

CROSS POUR TOUS

La course longue participe aux objectifs de bien-être et de santé fixés par les programmes scolaires. Sa programmation dans les 3 cycles nécessite d'adapter les situations.



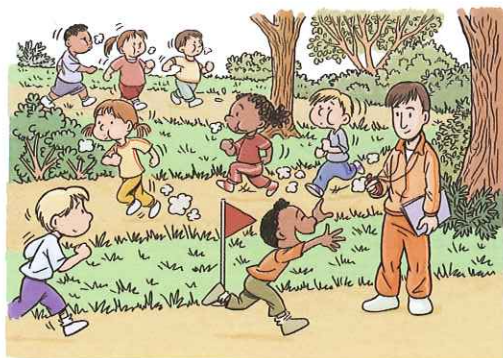
La démarche

Différentes organisations peuvent être choisies pour l'évaluation diagnostique ou formative au cours d'une programmation course longue. En différenciant les contrats selon l'âge et le potentiel des élèves, tous s'engagent avec motivation. Les principaux critères de réalisation sont le rapport distance parcourue/temps donné, la régularité de l'allure, la compréhension de la tâche énoncée par les élèves eux-mêmes, l'évolution d'une gestion de course vers une stratégie de course.

La situation

Cycle 1. Le contrat de classe

Dispositif : un parcours circulaire délimité (dans la cour) d'environ 500 m et comportant



5 cerceaux placés régulièrement et repérés par un panneau réalisé en classe et à la couleur de l'équipe ; 5 groupes de 4 à 6 élèves maximum.

Déroulement : afin de permettre les départs simultanés en évitant les bousculades, chaque groupe se positionne à proximité d'un cerceau. En fin de course, chaque élève doit avoir rejoint sa maison. À chaque tour, les enfants fatigués peuvent se reposer dans leur maison et repartir quand ils le souhaitent.

Durée de course : elle ne doit pas être inférieure à 10 minutes.

Critères de réussite : ils sont définis pour l'ensemble de l'équipe à la fin du temps de course.

- Le contrat or : il ne doit pas y avoir plus de 2 enfants au repos dans la maison.
- Le contrat argent : pas plus de 4 coureurs au repos dans la maison.
- Le contrat bronze : il n'y a pas de nombre limite d'enfants au repos.

Cycle 2. Le cross à tickets

Dispositif : 2 circuits (400 et 800 m) en boucle (piste d'athlétisme) comportant chacun 1 plot de départ et 1 d'arrivée. Les enfants courent individuellement mais on peut aussi les répartir en équipe.

Déroulement : les élèves gèrent leur course : choix du parcours (petite ou grande boucle), déroulement (alternance, début sur la courte puis passage sur la plus longue, etc.) ; à chaque franchissement d'une ligne d'arrivée, un ticket correspondant au circuit parcouru leur est remis.

Durée de course : 15 min minimum.
Critères de réussite : à la fin du temps imparti, comptabiliser ses tours et, de retour en classe,

Réaliser une performance



calculer la distance parcourue (seul, en groupe, pour la classe).

• Le contrat : l'objectif est de gérer sa course pour parcourir la plus grande distance possible ; si le contrat est individuel, l'élève doit stabiliser ou dépasser sa performance maximale ; s'il est collectif, on peut proposer un classement des performances par équipe ou classe entière.

Cycle 3. L'épreuve cross

Dispositif : un parcours de 3 à 5 km minimum (en milieu naturel) comportant un départ et une arrivée matérialisés par des fanions. Les enfants courent individuellement ou par



groupe si la stabilisation des allures et la régularité du déplacement ont été travaillées.

Déroulement : les élèves partent tous sur la même ligne de départ. La marche active est tolérée, plus particulièrement pour les élèves en surcharge pondérale.

Durée de course : 20 min au minimum.

Critères de réussite : l'objectif (individuel ou collectif) est de courir sans s'arrêter.

• Le contrat or : les enfants ont parcouru 5 km dans le temps donné.

• Le contrat argent : 4 km ont été réalisés.

• Le contrat bronze : 3 km ont été effectués. Le classement individuel n'est pas indispensable. Dans le cas d'un travail de groupe, le contrat doit être réalisé par chacun des équipiers pour être validé. ■