<b>étape 3</b> <b>Construire la GESTION de la course</b>	de S 8 à S 10 Régler sa course en fonction du relief, de l'itinéraire, de sa position dans le groupe - test de gestion de course et épreuves de course

Des situations caractéristiques pour les 3 étapes

**ETAPE 1** : la CONTINUITE de la course



**De la séance 1 à la séance 3**

**Pour une entrée dans l'étape 1 (aspect proprioceptif- approche par questionnaire collectif )**

**situation problème 1 :**

**Objectif** : Faire entrer progressivement les participants dans l'activité physique en sollicitant leurs ressources cognitives et proprioceptives

Question : - est-ce qu'on va plus vite en marchant vite ou en courant lentement ?

préalable terminologique :

1. Qu'est-ce que « MARCHER VITE » ?

R= faire des grands pas et rapides (amplitude X fréquence). Amplifier le balancement des bras (corps projeté vers l'avant type « marche nordique » sans bâtons). Attention un pied doit toujours être au sol sinon c'est de la course (d'où l'activité « course longue » et non « marche longue » ! allez ! on s'y entraîne

2. Qu'est-ce que « COURIR LENTEMENT » ?

R= faire des petits pas et lents (c'est le contraire !). Attention, il doit y avoir un temps de suspension, sinon c'est de la marche allez ! on s'y entraîne

retour à la question

expérimentation :

1. Travail sur parcours trajet = 200 m environ

formation = individuelle

organisation = (le maître se place à l'arrivée et donne le signal)

sur l'aller = chronométrer son trajet : contrainte = en marchant vite

sur le retour = chronométrer son trajet : contrainte = en courant lentement

2. Comparer = des différences selon les allures adoptées (***mais on peut être surpris de constater que « parfois » marcher vite peut être plus rapide que courir lentement !***)

petit jeu de synchronisation course lente/marche rapide

Organisation : les élèves sont par 2 , piste 200m idem

sur l'aller A marche vite et B court lentement, sur le retour, c'est l'inverse : But se déplacer à la même vitesse

Critère de réalisation = synchroniser les pas

évolution = les élèves sont 2 par 2 et se déplacent dans la cour, à la même vitesse

1. les 2 en marche rapide 2. les 2 en course lente 3. l'un en MR l'autre en CL et changement de rôle au coup de sifflet du maître.

### **situation problème 2 :**

**Objectif** : Faire entrer progressivement les participants dans l'activité physique en sollicitant leurs ressources cognitives et proprioceptives

Question : - *est-ce qu'on se fatigue plus en marchant vite ou en courant lentement ?*

préalable terminologique :

« ETRE FATIGUE » ça veut dire QUOI ? (comment ça se manifeste, comment ça se ressent ? comment ça se voit ?)

R = on s'essouffle, on devient rouge, on a un point de côté, on a mal aux jambes, *on a le coeur qui bat plus vite (pour cela on prend le pouls sur 6 secondes : allez on s'entraîne à prendre le pouls !)*

Expérimentation :

1. déplacement pendant 3 minutes

formation = individuelle

organisation = (le maître donne le signal du départ et de l'arrivée)

- 1<sup>er</sup> déplacement 3 minutes = en marchant vite

A l'arrivée = prise de pouls sur 6 secondes

- 2<sup>ème</sup> déplacement 3 minutes = en courant lentement

A l'arrivée = idem prise de pouls

2. Comparer = des différences selon les allures adoptées (***mais on peut constater que « souvent » le pouls est plus bas en marchant vite !***),

**Conséquence** : pour « récupérer » ses forces (sans perdre trop de temps) on peut passer du courir lentement au marcher vite.

## Pour une entrée dans l'étape 1 (aspect dédramatisation - approche par situations ludiques)

### Les devinettes

**Objectifs :** développer un rapport positif à l'activité course longue

**Explications :**

L'enseignant se place au centre de l'espace. 5 ou 6 plots sont placés autour de lui, à 15 m de rayon.

Les enfants partent du centre et courent par groupes de 4 ou 5 en aller-retour du maître vers 1 plot, en étoile.

L'enseignant pose une devinette au premier départ, les enfants cherchent pendant l'AR ; la réponse est dite quand ils reviennent au centre.. Une autre devinette est lancée, etc.. on enchaîne ainsi 12 à 20 AR

Ex : pourquoi les girafes ont-elles un long cou ?  
Parce qu'elles puent des pieds..

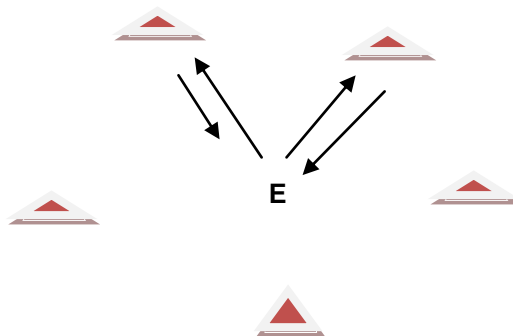
Comment appelle-t-on un gorille qui a une banane dans chaque oreille ? On ne l'appelle pas, il n'entend rien...

Pourquoi les indiens ne se servent pas de ce petit doigt (le montrer aux élèves) ? Parce que c'est le mien

Comment appelle-t-on un ascenseur au Japon ? En appuyant sur un bouton !

**Critères de réalisation :** Les enfants doivent courir et courir groupés (on attend les trainards). Il doit y avoir un porte parole.

**Critères de réussite :** une réponse est donnée par chaque groupe à l'arrivée



### Les chefs

**Objectifs :** développer un rapport positif à l'activité course longue

**Explications :** Les enfants sont par 5. Chacun d'entre eux a un numéro de 1 à 5, et sera chef à son tour. Quand on est chef, on est devant dans le groupe, et les autres nous imitent. On exécute la consigne donnée à chacun par l'enseignant avant de partir (ex. 3 tâches mémorisées qui doivent s'enchaîner). Les consignes sont :

- de lieu (ex. aller à la barrière, contourner les poteaux, aller toucher l'arbre...)

- d'action (ex ; raconter une blague aux autres en courant où on veut le temps de la blague,..)

- combinaison des 2 (ex. aller à la barrière, slalomer entre les poteaux, faire deux tours autour de l'arbre, tout en racontant à ses camarades une histoire, son dimanche, sa sortie...)

