

# Enseigner la course longue à l'école primaire.

## Préambule

Les propositions de contenus d'enseignement s'inscrivent dans la continuité du travail engagé dans le département de l'Isère sur l'élaboration des contenus dans l'activité de course longue. (Cf « Courir mieux et longtemps ... à l'école primaire » coordonné par G. Janin.)

Elles ont été mises en œuvre lors des stages de formation continue des enseignants et lors d'une journée de formation des conseillers pédagogiques du département.

Elles pourront être un support pour l'élaboration des animations pédagogiques et pour la construction des unités d'apprentissage.

Ressources pédagogiques : (colloque AEEPS – Intervention M. Pradet et intervention de Dupré - Janin).

## Enjeux

### 1- Sortir d'un cadre traditionnel

La société évoluant, les pratiques physiques évoluant, la motivation et les représentations des élèves évoluant, la mise en œuvre d'une unité d'apprentissage dans une APSA dite traditionnelle doit connaître une évolution dans son traitement didactique et pédagogique. Des axes et formes de travail spécifiques sont proposés afin de favoriser une activité physique authentique, porteuse de sens et génératrice de progrès.

### 2- Construire une autonomie en acte

Les propositions et réflexions visent à rendre l'élève acteur de sa pratique.

Pour passer d'une autonomie au niveau des apprentissages déclarée dans les programmes à une autonomie en acte dans la vie scolaire, deux axes de travail peuvent être menés simultanément.

- La première entrée va consister à travailler **sur le projet de l'élève**.

Dans le cadre de la course longue, il va falloir amener l'élève à construire et identifier des allures de course, construire des repères internes (d'essoufflement, de foulées, de durée) en s'appuyant sur des repères externes (parcours matérialisé, renseignement donné par un contrôleur ...).

D'autre part, il va falloir amener l'élève à prendre en charge progressivement sa santé en construisant au cours des séances des habitudes de fonctionnement (tenue adaptée, hydratation, préparation spécifique du corps pour cette activité, récupération pendant et après l'effort, étirements spécifiques...)

*« L'EPS, discipline scolaire se doit par sa spécificité de contribuer à la lutte contre les conduites à risque en développant chez les jeunes un habitus de pratique physique positif et régulier.*

*Si les adolescents en sortant du système scolaire pratiquent régulièrement, de façon raisonnable une activité physique jusqu'à un âge avancé en sachant repérer sur eux les indicateurs de santé, de difficulté, de souffrance, de plaisir mais aussi, de savoir se gérer dans sa pratique en sachant s'arrêter, recommencer, ou continuer en fonction des « clignotants » qu'ils ont construits, on leur permettra de pratiquer toute leur vie durant d'une manière raisonnable.*

*C'est là une préoccupation essentielle : comment dès le plus jeune âge favoriser cette construction et « définir et mettre en œuvre les conditions d'accès à un style de vie actif, à des habitudes de pratiques, de dépense et de gestion physique liés à un bien être, un habitus de santé positif » ?*

*Quelle est la meilleure direction à suivre dans la pratique, l'habillement, la nourriture depuis le moment où ils naissent jusqu'à leur adolescence, pour qu'ils vivent longtemps en bonne santé ?» Thierry Tribalat IA IPR EPS, interroge notre discipline au regard de la santé.*

Karine Lemasson CPD EPS 38 janvier 2009

- La seconde entrée va consister à travailler sur **la construction des rôles sociaux**. Dans le cadre de la course longue, les enfants vont être amenés à construire le rôle de contrôleur : l'élève dans un premier temps relève des résultats puis dans un second temps sera amené à conseiller, renseigner le coureur.

### Démarche proposée :

Partir de la pratique, pour faire émerger les éléments constitutifs de la compétence élève et pour amener des outils permettant la mise en œuvre d'une unité d'apprentissage.

L'organisation sous forme de phases de course et de phases d'échanges permet de faire émerger des pistes de réflexion.

Les éléments abordés sont à promouvoir soit dans le cadre des rencontres (le courseton), soit sur la préparation en amont de la rencontre, pendant le cycle.

Les apports seront référés à une pratique de course de durée située au cycle 2 et 3.

Le travail proposé s'appuie sur des distances et temps de course adaptés aux élèves.

### Objectifs :

Les situations proposées ont pour objectif de permettre à chaque élève de s'inscrire dans une démarche de progrès.

Ceci nécessite une mise en œuvre pratique qui propose aux élèves une activité de course longue authentique qui vise une double finalité : courir avec plaisir et courir avec intérêt.

#### Quatre nécessités :

- Quelque soit le niveau de l'élève et ses qualités physiques, il se construit un projet.
- Proposer des situations variées (mais pas trop pour éviter l'effet du zapping) qui correspondent à un thème de travail identifié par l'élève, comme étant un moyen de progresser. Les situations proposées ont du sens pour l'élève.
- Renforcer chez le pratiquant « **le faire** » donnant la priorité à la mise en situation et à la motivation de l'élève, lui permettant parallèlement de construire les 1<sup>ères</sup> règles de fonctionnement. Dans la 2<sup>ème</sup> étape seulement, l'élève sera amené à s'interroger sur comment il le fait. Il amorce alors une démarche expérimentale à partir d'hypothèses émises.
- Participer aux fonctions de jeune officiel et être reconnu dans ces rôles.

### Quelles orientations sont le plus génératrices de progrès ?

**Permettre une quantité de pratique** effective et un volume de travail conséquent.

**Privilégier un travail spécifique** au travail général. C'est-à-dire proposer une forme de travail de type fractionné qui prévoit un nombre de séries et de répétitions à allure soutenue offrant des temps de récupération sous formes diverses (active, semi active ou complète), qui sollicite et développe les ressources des élèves et qui prend en compte les aspects motivationnels de la pratique. Ce travail consiste à proposer ainsi aux élèves d'enchaîner plusieurs courses (4 à 6) d'une durée inférieure à 3 minutes intercalées de course de récupération d'1min à 1min 30 à allure d'échauffement.

La vitesse est déterminée par la capacité aérobie des élèves et leur niveau de pratique (de 8-9 km/h à 15km/h).

