

LE DÉFI DE LA COURSE LONGUE

Les capacités du jeune enfant lui permettent de pratiquer des activités de course régulière, indispensables à son progrès moteur.



La démarche

Spontanément, la course du jeune enfant est explosive, rapide et brève. Pour lui, courir, c'est courir vite! Pourtant, il dispose de capacités à courir longtemps qu'il faut lui faire explorer à travers des situations jouées pour :

- découvrir ses possibilités corporelles dans des actions globales à base de locomotion;
- exercer ses capacités motrices (marcher, courir) dans des situations nombreuses (y compris les rencontres) et les aménagements variés (matériel, obstacles);
- se dépasser en mesurant les risques et en modulant son énergie;
- prendre conscience de la différence entre courir vite et longtemps afin d'anticiper son action et de prévoir sa performance¹.

Tout au long de l'école maternelle, la programmation de modules d'apprentissage (au moins une dizaine de séances chaque année, régulières et d'une durée adaptée) organise les

situations mises en place à l'extérieur (cour) et hors de l'école (square, espace sportif). Elles permettent aux élèves de tenir différents rôles (coureur, poursuivant, partenaires, maître du temps...) et de réaliser des actions :

- en adaptation au terrain (nature, pente, obstacles, etc.), au climat (durée, intensité, tenue vestimentaire) et aux repères d'orientation donnés;
- mesurables par le jeu sur les rythmes, la vitesse, les distances de déplacement ou le temps de course.

L'observation des élèves en activité est fondamentale. À partir de 3 mn de course, l'analyse visera l'amélioration des attitudes et de l'allure, plutôt que l'allongement du temps de course :

- repérer les arrêts, les temps de marche : faire prendre conscience au jeune enfant qu'il va falloir les limiter au point de ne plus ni marcher ni s'arrêter pendant le temps de course;
- faire énoncer les sensations désagréables (essoufflement, chaleur excessive, fatigue) : elles vont progressivement disparaître en adoptant un

comportement moins explosif sur les départs, en courant plus lentement ;

- identifier les attitudes de course (en traînant des pieds, en courant en zig-zag, sur la pointe des pieds) : elles évolueront au fil des progrès moteurs.

Le fait de parler en courant sera un signe de bien-être à encourager.

La séance

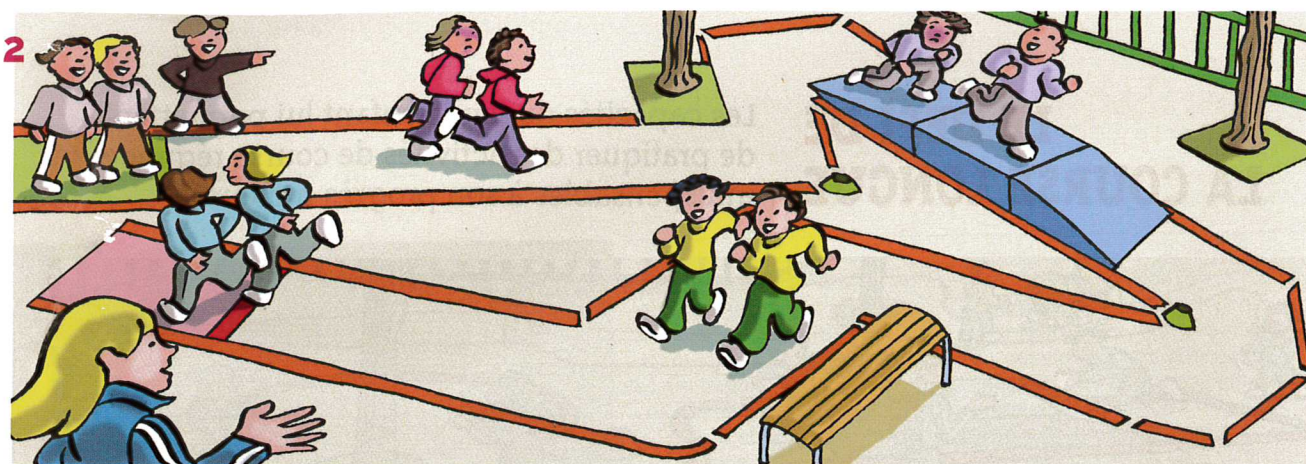
Entrée dans l'activité

Mise en attention grâce à des jeux d'inhibition et de réflexe (course et arrêt au signal, les vitesses de la voiture...).