**Critères de réalisation :** pour le chef comprendre les consignes, pour les autres les imiter

**Critères de réussite :** rester groupés et respecter les consignes

### Les objets perdus

**Objectifs :** développer un rapport positif à l'activité course longue

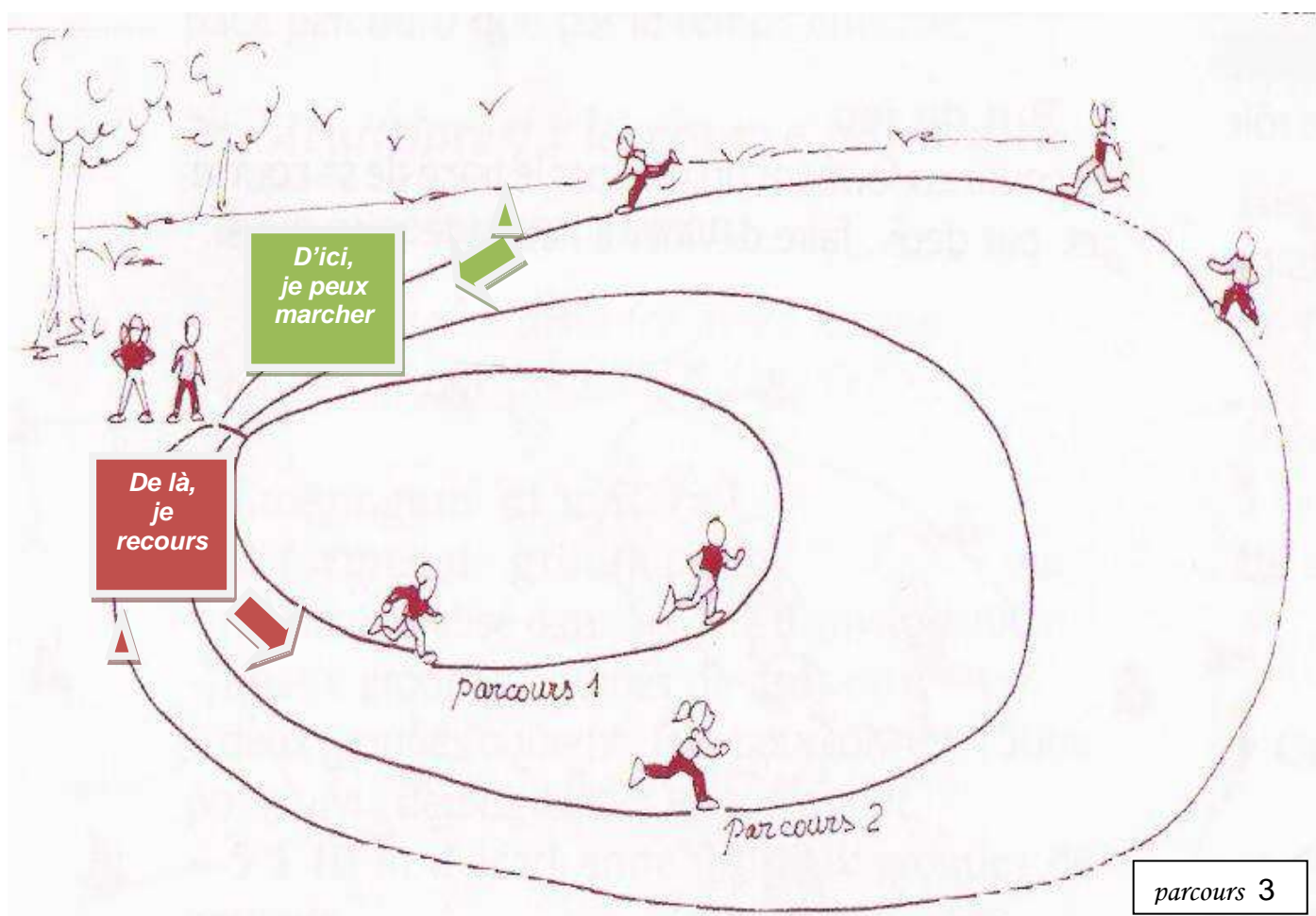
**Explications :** 4 ou 5 équipes (nom d'objet ex. l'équipe des « balles », des « pincettes à linge » ou par couleurs ex. les bleus, les verts), chacune doit retrouver en 1 temps limité (ex. 5 minutes) trois objets dissimulés à des points remarquables (ex. épingle accrochée à une branche, un autre sous un banc...). Il y a autant d'objets que de groupes (ex. pour 5 groupes = 15 objets en tout). Les élèves doivent se déplacer en groupe.

**Critères de réalisation :** se mettre rapidement et collectivement d'accord de la destination. Ne pas courir trop vite

**Critères de réussite :** parvenir à retrouver les 3 objets en 5 minutes max. (ou bien quelle est l'équipe qui mettra le moins de temps à les récupérer ?)

## Parcours N° 1 de test de continuité

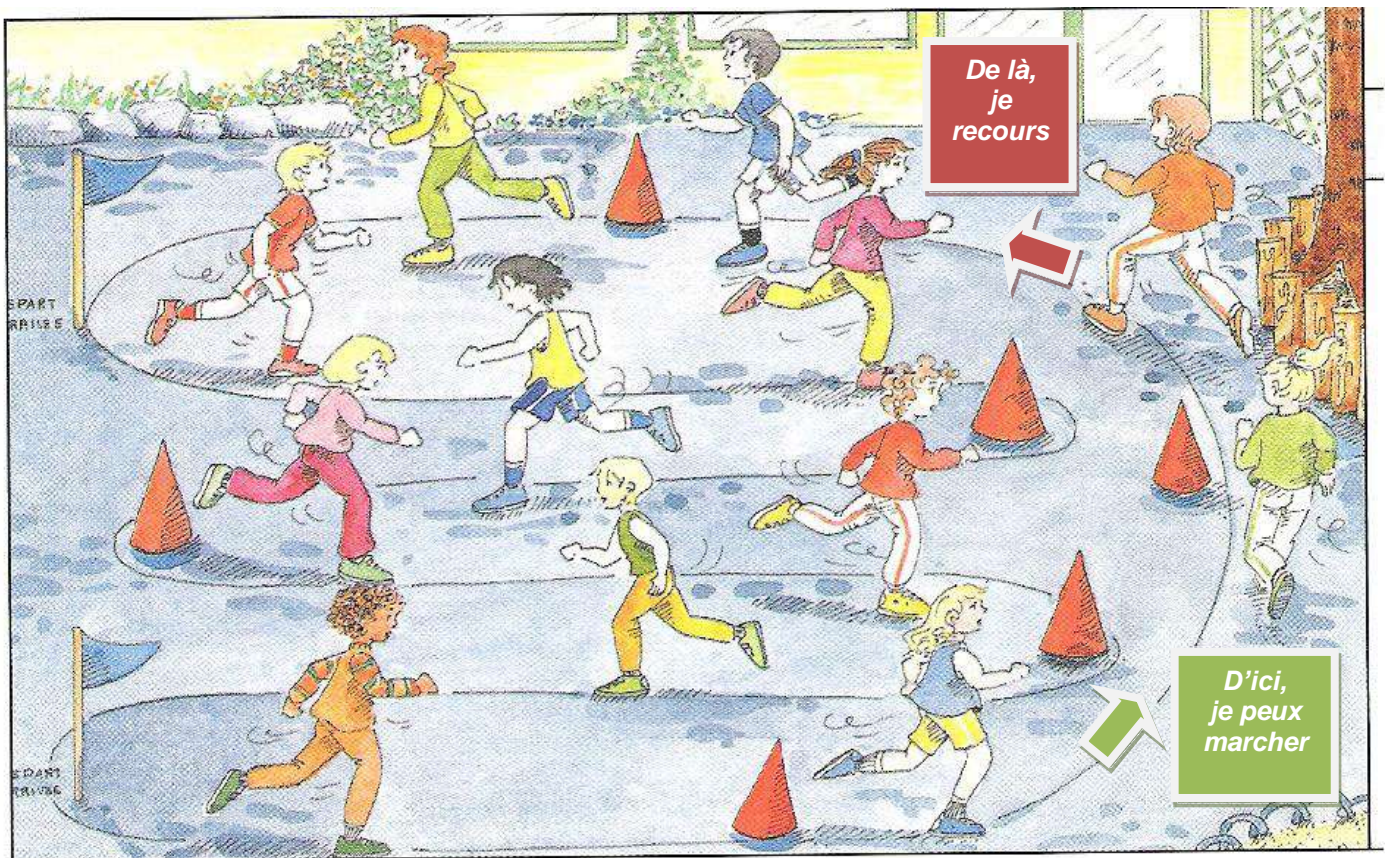
<b>Objectif</b>	Evaluer la capacité de l'élève à être dans un projet de récupération le mieux adapté à ses possibilités.
<b>Explication</b>	Trois parcours différents (100m, 150m, 200m). Les élèves sont répartis en binôme. L'un doit courir pendant 6 minutes si possible sans s'arrêter. En cas de fatigue, il peut marcher mais seulement dans l'espace autorisé et activement. L'autre compte le nombre d'arrêts effectués et vérifie si les 6 minutes sont réalisés.
<b>Critères de réalisation</b>	Choisir son parcours en fonction de ses possibilités (sans se sur /sous estimer). Ne pas partir trop vite, courir doucement. Ne s'arrêter que si c'est nécessaire (et non en imitant son camarade) ;
<b>Critères de réussite</b>	Je suis capable de courir 6 minutes (même en marchant de temps en temps)