**Proposer des situations variées sur des circuits étalonnés** permettant de prendre des repères.

### **Des mises en garde et préconisations**

La course de durée est trop souvent envisagée de façon quantitative (augmentation progressive de la durée de course) et limitative (intensité faible).

Il y a de ce fait un risque de décalage entre la proposition de contenus de séances peu qualitatifs amenant l'élève à travailler surtout dans le secteur de la capacité aérobie (endurance fondamentale) et des épreuves type cross ou courseton. Dans ce type d'épreuve ou la distance est courte, si la dépense énergétique à fournir fait essentiellement appel au secteur aérobie (en puissance), les processus anaérobie alactique et surtout lactique sont mis en jeu de façon conséquente alors qu'ils sont absents des séances préparatoires. Des enfants se trouvent en « acidose métabolique précoce » cela se traduit par le passage à la marche, des pleurs ou l'abandon, une fréquence cardiaque élevée, et des concentrations de lactates importantes.

A l'école, vouloir développer le potentiel aérobie de ses élèves, ce n'est pas viser une progression physiologique du VO<sub>2</sub> max au sens strict du terme, puisque cela suppose une quantité de travail importante et un suivi régulier qui n'est pas réalisable dans le cadre de l'EPS à l'école primaire.

C'est plutôt 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.

## ATELIER PRATIQUE

### Se préparer à l'activité : S'échauffer

#### Les enjeux

Apprendre progressivement les conditions requises pour optimiser la « gestion de sa vie physique future » :

- apprendre à se préparer à la pratique d'une activité physique dans le respect de son intégrité physique.
- apprendre à respecter son corps pour prévenir des blessures ou permettre une guérison totale.

Améliorer la motricité : l'échauffement n'est pas du temps de perdu. C'est un temps privilégié pour commencer l'apprentissage des principes d'efficacité de l'activité athlétique : résistance à l'écrasement lors des sauts, des impulsions, utilisation des segments libres pendant la course, etc...

Approfondir ses connaissances : comment fonctionne mon organisme ? (Pourquoi j'ai chaud, pourquoi mon cœur bat plus vite ...).

#### Les effets bénéfiques

Rendre disponible le niveau d'écoute, arriver dans un état optimal de préparation psychologique pour faciliter les processus d'apprentissage.

Rester à l'écoute de son corps (notamment après un retour de blessure).

Augmenter la température du corps et permettre :

- l'activation des processus énergétiques,
- l'augmentation de la vitesse de réaction et de contraction musculaire,
- l'amélioration de la coordination motrice : précision des mouvements,
- l'amélioration de la mobilité et de l'amortissement articulaire par l'augmentation du liquide synovial (lubrifiant)
- la diminution du risque de lésions par une réduction des résistances élastiques et visqueuses.

Mobiliser progressivement l'appareil cardio – vasculaire (en activant le cœur et donc la circulation sanguine), musculaire et articulaire.

#### Les 5 principes sont respectés et identifiés par les élèves.

- Progressivité : l'intensité des exercices est augmentée progressivement.
- Continuité : l'échauffement se déroule en continu sans temps mort.
- Alternance : des situations dynamiques / statiques, sollicitation des membres inférieurs et supérieurs.
- Globalité : sollicitation de tout le corps.
- Spécificité : Préparer les muscles directement impliqués dans l'activité pratiquée et favoriser les coordinations intra et intermusculaires, renforcer la tonicité et le gainage (renforcement des muscles situés autour de la ceinture abdominale). Permet de réveiller les automatismes moteurs propres à l'activité.

Entrer progressivement dans l'activité et le corps de la séance.

#### Les indicateurs :

Sensation de chaleur, besoin de s'hydrater : la température extérieure (un temps froid ou pluvieux) ou le moment de la journée, demandera une adaptation et une augmentation du temps d'échauffement.

L'élève comprend le but et le sens de ce qu'il fait : l'échauffement sera d'autant plus efficace qu'on lui donnera du sens au regard de l'élève et de son activité : à quoi ça sert de s'échauffer : ne pas hésiter à expliquer de façon simplifiée les raisons de l'échauffement.

L'élève pratique en continu.

L'élève reconnaît son résultat, se situe dans un ensemble de possibles.

Karine Lemasson CPD EPS 38 janvier 2009

## Echauffement :

Jeux de courses à allures et formes variées.

Courses qui mettent en jeux des changements d'appuis rapides. (Exemples le jeu du miroir)

Travail de coordination et de tonicité.

Travail de manipulation de corde, de cerceau, de latte permettant une sollicitation des membres supérieurs.

Un travail dynamique visant le renforcement du gainage de la ceinture pelvienne.

## Situation jouée, pour entrer dans l'activité : Les abeilles

Course individuelle pour un but collectif – Cycle 2

Course en équipe pour un but collectif – Cycle 3

### Ce que le joueur doit savoir :

#### But pour l'élève :

Etre la première équipe à visiter toutes les fleurs et rapporter les grains de pollen (différents objets).

#### Règles de fonctionnement :

Chaque enfant est une abeille qui s'envole de sa ruche, visite une fleur (pétale attribué à son groupe, à sa couleur) et rapporte à sa ruche un grain de pollen (1 objet à la fois), repart vers une autre fleur, etc...

Les abeilles butinent successivement les fleurs jusqu'au moment où :

- Toutes ont été visitées.
- Tout le pollen a été transporté.
- Le temps imparti est écoulé.

La situation se termine quand toutes les abeilles sont retournées à la ruche.

#### Dispositif et organisation

4 équipes de 5

2 manches minimum en laissant un temps de récupération d'au moins 10 minutes.

