

# LE COURSETON

## Repérer son allure

# CYCLE 3

Cette troisième unité d'apprentissage vise le développement des ressources aérobies de l'enfant. Privilégier une allure de course à une intensité allant de 85 % à 100 % de la vitesse maximale aérobie (V.M.A.) oblige à limiter le temps de course. Pour cette raison, le temps de référence pour le « courseton » sera de 3 mn pour repérer la V.M.A. et la puissance, et voisine de 10 mn pour travailler la capacité foncière en gardant un travail en aérobie.

L'enfant doit prévoir son contrat d'allure et de distance et le réussir.

Le cycle débute par une séance diagnostique.

Le test proposé aux enfants déjà initiés à ce type d'effort, sera de 2 x 5 mn en référence au travail mené au cours de la précédente

unité d'apprentissage. Pour les autres, l'objectif sera de courir sans marcher dans un temps donné, en ajustant son allure pour maintenir sa course pendant 3 x 3 mn. Le temps de récupération sera de trois minutes entre chaque série.

### COURSE DE DURÉE

#### Compétence transversale :

... mettre en relation les concepts de temps et d'espace ...

#### Compétences disciplinaires :

... manifester une plus grande aisance dans ses actions, par affinement des habiletés acquises antérieurement ...  
... s'inscrire dans un projet individuel visant à la meilleure performance et apprécier son niveau de pratique ...

#### LONGTEMPS

**Objectif :** courir sans marcher dans un temps donné en ajustant son allure pour maintenir sa course.



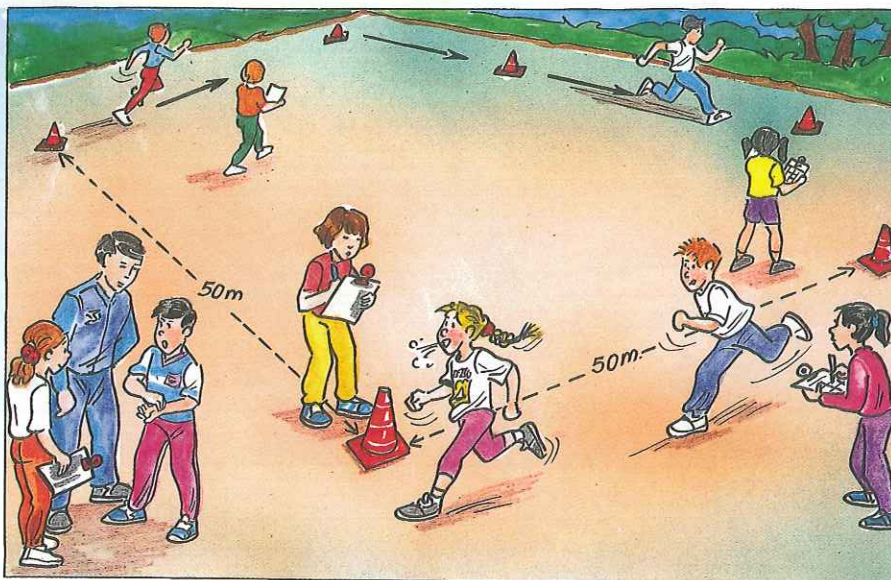
**Dispositif :** les élèves sont répartis en binôme, un coureur et un observateur. En dispersion dans un espace libre (cour, plateau d'évolution, stade...), courir pendant 3 x 3 mn avec un temps de récupération de trois minutes entre chaque série. L'observateur note sur sa fiche le comportement du coureur à chaque série et à chaque minute annoncée dans la série.

**Critère de réussite :** courir sans s'arrêter.

**Variante :** courir 2 x 5 mn.

#### RÉGULIER

**Objectif :** établir sa distance de régularité sur 3 mn.



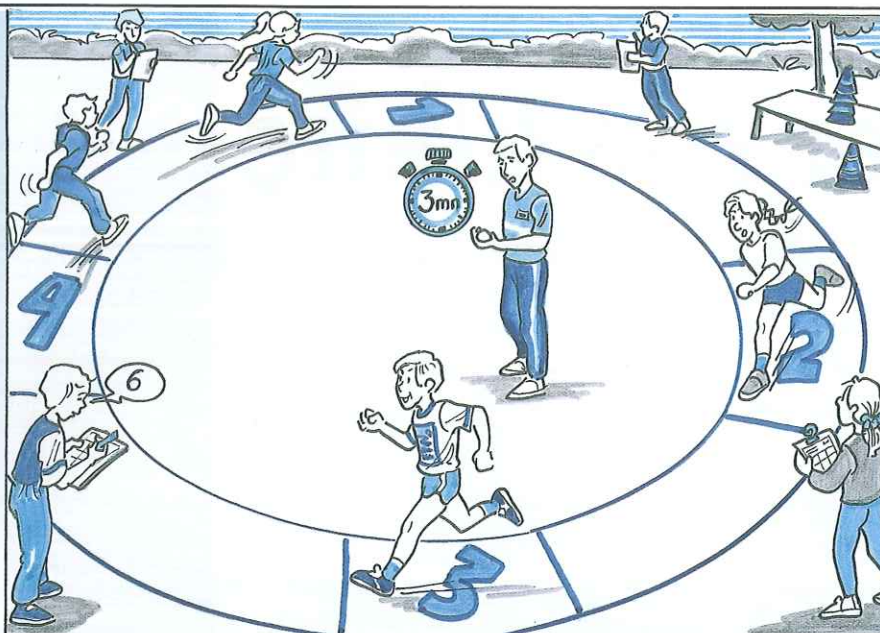
**Dispositif :** un parcours étalonné et jalonné de plots tous les 50 m. Un coureur et un observateur qui compte le nombre de plots franchis à l'arrivée de chaque course.