Pour nourrir les animaux

Objectifs : courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter, mieux connaître ses possibilités.

Dispositif matériel : le parcours est matérialisé dans la cour, avec 3 points de départ et 3 buts à atteindre figurés par des silhouettes d'animaux placées à 10, 20 et 30m du départ. Chaque coureur est associé à un observateur qui vérifie son action (dessin 1).



Tâche à accomplir : atteindre chaque animal afin de le « nourrir ».

- En petite section, il s'agira de déposer, en 5 trajets successifs, 5 cartes devant l'animal. Cette mise en scène suffit pour donner du sens à l'activité et la tâche à accomplir déterminera le temps de course.

- En moyenne section, le temps réalisé par la demi-classe sera le point de repère pour jouer en équipe.

- En grande section, on prendra des repères sur le temps maximal établi par un élève pour nourrir les 3 animaux et on cherchera à en nourrir le plus possible dans ce même temps.

Critère de réussite : courir sans plus aucun arrêt dans un temps imparti.

Mise en œuvre

Le jeu est répété plusieurs fois dans la séance, d'une part pour en comprendre les modalités puis pour que les élèves construisent leurs repères et progressivement apprécient leurs réalisations. Dans un second temps, on fait évoluer les modalités de réalisation :

- en organisant ou suscitant des défis entre demi-classe et classe entière ;
- en se donnant un contrat (dépassement de soi ou des autres) à partir de sa performance dans un temps donné et en essayant de l'améliorer.

Prolongements

Courir ensemble

Objectifs : trouver une allure qui convient à une course de longue durée par deux et prendre du plaisir à courir ensemble.

Dispositif matériel : le parcours est identique et connu des élèves (mêmes repères et identification). (dessin 2)

Tâches à accomplir

- Pour les petits : courir tous ensemble avec l'enseignant, courir à 2 sur le premier parcours, en restant côte à côte jusqu'à l'arrivée, etc.
- Pour les moyens : choisir un partenaire pour réaliser un parcours en courant ensemble.
- Pour les grands : déterminer des

groupes d'allure (regrouper les élèves qui courent dans un même temps) et choisir le nombre de tours que l'on compte effectuer sur le parcours choisi sans s'arrêter ni marcher.

Critère de réussite : réaliser le parcours prévu en restant ensemble, sans s'arrêter, sans marcher.

Mise en œuvre

Dans cette nouvelle situation, la distance à parcourir demeure la variable de réalisation, le temps de course n'étant pas imposé dès lors qu'il se situe bien dans les objectifs de course longue. On peut ainsi valoriser les binômes qui courront à une même allure.

Les rencontres

Elles finalisent les apprentissages en aidant les enseignants à penser la continuité des apprentissages des élèves. Selon les sites, les modalités peuvent varier mais doivent comporter des activités mobilisant les acquisitions visées selon les niveaux (cf. encadré) :

- choix et adaptation des parcours (terrain, relief, longueur) et des temps d'activité réelle ;
- organisation de l'activité sous forme ludique mobilisant les différents rôles sociaux (en binômes, l'un courant, l'autre notant les passages successifs ; en équipe, avec des déplacements homogènes, etc.) ;
- alternance des activités, en associant par exemple des ateliers de sensibilisation à la santé (hydratation, alimentation). ■

Les compétences visées

Petite section

- différencier course et marche ;
- courir en autonomie ;
- adapter son déplacement en fonction du revêtement (macadam, terre herbe, sable...) et du relief (montée, descente).

Moyenne section

- courir de 1 à 3 minutes en s'orientant, quel que soit le revêtement et le relief (cour, square, parc) ;
- mesurer la distance parcourue dans un temps de course donné en effectuant un jeu type « jeu des démenageurs », « course aux bouchons »...

Grande section

- courir de 3 à 6 min sans arrêt, régulièrement, sans essoufflement excessif ;
- maintenir sa performance sur un parcours accidenté ;
- mesurer sa performance pour allonger la distance de course sur un temps donné ;
- annoncer et réaliser un contrat de performance ;
- courir avec d'autres à une même allure.



1. Au cycle 1, la notion de performance doit être prise au sens de la manifestation visible de la compétence, du niveau de réalisation, du savoir actualisé.

2. Organisées par l'équipe départementale EPS en partenariat avec l'USEP-75, elles accueillent au printemps plus de 26 000 élèves sur 11 sites différents, pendant la Semaine du printemps des maternelles de l'USEP.