#### Matériel

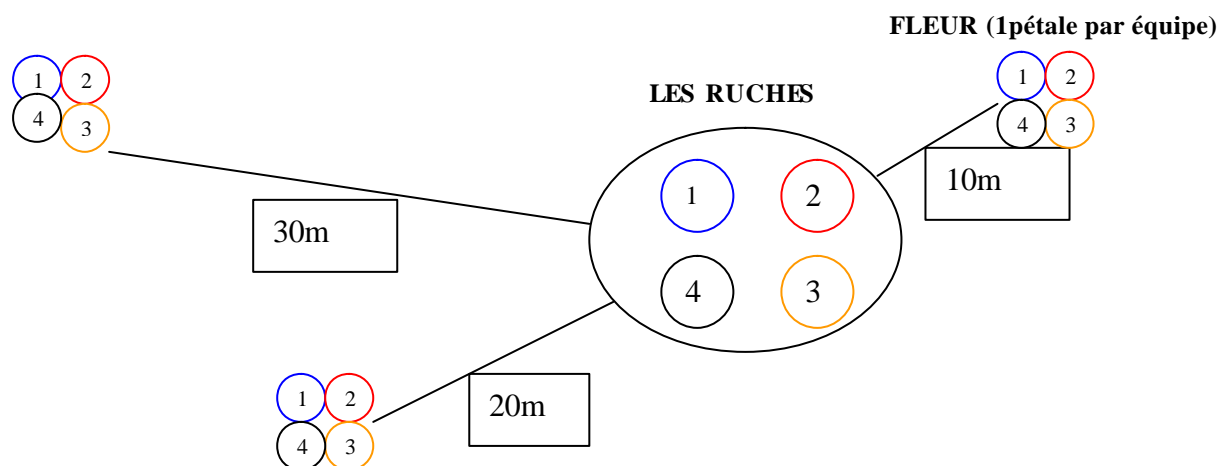
Un terrain de 35m / 25m

4 jeux de 6 maillots

16 cerceaux de 4 couleurs différentes (4x4)

Une multitude d'objets (plots, bâtons, foulards, balles, bobines, ...)

Un chronomètre (sablier)



### Pourquoi proposer cette situation ?

Permet de faire entrer l'élève de façon ludique et motivante dans l'activité, tout en le confrontant au problème fondamental de la course: **gérer au mieux son énergie, ses ressources pour courir le plus vite possible sur des efforts moyens à longs.**

### Quelle peut être l'activité de l'enseignant ? Comment conduit-il la séquence?

#### **Pendant le temps de jeu :**

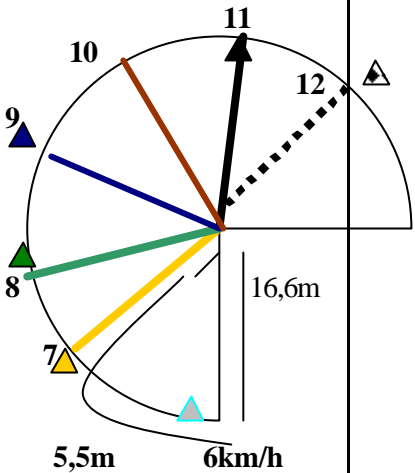
Il se place vers les ruches et observe le comportement des coureurs :

- Le respect des consignes.
- Allure de course, marche, repos, et durée de course des élèves.
- L'état physiologique des élèves après l'action : couleur, essoufflement, hydratation ...
- L'état émotionnel des élèves après l'action : joie, tristesse, indifférence, mécontentement ...

#### **Entre chaque partie :**

- Il fait le bilan à partir de ses observations, compare, fait comparer les résultats, les stratégies...
- Il propose des variables :
  - Varier le nombre de ruches, de fleurs, de pétales, d'enfants par groupe, la distance fleurs ruches, la durée des séquences de jeu (de 1 à 10min selon l'âge des enfants et la quantité de pratique antérieure), la valeur des objets.
  - Les abeilles d'une même ruche peuvent se déplacer groupées en essaim. Celle qui conduit le groupe peut changer ou non à chaque départ de ruche.
  - Possibilité de calculer les distances précises par élève en prévoyant une zone de collecte personnalisée.
  - Utiliser la compétition : par exemple mesurer le temps mis par les abeilles pour ramasser tout le pollen et comparer (plutôt CE1).

**Une situation de découverte d'allures de course :**  
**Situation du camembert : Cycle 3**

temps	objectifs	trame	matériel																								
5mn	<p>Donner du sens Solliciter les représentations</p> <p>104,24m</p> <p><b>But :</b> Trouver UN PARCOURS et donc une allure de course qui permet de tenir un rythme imposé pendant une durée de 9 minutes.</p>	<p>Présentation du dispositif</p>  <p>Rayon : 16,6m            Distance entre plots : 5,5m            Temps : 20 sec            Vitesse : 7 km /h</p>	<p>Corde, plots de couleurs, sifflet, chrono. Tableau de recueil /groupe</p>																								
10mn	<p>Echauffement Comprendre le dispositif et identifier son allure : 6 essais pour trouver votre allure.</p>	<p>Courir sur le parcours jaune (7 km/h) : au coup de sifflet, retourner au plot de départ            Idem avec le vert            Idem en choisissant son parcours</p>																									
20mn	<p>Battre son record, Evaluer son niveau de perf sur une durée de course de 3 min, 6 min, 9 min, 12 min...</p>	<p>Un coureur : parcourir la plus grande distance en 9 mn en retournant au plot à chaque coup de sifflet (chaque 20 sec)            Un observateur note la vitesse correspondant au plot à chaque période.            performance = la moyenne des vitesses les plus élevées</p>	<p>Fiche observation</p> <p>Par 2 : un coureur et un observateur : compter le nombre de plots réalisés.</p> <table border="1" data-bbox="917 1489 1356 1601"> <tr> <td></td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>C1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>C1 : Coureur 1 C2 : Coureur 2</p>		7	8	9	10	11	12	13	C1								C2							
	7	8	9	10	11	12	13																				
C1																											
C2																											

### Intérêt du dispositif :

- faire courir les élèves à **des vitesses identifiables** en permanence par eux mêmes.
- faire courir l'ensemble des élèves en continu à des vitesses différentes.
- proposer des situations variées sans modifier le dispositif :
  - ✓ situations d'évaluation diagnostique d'identification d'allures de course.
  - ✓ mesure de la régularité
  - ✓ plan d'entraînement avec vitesses variées

....

