

# PLANÈTE COURSE LONGUE

Les situations proposées dans une séance pour apprendre à courir longtemps doivent être progressives afin de garantir les acquisitions et motiver l'implication de tous.

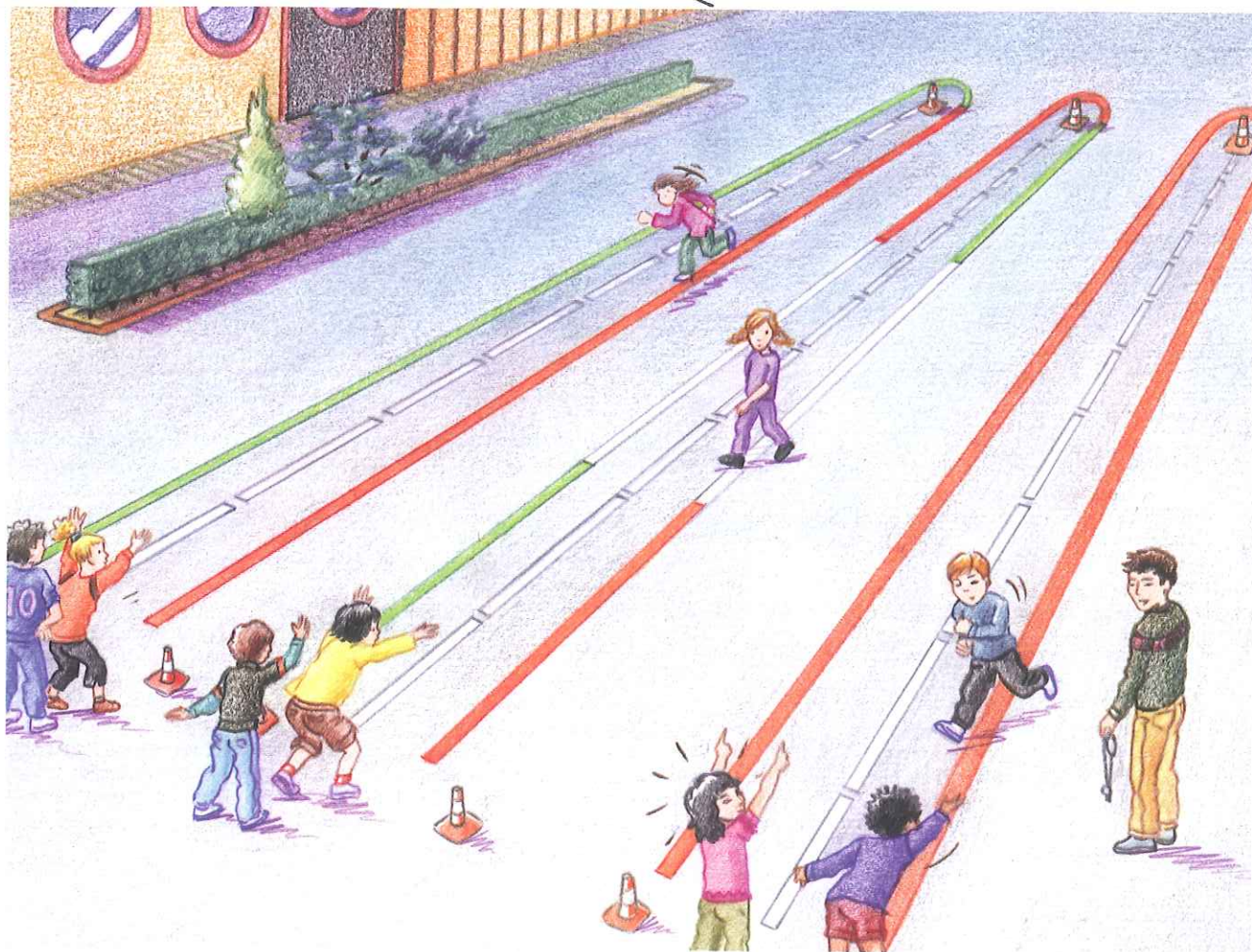


Illustration: H. Musyt

Au cours des premières séances, les élèves ont découvert l'activité lors de parcours sollicitant diverses allures de déplacement.

Les enfants ont couru sur une boucle (environ 300 m) aménagée avec différents éléments (mini-haies, plots, lattes de haie, etc.) avec pour objectif d'effectuer le plus de tours possible comptabilisés par des anneaux ou foulards récupérés à chaque passage. Afin d'entrer progressivement dans la notion d'allure, 3 temps de course étaient proposés, d'abord 3, puis 4 et enfin 5 min avec, pour critère de réalisation, de ne pas s'arrêter pendant toute la durée du jeu. Pour faciliter l'activité de tous, il est possible

d'organiser ce type de situation sous forme de relais avec 2 équipes par circuit aménagé.