A partir d'une image extraite de la revue EP.S

## Parcours N° 2 de test de continuité

<b>Objectif</b>	Evaluer la capacité de l'élève à courir longtemps en s'arrêtant le moins possible
<b>Explication</b>	Un parcours identique pour tous (100m), balisé de plots. Les élèves sont répartis en binôme. L'un doit courir pendant 8 minutes. En cas de fatigue, il peut marcher mais seulement dans l'espace autorisé. L'autre compte le nombre de tours et les arrêts.
<b>Critères de réalisation</b>	Ne pas partir trop vite, courir souplement. Ne s'arrêter que si c'est nécessaire (et non en imitant son camarade)
<b>Critères de réussite</b>	Je suis capable de courir au moins 10 tours en ne m'arrêtant pas plus de 2 fois.



A partir d'une image extraite de la revue EP.S

## ETAPE 2 : la REGULARITE de la course

### ➡ De la séance 4 à la séance 7

Le chrono dans les jambes

**Objectifs** : Développer des repères d'allure proprioceptifs

**Explications** : 1. Les enfants sont par 5. Il effectuent un aller retour chronométré sur un parcours imposé (ex. G1 aller tourner autour de l'arbre et revenir, le G2 aller toucher la barrière et revenir....) A l'arrivée leur temps (pris sur le dernier du groupe) est annoncé. But : refaire le parcours dans le même temps. Quel groupe est le plus précis ?

**Critères de réalisation** : ne pas adopter une allure trop rapide. Chercher à courir ensemble et à la même vitesse sur l'aller et le retour (attention au dernier coureur).

**Critères de réussite** : refaire le même temps

L'aller/retour

**Objectifs** : Développer des repères d'allure proprioceptifs

**Explications** : Course individuelle. En étoile, courir 30 secondes, puis coup de sifflet . But revenir au centre en 30 secondes sans ralentir ni accélérer ! Recommencer en variant le temps de l'aller (ex. 10, 15, 45 secondes)

**Critères de réalisation** : le ½ tour doit être bref mais il ne doit pas perturber la vitesse, synchroniser ses pas sur sa respiration (ex. souffler sur 2 pas, inspirer sur 2 pas)

**Critères de réussite** : arriver dans les temps

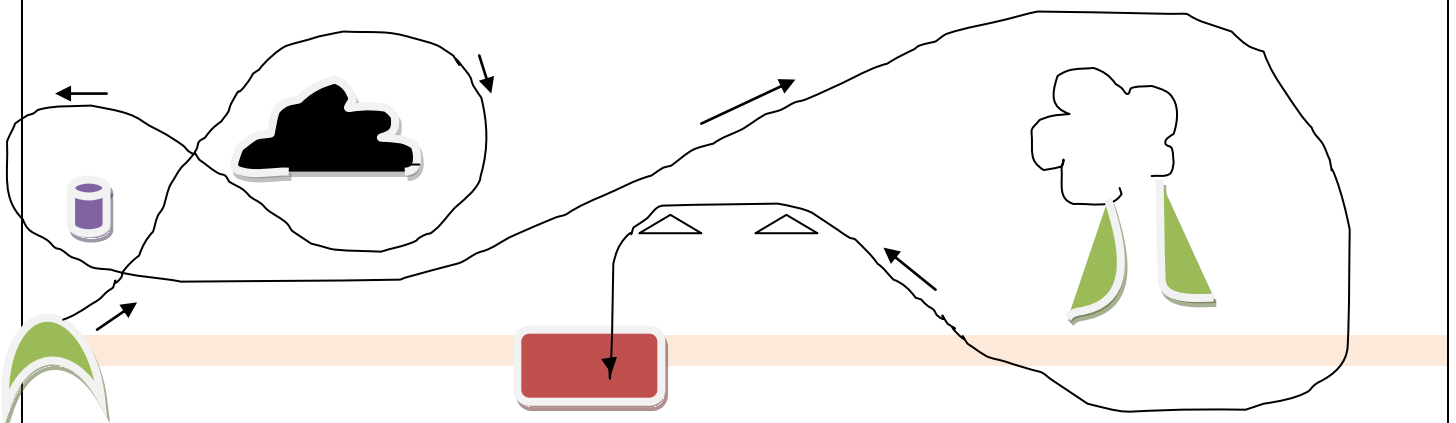
le plan

**Objectifs** : Développer des repères d'allure extéroceptifs

**Explications** : Les élèves sont par groupes de 4 ou 5. Ils doivent effectuer un trajet en 3 MINUTES. Chaque groupe dispose d'un chronomètre, et de 3 essais

Distribuer à chacun des 4 ou 5 groupes un plan succinct des lieux et 2 possibilités d'organisation :

- soit le groupe met librement au point un trajet (l'indication du trajet portée au crayon)
- soit un trajet est imposé par l'enseignant : ex.



**Critères de réalisation** : il s'agit de repérer des temps de passages et chercher à rectifier si trop en avance ou retard

**Critères de réussite** : boucler le parcours en 3 minutes

Pour simplifier = 1. marquer les temps de passage sur le plan et l'enseignant siffle aux moments indiqués

2. simplifier le parcours (ex. un trajet en triangle à effectuer 2 fois)



**Objectifs :** Développer des repères d'allure extéroceptifs

**Explications :** Parcours circulaire de 200m, balisé tous les 50m (horloge).

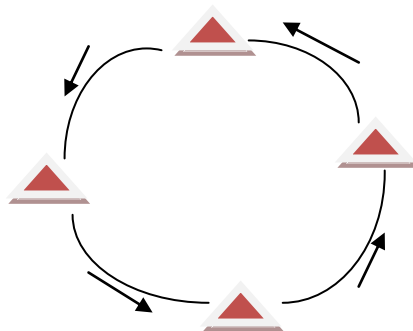
Les enfants sont répartis en 4 groupes qui démarrent chacun à un plot et tournent sur le parcours.

L'enseignant siffle toutes les 15 secondes, et les groupes doivent être à un plot à chaque coup de sifflet.. Durée totale 3 minutes.