### Principe de mise en place du dispositif :

- **Priorité 1** : définir la vitesse minimale dans le groupe d'élèves (elle détermine le rayon du cercle), l'élève devant pouvoir se situer au premier plot, il fait alors un aller retour.
- **Priorité 2** : connaître le rayon maximum dont on dispose en tenant compte du débattement nécessaire pour tourner aux plots en même temps à plusieurs élèves.
- **Priorité 3** : choisir des intervalles de temps faciles à repérer sur un chrono pour pouvoir confier cette tâche à un élève (possibilité de lui faire ajouter des temps)

### Calcul des distances du dispositif

Vitesse minimale proposée (v)	Rayon possible (r)	Distance entre chaque plot (d)	Intervalles de temps proposés (T en secondes)
v (en m/h)	$r = (t \times v) : (3600 \times 2)$	$d = (1 : 3600) \times t$	$t = 3600 : (v : 2r)$
5000m/h	14m (gymnase)	5,5	20s
5000m/h	20,50m	8,3	30s
5000m/h	41m (terrain de foot)	16,6m	60s
6000m/h	16,6m (gymnase)	5,5	20s
6000m/h	25m	8,3	30s
6000m/h	50m (terrain de foot)	16,6m	60s
8000m/h	22 m (plateau)	5,5	20s
8000m/h	33 m	8,3	30s
8000m/h	66,50m (terrain de foot)	16,6m	60s



Situation de référence dans la compétence spécifique  
« Réaliser une performance mesurée en course longue » Cycle 3 :  
**Le tour du monde par équipe avec ou sans escale.**

(Cycle 2 : réaliser une performance : la situation sera proposée sur la base d'une course individuelle)

**Ce que le coureur doit savoir :**

Règles de fonctionnement :

Chaque équipe parcourt le tour du monde et ramène des différents pays des souvenirs. Pour ramener un souvenir, chaque coureur de l'équipe doit réaliser un tour sans s'arrêter. Chaque équipier peut faire escale dans l'aire de repos située à côté de son plot de départ mais devra repartir dès que son équipe a réalisé un tour de piste. Il ne peut y avoir qu'un seul équipier dans l'aire de repos. Les coureurs de l'équipe doivent rester groupés la durée de la course.

But pour l'élève coureur :

- Annoncer un projet de course.
- Courir et réaliser la plus grande distance en 18 minutes et ramener le maximum d'objets.
- Prendre son pouls sur 1 min à la fin de l'épreuve et verbaliser les sensations internes.

But pour l'élève contrôleur :

- Déposer un objet dans le cerceau à chaque passage du coureur à l'escale et pour chaque tour réalisé sans arrêt.
- Inscrire le nombre d'objets gagnés sur la fiche et le nombre de tours réalisés. Calculer la distance parcourue.

Nombre d'objets et donc nombre de tours :		Nombre d'escales :		Distance parcourue sachant qu'1 tour = à x mètres.	
---	--	--------------------	--	--	--

Prévoir une boîte ou un sac par coureur.

Prévoir un contrôleur par coureur ou 2 contrôleurs par équipe (un qui annonce et valide le passage des coureurs et l'autre qui cumule les objets.)

Dispositif :

Un circuit (jusqu'à 250m) avec une escale de repos localisée.

Un temps de course de 15 à 20 min.

4 équipes réparties sur 4 aires de départ.

3 coureurs minimum par équipe.

Un recueil de résultat individuel et par équipe par accumulation d'objets.

1 famille d'objets attribuée à chaque équipe (anneaux, sacs de graines, jetons, épingles à linge, bracelets, pierres...) pour comptabiliser le nombre de tours réalisés.

1 boîte par coureur.

1 fiche de route et 1 crayon par groupe pour noter à la fin de l'épreuve le nombre d'objets cumulés individuellement puis par l'équipe et en déduire la distance parcourue.

Matériel :

1 chrono, 4 jeux de 3 maillots de couleur (3 jaunes, 3 verts, 3 rouges), 4 plots, 16 cerceaux, 4 crayons, sablier et petite bouteille d'eau individuelle.

Activité du maître :

Chronomètre le temps de l'épreuve.

Comptabilise le nombre d'arrêts effectués par l'élève.

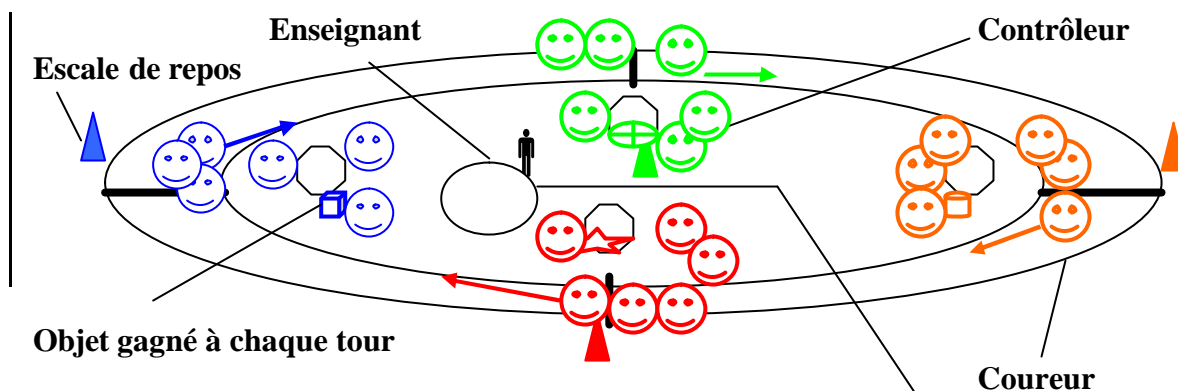
Gère la prise de pouls des élèves et le relevé des sensations ressenties par l'élève.

Organise les temps d'échanges par rapport au projet de l'équipe, de l'élève, et des éventuels écarts entre le projet annoncé et le résultat obtenu.

## Schéma du dispositif : Le tour du monde par équipe avec escale

Situation à reproduire 3 fois dans le cycle pour établir un tableau des résultats et évaluer les progrès réalisés.

### 1 bouteille d'eau par élève



### Organisation lors des FPC:

3 rôles coureurs, contrôleurs, d'observateurs.

Air avec chronomètre / sablier pour prise de pouls

Pour l'équipe des observateurs :

- Identifier des comportements repérables.
- Préciser les indicateurs prélevés.
- Proposer des remédiations ou des contenus de formation.

### Pourquoi cette situation ?

L'escale permet la réussite de tous les élèves et sera un support intéressant à l'élaboration du projet de l'élève.

Plus généralement cette situation permet une mise en oeuvre de la compétence spécifique : *réaliser une performance mesurée* et permet de définir ce qu'est la course de durée.