### La séance

La notion d'allure de course est fondamentale pour courir longtemps : si l'enfant doit trouver une allure de course, il doit aussi apprendre à maintenir son effort sur un temps donné, progressivement augmenté. Gérer la récupération l'aide à mieux doser son action.

La séance comporte 2 situations poursuivant un même objectif, gérer l'alternance effort-récupération : après avoir travaillé individuellement, l'organisation en équipe motive l'implication de tous.

### Le parcours trio

**Dispositif :** 3 parcours par atelier avec chacun un aménagement (des lignes de couleur) induisant des allures de course différentes ; les enfants sont groupés en binômes (A et B).

**Déroulement :** les paires se succèdent sur chaque aménagement en commençant par le premier pour respecter la progression de course :

- Parcours 1 : A marche jusqu'au plot et revient en courant, tape dans la main de B qui démarre en marchant.
- Parcours 2 : A marche rapidement, court dans la zone matérialisée puis marche à nouveau jusqu'au plot ; au retour, il agit de même, tape dans la main de B qui s'élance.



• Parcours 3: c'est une course complète, A court jusqu'au plot, en fait le tour et revient en courant; il touche la main de son camarade lui donnant ainsi le signal de départ.

**Critère de réussite:** respecter les changements d'allure indiqués.

**Comportement attendu:** adapter l'allure de course pour que la récupération soit suffisante et permette de repartir.

**Aide à l'organisation:** former des binômes de niveaux homogènes.

### Le parcours papillon

**Dispositif:** 2 parcours identiques matérialisés par des plots (des boucles d'environ 300m) pour favoriser l'action de tous; pour chaque circuit, 4 réserves de couleurs différentes contenant au moins 3 objets (foulards, anneaux) par élève et 4 portes (2 plots)

positionnées dans les courbes du parcours; 1 chronomètre; 4 équipes de 2 coureurs identifiées par des dossards de couleur par circuit.

**Déroulement:** au signal, chaque équipe s'engage pour effectuer le plus de tours possible dans le temps de jeu (10 min). À chaque passage dans sa base, le coureur prend un objet. À l'issue du temps de jeu, l'équipe qui a ramassé le plus d'objets l'emporte.

**Critères de réussite:** ne pas s'arrêter de courir, prendre un anneau ou un foulard à chaque tour, contourner toutes les bases adverses.

**Comportement attendu:** maintenir l'effort pour garantir le résultat de l'équipe.

**Aide à l'organisation:** moduler la forme et la longueur du circuit en fonction de la réussite des élèves; les équipes courent en sens inverse (pour faciliter l'action de tous) de part et d'autre de la ligne matérialisée au sol pour éviter d'entrer en collision.

un parcours simple (une boucle longue d'environ 200 m avec 8 plots espacés d'environ 25 m) mais comportant des repères sonores (bip); les élèves, par groupes de 4, doivent courir en adaptant leur allure à celle des bips sonores; au signal de fin de course, ils comptabilisent le nombre de tours parcourus et repèrent la zone d'arrivée.

Trois manches sont proposées de 3 min chacune. Deux contraintes viennent guider leur action: se situer au niveau d'un plot à chaque bip sonore; finir, à chaque manche, dans la même zone d'arrivée.

C'est ainsi que les enfants construisent une stratégie de course, c'est-à-dire qu'il accélèrent ou ralentissent pour être au niveau d'un plot à chaque bip sonore; s'ils sont avancés, ils attendent le signal au niveau du plot en courant sur place, s'ils sont en retard, ils forcent leur allure pour progressivement récupérer leur retard et atteindre le plot au bip suivant. La course peut être effectuée en binôme (A court quand B récupère et inversement): celui qui ne court pas aide son partenaire à régler son allure sur celle des bips en lui criant des conseils pour faciliter la prise d'informations. ■

### Pour en savoir plus

Ces situations sont extraites du DVD-Rom produit par la fédération française d'athlétisme, « Planète Athlé Jeunes » qui propose des situations d'apprentissage dans les différentes disciplines athlétiques: [www.ffa.org](http://www.ffa.org).

### Prolongements

Pour progresser, il est important que l'élève apprenne à identifier son allure de course et la réguler. Dans une séance suivante, pour l'aider à intégrer cette composante, aménager