Si certains sont plus à l'aise, ils peuvent courir de « midi » à « 6 h » seulement (distance plus longue), voire combiner les 2 si sensation de fatigue;

Recommencez dans l'autre sens.

On peut recommencer en ne sifflant qu'une fois sur 2



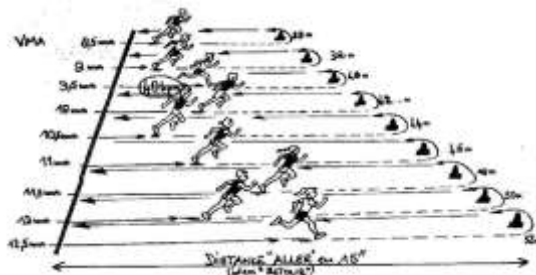
**Critères de réalisation :** trouver l'allure qui convient à tous

**Critères de réussite :** être au rdv du plot au coup de sifflet (ne pas piétiner !)

**Objectifs :** calcul de la VMA (exemple 1 : le 15 X 15)

**Explications :** Parcourir 3 séries de 4 allers-retours sur le mode 15 s de course, 15 s de repos passif (coups de sifflet) avec 3 minutes de récupération entre chaque série.

La distance augmente ou diminue d'une série à l'autre selon le résultat de l'élève (en avance ou retard). Le calcul est validé lorsqu'il est à l'heure sur son plot du début à la fin du test et termine avec le sentiment d'être au maximum de ses possibilités (essoufflement, fatigue, visage rouge...)



**Critères de réalisation :** trouver sa bonne vitesse (à la limite sans la dépasser)

**Critères de réussite :** être sur son plot au coup de sifflet

Vitesse	distance parcourue en 15 s
7km/h	30 m
8 km/h	33 m
9 km/h	37 m
10 km/h	41 m
11 km/h	46 m
12 km/h	50 m
13 km/h	54 m
14 km/h	58 m
15 km/h	62 m

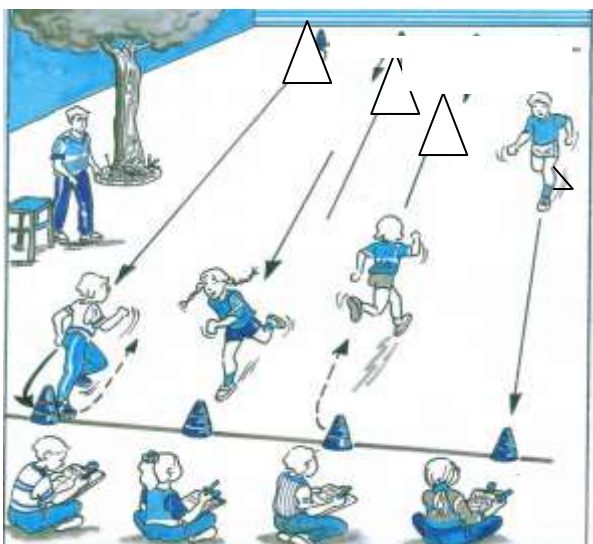
## Objectifs : calcul de la VMA (exemple 2 : le 30 X 30)

**Explications** : Parcourir 8 à 10 fois le parcours alternant 30 secondes de course/30 secondes de récupération. L'élève a le choix entre plusieurs parcours (voir ex. atelier 1 ) et au bout de 4 ou 5 passages il doit connaître le parcours qui lui convient le mieux : être à l'heure sur son plot et terminer avec le sentiment d'être au maximum de ses possibilités (essoufflement, fatigue, visage rouge...).

La distance augmente ou diminue d'une série à l'autre selon le résultat de l'élève (en avance ou retard). Le test est validé lorsqu'il est à l'heure sur son plot du début à la fin du test et termine avec le sentiment d'être au maximum de ses possibilités (essoufflement, fatigue, visage rouge...)

**Critères de réalisation** : trouver sa bonne vitesse (à la limite sans la dépasser)

**Critères de réussite** : être sur son plot au coup de sifflet



atelier 1 = 6km/h, 7,2 km/h, 8,4 km/h, 9,6 km/h

distance parcourue en 30 s	Vitesse
40m	4,8km/h
50m	6km/h
60m	7,2km/h
70m	8,4km/h
80m	9,6km/h
90m	10,8km/h
100m	12km/h
110m	13,2km/h
120m	14,4km/h
130m	15,6km/h
140m	16,8km/h
150m	18km/h
160m	19,2km/h
170m	20,4km/h
180m	21,6km/h

## Parcours N° 1 de test de régularité

<b>Objectif</b>	Evaluer la capacité de l'élève à s'inscrire dans un projet de course régulier en coopération avec un partenaire d'entraînement
<b>Explication</b>	Un parcours en boucle 200m environ à effectuer 6 fois et en courant régulièrement (+ ou - 5 secondes/ tour). Les élèves sont en binôme et disposent d'une dizaine de minutes pour mettre en place un projet de temps au tour. Le temps est pris par le binôme à la fin du 1 <sup>er</sup> tour (temps de base) puis à chaque tour (tableau de marche). Plus l'écart : temps de passage / tableau de marche est petit, plus régulière est la course.
<b>Critères de réalisation</b>	choisir une vitesse de « train » qui convient le mieux (pas trop rapide mais pas forcément trop lente). accéder à un niveau optimum de fatigue (ni trop, ni pas assez)
<b>Critères de réussite</b>	Une tolérance de 5 secondes par tour, soit le nbr de tours (-1) X 5 = résultats corrects (ex. pour 6 tours = 25 secondes de tolérance)



Grille d'observation :