Pour l'enseignant :

Définition : c'est une course d'endurance, qui s'effectue en référence à un temps en sollicitant principalement le système aérobie. C'est l'idée de performance qui entraîne le problème à résoudre : courir vite et courir longtemps.

Pour l'élève :

Le problème fondamental à résoudre : gérer au mieux son énergie pour parcourir la plus grande distance dans un temps donné.

Il va falloir apprendre à prendre des repères internes et externes pour réaliser sa performance.

**Une mise en œuvre de l'EPS et du socle commun de compétences et de connaissances.  
Réaliser une performance mesurée en course de durée (Cycle 3)**

Activité proposée	Contexte
<p><b>Lors d'une course de durée en équipe, l'élève s'engage lucidement dans l'action c'est-à-dire :</b>            Il connaît le but du jeu.            Il court en respectant les règles de fonctionnement construites au cours du cycle.            Il annonce avec ses partenaires un projet de distance avant le début de l'épreuve.            Il assume plusieurs rôles sociaux.            Il se positionne au cours et en fin d'apprentissage à l'aide des indicateurs.            Il devient acteur de sa santé.</p>	<p>A l'issue d'un module d'apprentissage de 10 à 12 séances.            Circuit ou une boucle de 250 /300 mètres balisé tous les 25m, sur terrain plat ou varié.            Une air d'arrêt localisé précisément.            Durée de course de 18 à 21 min.            Course d'équipe de 3 coureurs minimum.            Un seul coureur par équipe dans l'aire de repos.</p> <p>Chaque équipe est en doublette avec une autre équipe et alterne les rôles de coureur et de contrôleur.            Les rôles d'aide à la pratique sont gérés par les élèves.            Les élèves relèvent les résultats.            L'adulte gère l'organisation de la course (enchaînement des séries, veille au respect des consignes, à la transcription des résultats, au bon déroulement de l'épreuve.).</p>

Socle commun	Critères	Indicateurs observables par les élèves
<p><b>Autonomie et initiative :</b>            A quelles conditions l'élève est-il acteur de sa pratique?</p> <p>S'impliquer dans un projet collectif.</p> <p>Commencer à s'avoir s'auto évaluer.</p> <p>Etre persévérant.</p>	<p><b>L'équipe se connaît :</b>            Elle se fixe un projet réaliste.</p> <p><b>Analyser une situation à partir d'informations :</b>            Il verbalise les sensations provoquées par la course.</p> <p>Il s'auto évalue.</p> <p><b>L'équipe vise la performance.</b></p> <p>Le coureur a une foulée légère.</p>	<p>Les coureurs annoncent un nombre d'arrêt par équipier (exemple : Paul ne va pas s'arrêter, mais Jean et François feront 2 arrêts.).            Ils annoncent un projet de performance.</p> <p>L'élève s'appuie sur les informations recueillies et les sensations ressenties pour analyser sa course.            L'élève repère s'il est beaucoup essoufflé (difficultés à parler), moyennement essoufflé (la fréquence respiratoire est accélérée) ou peu essoufflé (il respire normalement).</p> <p>Il se situe (état initial, progrès), il connaît son résultat et se met en projet. (Se fixe un nouveau contrat.</p> <p>Les coureurs courent à la corde.            Ils courent en file indienne et s'organisent pour passer les relais.            Le nombre et la gestion des arrêts à l'escale.            Ils accélèrent sur la fin de la course.            Ils s'encouragent.            Ils sont essoufflés en fin d'épreuve.</p> <p>Il déroule le pied sans faire de bruit, sans traîner les pieds.</p>

Karine Lemasson CPD EPS 38 janvier 2009

Socle commun	Critères	Indicateurs observables par les élèves
<p>Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie. Accomplir des gestes quotidiens sans risquer de se faire mal.</p>	<p><b>L'élève prend en charge sa santé :</b> Il connaît l'allure d'échauffement.  Il s'étire avant et après la course.  Il s'hydrate.  A la fin des 20mn, l'élève est relativement essoufflé.</p>	<p>Il trotte et reproduit les situations menées par l'enseignant.  Il reproduit les étirements des ischio-jambiers, quadriceps, des soléaires.  L'élève a une bouteille d'eau et boit avant la séance et en fin d'épreuve.  Sa respiration est accélérée mais il est capable de parler sans atteindre la crispation, la respiration bruyante, les points de côté ou le malaise.</p>
<p><b>Compétences sociales et civiques :</b> Pour passer d'une citoyenneté déclarée dans les programmes à une citoyenneté en actes dans la vie scolaire, une des pistes est la construction des règles et des rôles sociaux. Leur appropriation par l'élève renforce le sens des apprentissages scolaires. Les joueurs ont intégré les règles de fonctionnement et sont capables de prendre en charge des rôles sociaux.  Respecter les règles</p>	<p><b>Le rôle de coureur :</b> <b>Il accepte les décisions du contrôleur.</b>  <b>Le rôle de contrôleur :</b> <b>Il relève les résultats à l'aide des outils utilisés.</b>  <b>Il renseigne les coureurs</b></p>	<p>Il respecte les règles de fonctionnement de la course en équipe et les règles de fonctionnement du groupe. Il ne conteste pas les résultats relevés par le contrôleur. Il maîtrise ses émotions.  Il respecte les consignes d'enregistrement du résultat : (transcription écrite ou cumul d'objets). Il annonce le résultat réalisé. Le coureur ne conteste pas. Il note les sensations du coureur en fin d'épreuve.  Annonce le temps de course écoulé. Aide l'équipe à la réalisation de son contrat. (distance à parcourir)</p>

## Un travail sur la recherche d'allure : Le jeu des pays ou le compteur de vitesse.

### Objectif :

Solliciter la filière aérobie et faire construire des repères d'espace temps.  
Faire construire une allure de course régulière permettant de courir longtemps.

### **Ce que le coureur doit savoir :**

#### Règles de fonctionnement :

Chaque enfant parcourt un tour du monde et visite 4 pays différents. Il se déplace à 4 allures de course différentes qui sont spécifiques aux pays.

#### But pour l'élève coureur :

But : se déplacer dans le pays en respectant la vitesse indiquée.  
Repérer et dire les sensations ressenties à chaque pays (essoufflement...).

**Remarque :** Dans un premier temps il s'agit de faire explorer des vitesses différentes aux enfants donc le rôle de contrôleur n'intervient pas.

#### But pour l'élève contrôleur

Indiquer le nombre de coups de tambourins entendus lorsque le coureur traverse le pays.

#### But pour l'enseignant :

Faire trouver des solutions pour intégrer une allure. Faire construire des indicateurs:  
Par rapport aux repères d'espace / temps (repère sonore à 5sec, ... à 15sec, à 30sec).  
Par rapport à soi (essoufflements, foulées...).  
Par rapport aux autres élèves.

### Dispositif :

Un tour du monde de 120 m (jalonné ou non tous les 10mètres) avec une pancarte d'entrée dans un pays tous les 30 mètres.

**4 pays à visiter :** Le pays de l'escargot (allure de marche), de la tortue (allure d'échauffement, trotte), du vélo (course de durée) et de la voiture de course (course de vitesse).

4 vitesses de déplacements à respecter.

1mn d'arrêt à chaque frontière (1 sablier par élève contrôleur).

### **Dans la seconde phase :**

Une pulsation est donnée toutes les secondes et un contrôleur compte le nombre de pulsations pour traverser un pays.

### **Variables :**

Deviner le pays du coureur.

Réaliser 4 séries de course avec un temps de récupération entre chaque série :

1<sup>ère</sup> série : 4 parcours à V1 avec 15 sec de récupération

2<sup>ème</sup> série : 4 parcours à V2 avec 30 sec de récupération

3<sup>ème</sup> série : 4 parcours à V3 avec 45 sec de récupération

4<sup>ème</sup> série : 4 parcours à V4 avec 1 min de récupération

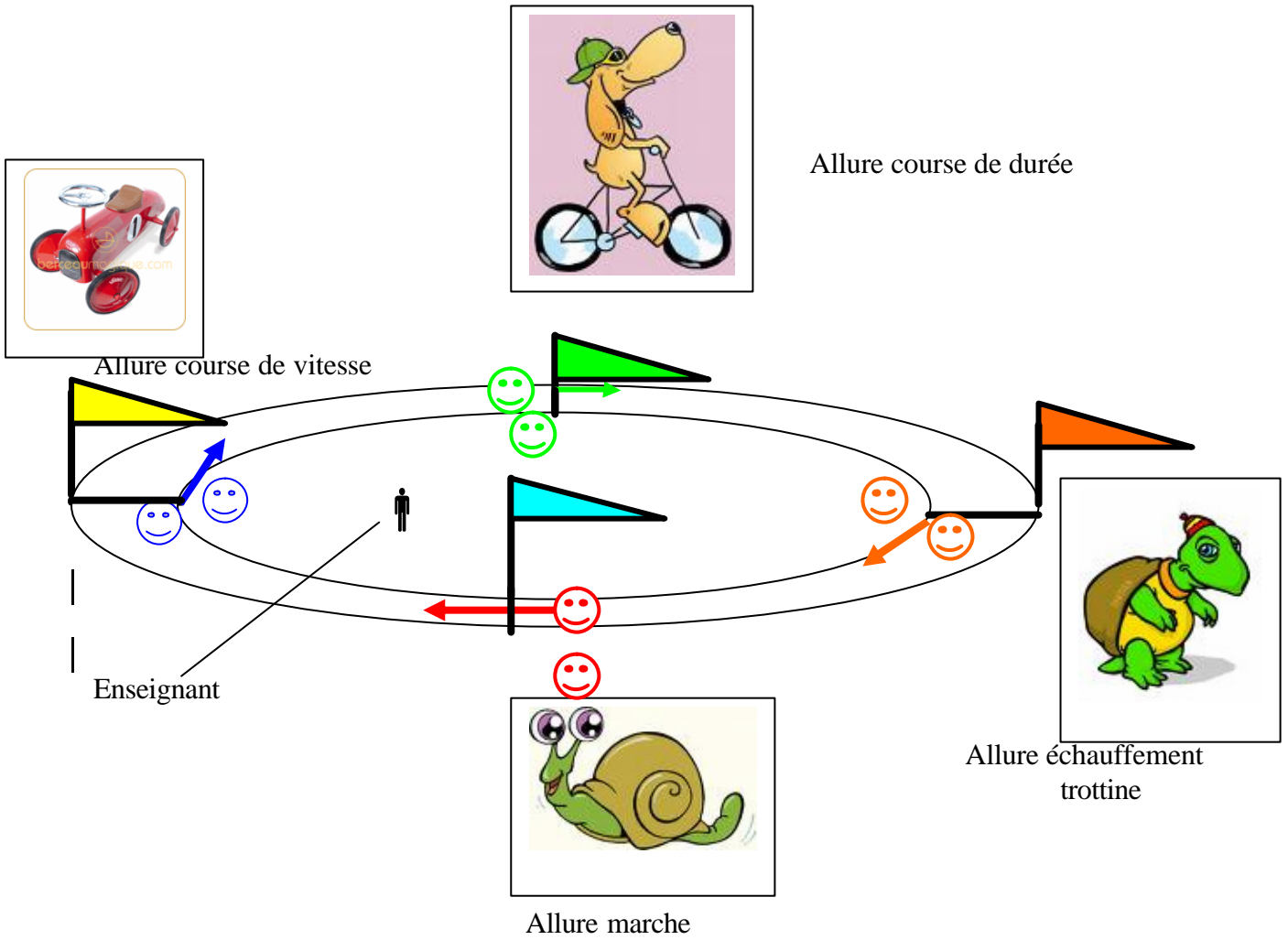
Critère de réussite (CR) : courir régulièrement en aller/retour à 4 vitesses progressives, le retour doit être effectué à la même vitesse que l'aller (le contrôleur valide la course en donnant un objet au coureur ayant répondu au CR).

Augmenter sa vitesse de course sur les différents parcours. (CR : diminuer le nombre de pulsation pour chaque parcours).

Dispositif au choix

**Soit en couloir**

**Soit sur circuit** (30 mètres maximum d'un pays à un autre) :



## Situation : Construire la notion de temps d'une minute.

### Objectif :

Solliciter la filière aérobie et faire construire des repères d'espace temps.