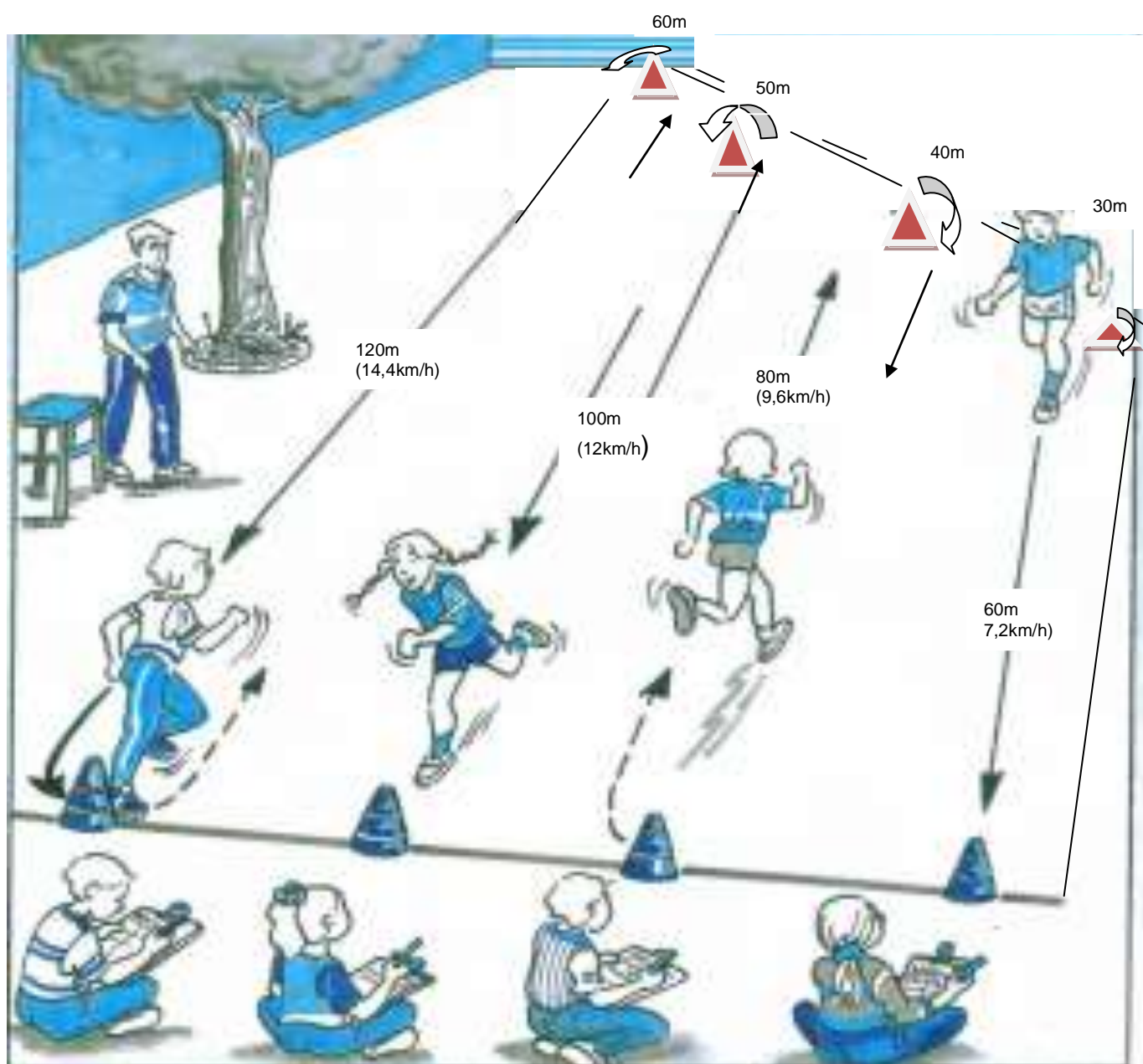
1 <sup>er</sup> tour		2 <sup>ème</sup> tour	3 <sup>ème</sup> tour	4 <sup>ème</sup> tour	5 <sup>ème</sup> tour	6 <sup>ème</sup> tour	
ex. 1.30	<b>TEMPS de passage</b>	EX. 3.03	EX. 4.35	EX. 6.06	EX. 7.25	EX. 9.00	<b>Total</b>
	<b>Tableau de marche</b> →	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	
	<b>Ecart</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>19</b>

## Parcours N° 2 de test de régularité

<b>Objectif</b>	Evaluer la capacité de l'élève à courir régulier à une vitesse limite la plus adaptée à ses possibilités
<b>Explication</b>	16 allers/retours sur un parcours choisi : 60 m, 80 m, 100 m, 120 m. Les élèves sont répartis en binôme et choisissent un parcours ( égal à leur VMA ou inférieur d'1 ou 2 km). L'enseignant siffle toutes les 30 secondes (total= 8mn) Le coureur doit être chaque fois « à l'heure » sur son plot de départ . Son partenaire vérifie s'il est à l'heure, en retard ou en avance. (voir grille d'observation)
<b>Critères de réalisation</b>	accéder à un niveau optimum de fatigue (ni trop, ni pas assez), rectifier le choix du parcours en fonction des résultats
<b>Critères de réussite</b>	Je suis capable de courir régulièrement à une vitesse limite mais adaptée à mes possibilités

Grille d'observation :

													Total	
<b>A l'heure</b>														
<b>en retard</b>														
<b>en avance</b>														



A partir d'une image extraite de la revue EP.S

## ETAPE 3 : la GESTION de la course

### ➔ De la séance 8 à la séance 10

Les plots de couleurs

<b>Objectif</b>	Régler sa course en fonction de son placement dans le groupe
<b>Explication</b>	Les élèves courent régulièrement, par groupes d'allure, en pelotons, sur un parcours de 300 à 400m où sont placés quelques cônes de couleurs différentes. Au plot rouge, ils accélèrent pour être premier au plot bleu, après le plot bleu ils restent groupés jusqu'au vert, au vert ils courent obligatoirement en file indienne, etc.
<b>Critères de réalisation</b>	savoir se situer dans le groupe, dans le contexte d'une course en groupe en faisant attention à ne pas gêner ou être gêné (rester au contact sans aller au contact)
<b>Critères de réussite</b>	respecter rapidement les consignes collectives, sans (se) mettre en danger.

Le garde-barrière

**Objectifs** : maitriser 3 allures de course enchainées (normale, rapide et lente)

**Explications** : Par groupes d'allure (4 ou 5 groupes). Le parcours est balisé en 3 tiers :

Ligne de départ : 1<sup>er</sup> tiers = course très lente (30 mètres)

2<sup>ème</sup> tiers = course normale (1 minute environ)

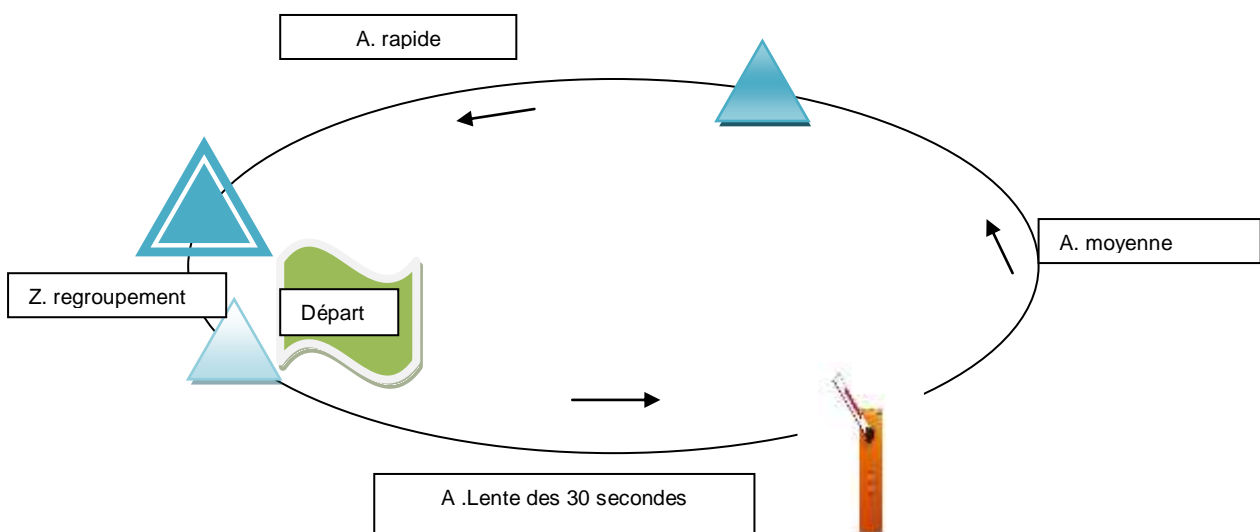
3<sup>ème</sup> tiers = course rapide (20s environ)

Une zone de regroupement succède à la zone d'accélération (les 1ers attendent les autres mais sans s'arrêter)

Au 2<sup>ème</sup> passage, le 1<sup>er</sup> tiers (30m) est chronométré depuis la ligne de départ. Le but est de parcourir les 30 mètres en 30 s soit 7KM/h. Le garde barrière (maitre ou élève) tient baissée la barrière pendant les 30s.

**Critères de réalisation** : la course lente = décontraction des bras, expiration forcée, petits pas rasants. Mais ne pas piétiner.

**Critères de réussite** : 1. Les groupes observateurs doivent distinguer clairement 3 allures de course. 2. La zone lente est parcourue en 30s et sans piétiner.



## Les petits papiers

<b>Objectif</b>	Régler sa course en fonction de la représentation spatiale et temporelle de la course
<b>Explication</b>	Les élèves courent par groupes d'allure, à la queue leu leu, sur un parcours imposé de 300m. Avant de partir ils ont reçu chacun un papier avec une consigne. Ils essaient de la respecter. Exemples de consignes : - être toujours 3 <sup>ème</sup> du groupe - lancer une accélération à 30 secondes du point de départ, sur 50m, puis retrouver une allure normale - être dernier sur les 1 <sup>ers</sup> 200m, puis accélérer progressivement pour remonter toute la file - être toujours derrière et près d'un tel - accélérer dans les virages
<b>Critères de réalisation</b>	Se représenter l'espace et le temps de la course afin de savoir où et quand prendre une décision (ex. accélérer, remonter la file progressivement)
<b>Critères de réussite</b>	respecter rapidement les consignes collectives, sans (se) mettre en danger.

## Les 4 pays

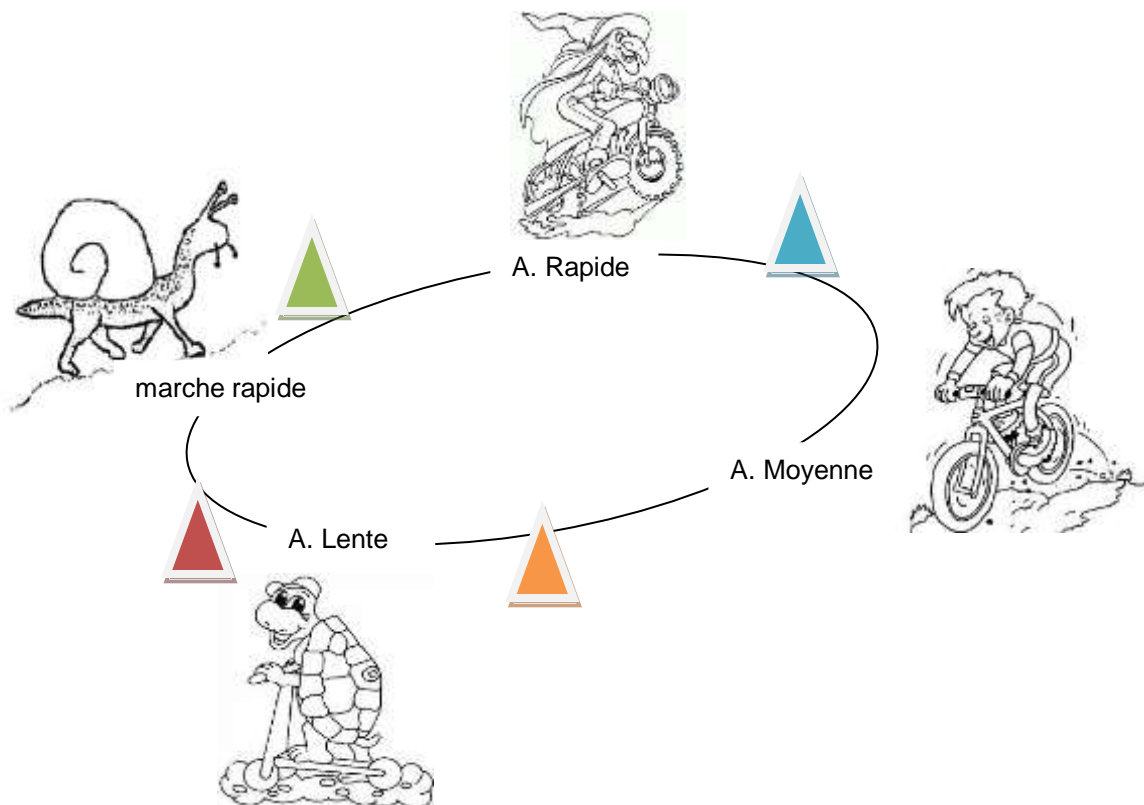
**Objectif** : maîtriser son allure en alternant des phases de fortes et faibles dépenses d'énergie

**Explication** : Un tour du monde de 120 m environ avec une pancarte d'entrée dans un pays tous les 30 mètres.

**4 pays à visiter** : Le pays de l'escargot (allure de marche rapide), de la sorcière à moto (allure rapide), du vélo (allure moyenne), et de la tortue en trottinette (allure lente, en trottinant) 4 vitesses de déplacements à respecter.

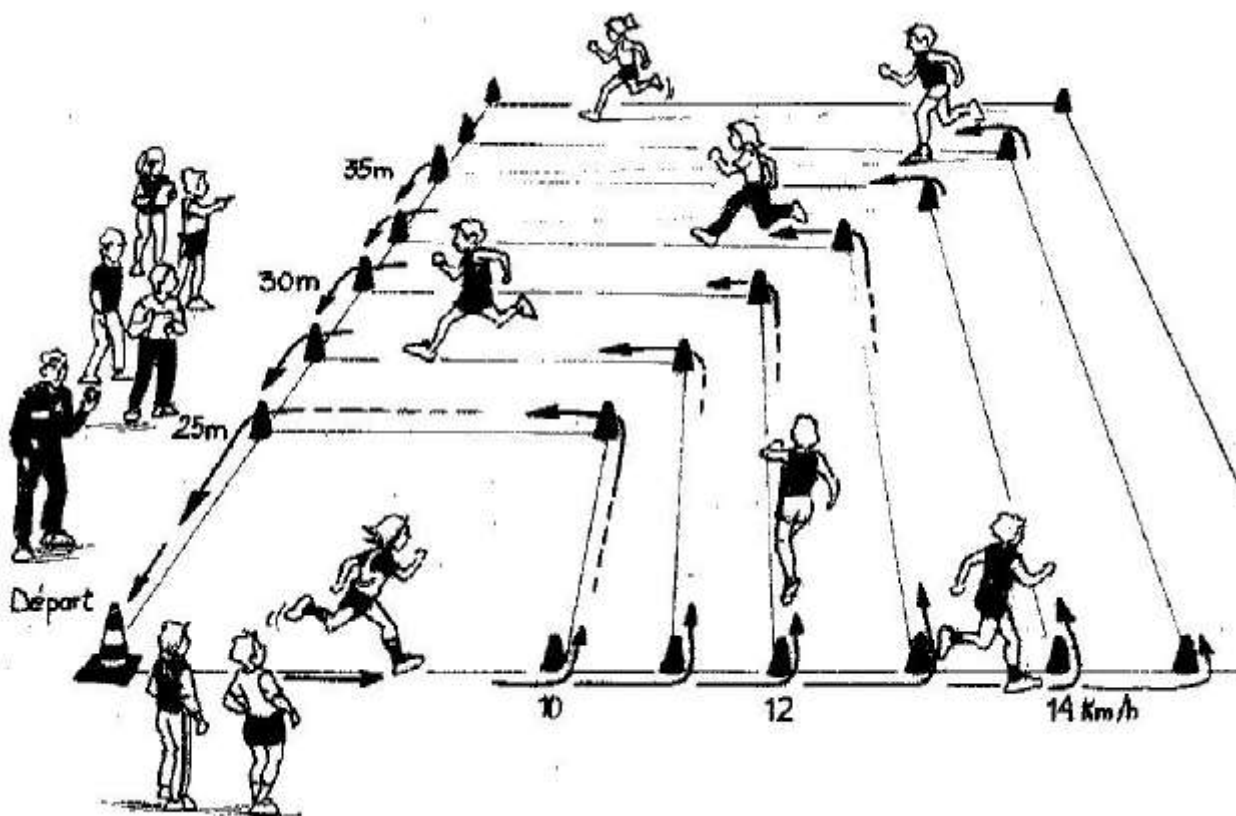
**Critères de réalisation** : Passer d'une allure à l'autre sagement, sans brusquerie. Attention à rester vigilant au passage d'une consigne à l'autre (pour ne pas percuter un camarade).