### But pour le coureur :

S'arrêter après une minute de course avec de moins en moins d'indicateurs sonores.

Le déplacement s'effectue à allure d'échauffement.

### Consigne :

Le coureur démarre sa course au signal sonore.

### Déroulement :

L'élève réalise 4 séries de 3 courses.

15 secondes à 30 secondes de récupération entre les courses et 1mn entre les séries.

L'enseignant donne 4 coups de tambourin sur les 3 premières courses. (15sec, 30,45, 60)

L'enseignant donne 3 coups de tambourin sur les 3 courses suivantes. (15, 30, 45)

L'enseignant donne 2 coups de tambourin sur les 3 courses suivantes. (15, 30)

L'enseignant donne 1 coup de tambourin sur les 3 courses suivantes. (15)

L'enseignant signale juste le départ sur les 3 dernières courses.

### **Remarque :**

Cette situation peut être vécue comme un rituel qui propose une récupération active en fin de séance.

Cette proposition vise à faire vivre aux élèves une éducation physique qui intègre le 3<sup>ème</sup> objectif de la discipline : l'acquisition du savoir gérer sa vie physique.

## Un travail pour identifier une allure de course permettant de tenir 18mn sans s'arrêter.

### Objectif :

Solliciter la filière aérobie et faire construire des repères d'espace temps.  
Faire construire une allure de course régulière permettant de courir longtemps.

### But pour l'élève coureur :

Courir en aller/retour sur 2 fois 15sec (ou 30sec) et revenir au même plot de départ.  
Après plusieurs essais, le contrôleur place une marque à l'endroit de l'arrêt.

### Déroulement :

Faire 3 séries de 4 courses (navettes en aller/retour) avec 30sec de récupération entre les navettes et 4 min entre les séries.

### Dispositifs

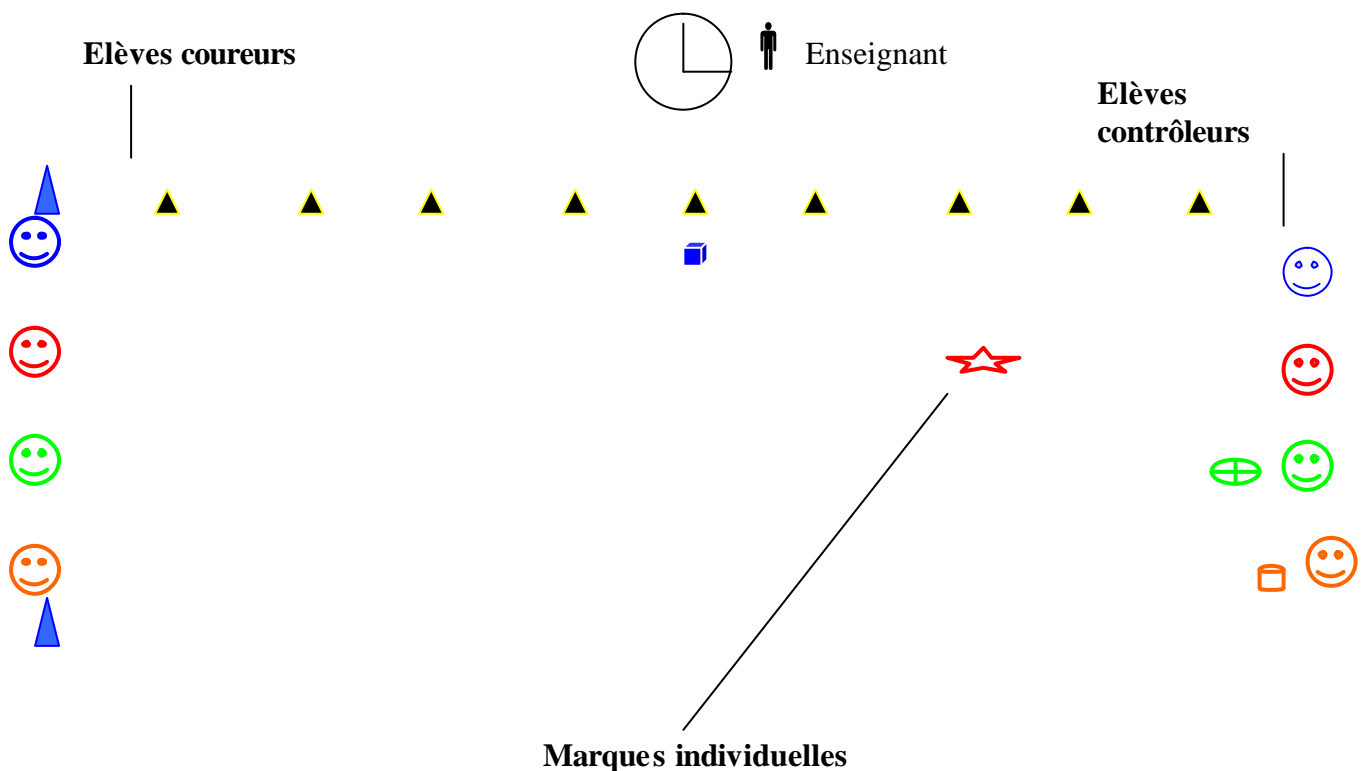
Au choix : **en couloir** ou sur anneau

### Rôle de l'enseignant :

Il gère les courses et les rotations.

Organise les échanges :

- allures de course.
- distance parcourue par les élèves
- maintien d'une allure de course sur la durée de l'exercice (3séries)
- nature des repères internes et externes que construit l'élève pendant la course.





**A quelles conditions la situation de référence proposée, peut-elle s'inscrire dans la commande institutionnelle ?**

**La réponse à la question implique des choix didactiques et l'analyse des termes de la compétence spécifique visée : « Réaliser une performance mesurée ».**

**Ressources** : Travaux de l'académie du Rhône.

**Les programmes d'enseignement de l'école primaire :**

Les propositions s'inscrivent dans la continuité des apprentissages sur la scolarité de l'élève.