**Critères de réussite** : respecter rapidement les consignes collectives, sans (se) mettre en danger.



## Les parcours gigognes

<b>Objectif</b>	Courir à des % plus ou moins élevés de sa VMA
<b>Explication</b>	<p>Tracer « X » parcours « gigognes » (en fonction du nb. de groupes d'allure constitués dans la classe) : taille des cotés des carrés : voir tableau ci-dessous</p> <p>Le départ s'effectue sur le sommet commun. (plot)</p> <p>Enchaîner 4 courses de 3mn dans le couloir correspondant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Séries à 90% VMA : le maître donne un signal sonore toutes les 40 sec.</li> <li>- Séries à 100% VMA : le maître donne un signal sonore toutes les 36 sec.</li> </ul> <p>Elèves organisés en paires, alternativement coureur et observateur : le coureur choisit le circuit correspondant à son contrat d'allure ; l'observateur vérifie que le coureur respecte son contrat</p>
<b>Critères de réalisation</b>	Augmenter ou diminuer la fréquence et les pas en passant d'un % à un autre
<b>Critères de réussite</b>	Etre à l'heure sur son plot de départ.



### CONTRATS D'ALLURE

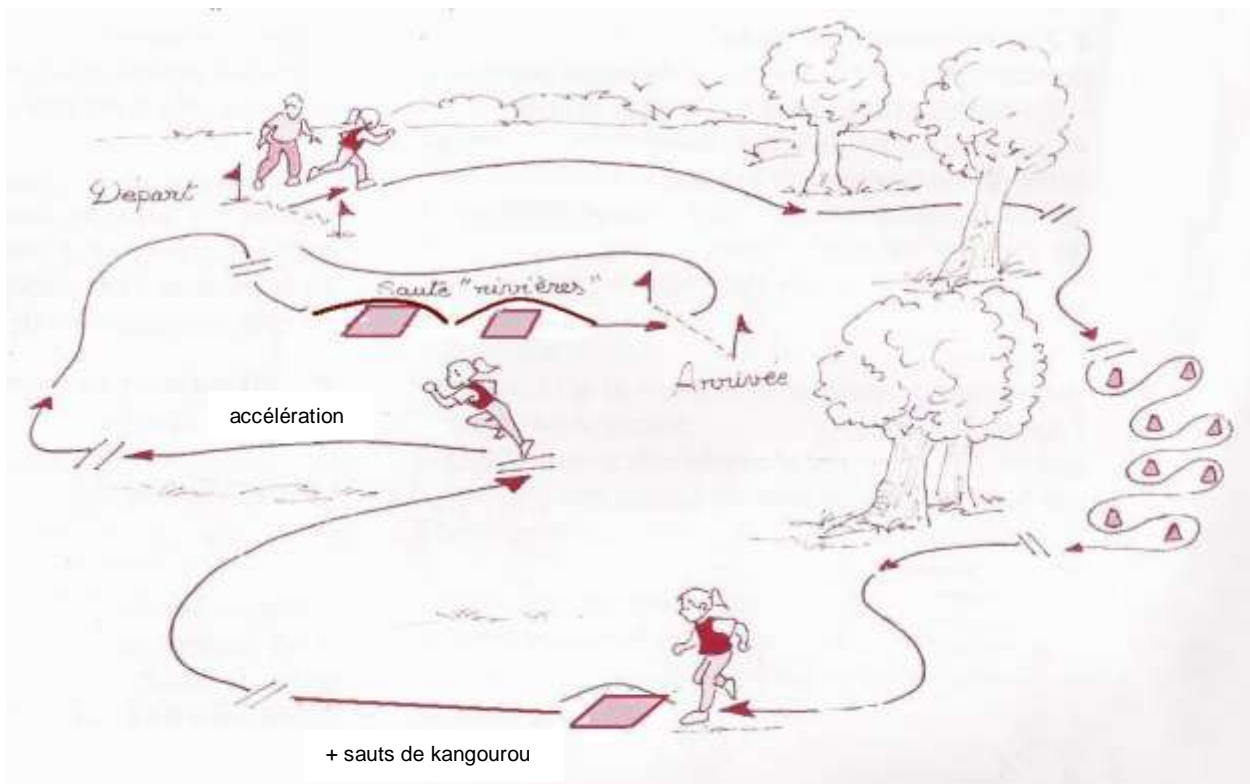
Longueur d'un côté du carré (2,50m de côté en + = +1km /h) :

<b>VMA 12km/h</b>	- 30m
VMA 11km/h	- 27,5m
<b>VMA 10km/h</b>	- 25m
VMA 9km/h	- 22,5m
<b>VMA 8km/h</b>	- 20m
VMA 7km/h	- 18,5m

-	<b>Distance de course en 36 secondes :</b>
	120m
	110m
	100m
	90m
	80m
	70m

## Parcours de test de gestion de la course

<b>Objectif</b>	Evaluer la capacité de l'élève à courir longtemps , en réglant sa course/environnement physique et en réalisant un contrat de course
<b>Explication</b>	<p>Un parcours varié présentant des difficultés nécessitant une modification du rythme de course. ex. zones d'accélération, des montées, des sauts pieds joints, des slaloms etc...</p> <p>Un temps de course d'une dizaine de minutes. L'élève a deux contrats :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un contrat de temps : courir 9 minutes</li> <li>- un contrat de distance : faire X tours au minimum (sans se sous ou sur estimer)</li> </ul> <p><b>question</b> : En s'aidant du tableau de correspondance l'élève est confronté à la question suivante : Sachant que la piste fait 300m, que je cours à une allure moyenne de... , que je dois courir au moins pendant 9 minutes, combien de tours dois-je courir au minimum en 9 minutes ? réponse : à 10 km/h de dois effectuer au minimum 1500m soit 5 tours</p>
<b>Critères de réalisation</b>	Ne pas partir trop vite, courir sagement. Après des zones difficiles prendre le temps de récupérer activement (ralentir, souffler, se décontracter les bras...)
<b>Critères de réussite</b>	Je suis capable de courir 9 minutes, en réalisant une distance proche du minimum choisi.





**TABLEAU DE CORRESPONDANCE : distance/vitesse/durée**

Durées/vitesses	4 km/h	5 km/h	6 km/h	7 km/h	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h	13 km/h	14 km/h	15 km/h	16 km/h
1' 30"	100 m	125 m	150 m	175 m	200 m	225 m	250 m	275 m	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m
3'	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	550 m	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m
4' 30"	300 m	375 m	450 m	525 m	600 m	675 m	750 m	825 m	900 m	975 m	1050 m	1125 m	1200 m
6'	400 m	500 m	600 m	700 m	800 m	900 m	1000 m	1100 m	1200 m	1300 m	1400 m	1500 m	1600 m
7' 30"	500 m	625 m	750 m	875 m	1000 m	1125 m	1250 m	1375 m	1500 m	1625 m	1750 m	1875 m	2000 m
9'	600 m	750 m	900 m	1050 m	1200 m	1350 m	1500 m	1650 m	1800 m	1950 m	2100 m	2250 m	2400 m
10' 30"	700 m	875 m	1050 m	1225 m	1400 m	1575 m	1750 m	1925 m	2100 m	2275 m	2450 m	2625 m	2800 m
12'	800 m	1000 m	1200 m	1400 m	1600 m	1800 m	2000 m	2200 m	2400 m	2600 m	2800 m	3000 m	3200 m
13' 30"	900 m	1125 m	1350 m	1575 m	1800 m	2025 m	2250 m	2475 m	2700 m	2925 m	3150 m	3375 m	3600 m
15'	1000 m	1250 m	1500 m	1750 m	2000 m	2250 m	2500 m	2750 m	3000 m	3250 m	3500 m	3750 m	4000 m

## Les parcours test de gestion de course : les épreuves de course longue

Voici, à titre d'information, **différentes rencontres de course longue USEP actuellement organisées dans** certains départements (pour plus de détail suivre le lien : [Types de rencontres sportives](#))

public	Objectif et explication
tous cycles	en 20 minutes, courir la plus longue distance possible, en équipe et en se fatiguant le moins possible
cycle 3	courir 20 minutes et effectuer la plus grande distance possible. Etre capable de pouvoir se concentrer à chaque tour (gestion du stress). Arriver en bon état de forme.
cycle 3	en 20 minutes, réussir à effectuer au moins 3 tours ( $\geq 3$ ) déterminés à l'avance par le coureur. Une partie du parcours correspond à une « spéciale » dans laquelle le coureur n'a pas le droit de s'arrêter. Arriver en bon état de forme.
cycle 2 et cycle 3	effectuer par classe (relais en duos) le plus de tours possibles de 600m ou 800m en 40min ou 1heure. Maîtriser sa course pour courir tout le temps du relais.
cycle 2	parcourir en relais la distance dans un temps donné. Parcourir individuellement la distance le plus vite possible. Parcourir individuellement la distance dans un temps donné.
cycle 3	parcourir individuellement la distance le plus vite possible.
Moyenne Section	effectuer individuellement le plus de tours possibles en 6 minutes.
cycle 2 + CE2	par équipe, en relais, parcourir 6 tours le plus vite possible.
cycle 1 + cycle 2	courir 1 heure par équipe de 3 à 6 coureurs (si possible sans marcher) en respectant un contrat individuel (moyenne).
cycle 2 + cycle 3	courir de 6 à 12 minutes (en fonction des niveaux de classes du CP aux CM2) et réaliser le plus de tours possibles du circuit
CE + CM	courir de 15 à 25 minutes sans marcher en respectant un contrat individuel (moyenne).
cycle 3	courir 30 minutes sans marcher en respectant un contrat individuel (moyenne horaire).

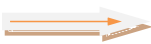
## Quelques conseils pédagogiques

Aucune activité physique n'est rebutante en soi. La motivation pour la course longue se construit et s'élabore au travers de contenus et de dispositifs adaptés



### Rendre l'activité attrayante

- Par une double approche qui déconstruit les représentations de l'endurance : des jeux (et souvent des courses à plusieurs) et une approche sensorielle (se sentir courir et voir l'autre courir, prendre des repères sur ses propres sensations, rendre « lisible » l'environnement).
- Intéresser chaque élève à ses progrès (donner des repères, les marquer sur une fiche personnelle, faire des tests à la fin de chaque grande étape pour situer les élèves)
- La différenciation pédagogique (importante dans cette activité) suppose de démultiplier souvent la classe en différents ateliers (collaboration effective entre intervenant/enseignant).
- Apprécier la performance de chaque élève par rapport à ses possibilités,
- Minimiser la comparaison entre les élèves, développer le travail en binôme (observateur)
- Varier si possible les circuits (lieux : plateau EPS, cour d'école, terrain de football, parc, ... - longueur, profil, nature du terrain), mais éviter les surfaces trop « dures »,
- Matérialiser clairement les espaces d'évolution, utiliser du matériel (plots, balises, lattes...)
- Permettre aux élèves d'être coureurs mais aussi observateurs, évaluateurs, chronométreurs (mise à profit des temps de récupération et meilleure implication dans l'activité)
- Constituer des groupes de niveaux, mais aussi d'affinité (courir entre amis)
- Exploiter l'activité dans d'autres disciplines (notamment en mathématiques pour analyser, calculer les résultats, élaborer des contrats de course seul ou en équipe)



### Les précautions d'usage

- Vérifier que la fiche de renseignement ne comporte pas de contre-indication médicale à la pratique de la course (problèmes cardiaques)
- Eviter de développer un esprit de compétition exagéré.
- Bien observer les enfants pendant l'effort et après (l'essoufflement devant être de courte durée),
- Préférer des séances plutôt courtes et nombreuses à quelques séances longues, fatigantes, peu efficaces et surtout ennuyeuses.
- Dans le cas des enfants obèses, le travail proposé sera adapté : allure réduite, alternance course et marche. Pour un travail identique, la surcharge pondérale entraîne des efforts supplémentaires que ce soit au niveau du cœur, des articulations ou des muscles ( Corriger l'élève qui court pieds à plats, en faisant du bruit). Il s'agira d'amener l'enfant obèse à prendre davantage confiance en lui : (re)valorisation de l'image et de l'estime de soi.
- L'enfant asthmatique peut pratiquer la course longue (sauf contre-indication médicale), à condition de s'entourer de précautions particulières : démarrage lent, progressif, intensité réduite en cas de conditions météorologiques ( les variations brutales notamment les refroidissements, accompagnées de vent peuvent déclencher une contraction des bronches), les allergies et même les conditions psychologiques peuvent être des éléments déclencheurs.
- Le point de côté dû à une mauvaise gestion de la respiration (contraction des muscles abdominaux ou intercostaux insuffisamment oxygénés) peut être dissipé par un ralentissement de la course et inspiration/expiration accentuée.
- Attention à la nature du terrain souvent à la base de nombreuses blessures (entorses).
- Les crampes peuvent apparaître pendant l'effort (douloureuse contraction involontaire du muscle). C'est en étirant le muscle puis en s'hydratant (eau) qu'on les fera disparaître. Permettre aux élèves de boire en classe n'est pas nécessairement à exclure. (Importance de boire régulièrement avant et après l'effort)