<b>Maternelle</b>	<b>Cycle 2</b>	<b>Cycle 3</b>
<b>Agir et s'exprimer avec son corps</b> <b>Visées et finalités</b>	<b>EPS</b> <b>Visées et finalités</b>	
L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel.  Apprendre à agir en sécurité et prendre des risques mesurés.  Fournir des efforts tout en modulant son énergie.  Développement des capacités motrices.  Structuration de l'espace et construction d'une image orientée de son corps.	Développement des capacités nécessaires aux conduites motrices.  Initiation aux APSA.  Développer le sens de l'effort et de la persévérance.  Apprendre à veiller à sa santé.	Développement des capacités nécessaires aux conduites motrices.  Contribue à l'éducation à la santé.  Contribue à l'éducation à la sécurité.  Eduque à la responsabilité et à l'autonomie en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect des règles)
<b>Compétences spécifiques</b>		
L'enfant réalise des déplacements : courir...	Courir longtemps	Activités athlétiques : Courir longtemps
L'enfant coordonne des actions et les enchaîne.	Maîtriser la conduite motrice de la course.	

<b>Traitement didactique de la compétence spécifique</b>			
<p>Adapter ses déplacements à des contraintes variées. Se déplacer et se repérer dans l'espace.</p>	<p><b>Réaliser :</b> Faire exister un projet OU une intention, le rendre effectif.</p> <p><b>Cet engagement de l'élève nécessite 4 étapes :</b></p> <p>1 : Faire et réussir une prestation, oser s'engager, la rendre réelle. 2 : Faire et connaître le résultat de son action. 3 : Faire connaître son résultat. Prendre conscience de sa façon de faire en mettant en relation résultat et moyen. 4 : S'évaluer, se projeter.</p> <p><b>Analyse :</b> Dans la situation de référence, en donnant la possibilité à nos élèves de s'arrêter à l'aire de repos, nous offrons à tous, la possibilité de s'engager dans l'action et de répondre ainsi aux exigences de la tâche. Les situations proposées permettent à l'élève quelque soit son niveau de <b>FAIRE</b>.</p>		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>une performance :</b> Elle doit être envisagée du point de vue de la réalisation personnelle de l'élève.</p> <p>Deux conditions à respecter pour que l'élève se mette en projet :</p> <p>1- Connaissance de son résultat : / Critères de réussite / Indicateurs internes</p> <p>2- Situer sa prestation /au groupe classe.</p> <p><b>Analyse :</b> Les échanges organisés par l'enseignant visent à faire identifier par l'élève son résultat, à le situer dans le groupe classe, et à faire émerger des solutions « gagnantes » visant à progresser. Une fois que l'apprenant maîtrise ses éléments il peut alors comparer sa performance avec celle d'une norme ou d'une échelle construite en dehors de lui. Ceci doit interroger l'enseignant ou le formateur lorsqu'au cours d'une course, les enfants n'ont pas accès ou connaissance de leur résultat)</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>une performance mesurée (en distance et en temps).</b></p> <p>La mesure est fondamentale pour la mise en progrès de l'élève. Nécessite la maîtrise de l'outil- instrument de mesure.</p> <p><b>Analyse :</b> Ce constat induit les réflexions suivantes : Qui mesure ? Avec quel outil ? Pour quoi faire ?</p> <p>On pose alors la question du sens de la mesure pour l'élève et de son utilité éducative. D'autre part, ce constat donne du sens et légitime la place et le rôle qu'on réserve à l'apprentissage des rôles sociaux pendant les séances.</p> </td> </tr> </table>	<p><b>une performance :</b> Elle doit être envisagée du point de vue de la réalisation personnelle de l'élève.</p> <p>Deux conditions à respecter pour que l'élève se mette en projet :</p> <p>1- Connaissance de son résultat : / Critères de réussite / Indicateurs internes</p> <p>2- Situer sa prestation /au groupe classe.</p> <p><b>Analyse :</b> Les échanges organisés par l'enseignant visent à faire identifier par l'élève son résultat, à le situer dans le groupe classe, et à faire émerger des solutions « gagnantes » visant à progresser. Une fois que l'apprenant maîtrise ses éléments il peut alors comparer sa performance avec celle d'une norme ou d'une échelle construite en dehors de lui. Ceci doit interroger l'enseignant ou le formateur lorsqu'au cours d'une course, les enfants n'ont pas accès ou connaissance de leur résultat)</p>	<p><b>une performance mesurée (en distance et en temps).</b></p> <p>La mesure est fondamentale pour la mise en progrès de l'élève. Nécessite la maîtrise de l'outil- instrument de mesure.</p> <p><b>Analyse :</b> Ce constat induit les réflexions suivantes : Qui mesure ? Avec quel outil ? Pour quoi faire ?</p> <p>On pose alors la question du sens de la mesure pour l'élève et de son utilité éducative. D'autre part, ce constat donne du sens et légitime la place et le rôle qu'on réserve à l'apprentissage des rôles sociaux pendant les séances.</p>
<p><b>une performance :</b> Elle doit être envisagée du point de vue de la réalisation personnelle de l'élève.</p> <p>Deux conditions à respecter pour que l'élève se mette en projet :</p> <p>1- Connaissance de son résultat : / Critères de réussite / Indicateurs internes</p> <p>2- Situer sa prestation /au groupe classe.</p> <p><b>Analyse :</b> Les échanges organisés par l'enseignant visent à faire identifier par l'élève son résultat, à le situer dans le groupe classe, et à faire émerger des solutions « gagnantes » visant à progresser. Une fois que l'apprenant maîtrise ses éléments il peut alors comparer sa performance avec celle d'une norme ou d'une échelle construite en dehors de lui. Ceci doit interroger l'enseignant ou le formateur lorsqu'au cours d'une course, les enfants n'ont pas accès ou connaissance de leur résultat)</p>	<p><b>une performance mesurée (en distance et en temps).</b></p> <p>La mesure est fondamentale pour la mise en progrès de l'élève. Nécessite la maîtrise de l'outil- instrument de mesure.</p> <p><b>Analyse :</b> Ce constat induit les réflexions suivantes : Qui mesure ? Avec quel outil ? Pour quoi faire ?</p> <p>On pose alors la question du sens de la mesure pour l'élève et de son utilité éducative. D'autre part, ce constat donne du sens et légitime la place et le rôle qu'on réserve à l'apprentissage des rôles sociaux pendant les séances.</p>		