**Critère de réussite :** la distance parcourue comparée à celle annoncée au préalable par le coureur. Au cycle 3, cette notion de contrat est indispensable.

**Remarque :** les élèves seront initiés à la prise du pouls qui doit être supérieur à 180 pulsations par minute.

### LE COMPTEUR GÉANT

**Objectifs :** reproduire sa distance de régularité, répéter des efforts identiques.



**Dispositif :** un parcours circulaire sur lequel quatre balises sont réparties à égale distance. Chaque observateur note le nombre de balises dépassées pendant le temps de course.

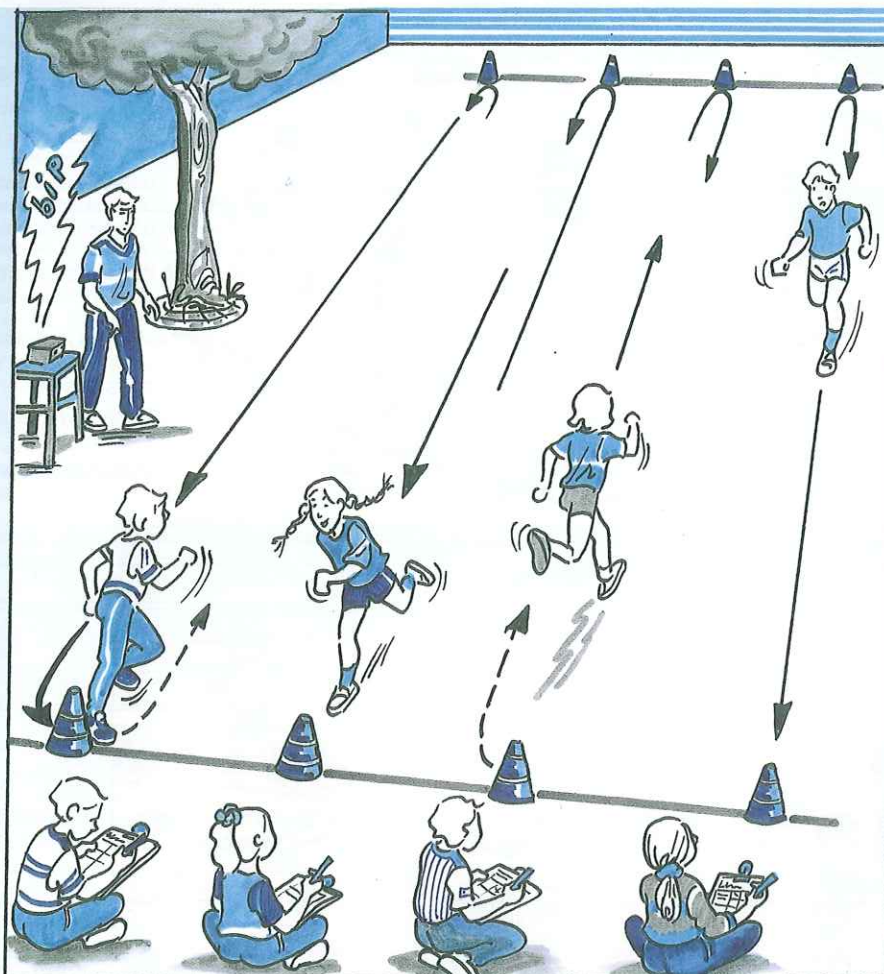
Trois épreuves différentes peuvent être proposées lors des séances successives en fonction des progrès des élèves :

- trois séries de 3 x 1 mn avec un temps égal de récupération entre chaque course et quatre minutes entre les séries ;
- trois séries de 4 x 1 mn avec un temps de récupération d'une minute puis de trois entre les séries.

**Critère de réussite :** répéter des efforts identiques pour reproduire les mêmes distances lors des séries successives.

### LE TEST NAVETTE

**Objectif :** repérer sa V.M.A. pour individualiser le travail de la course en durée.



**Dispositif :** deux lignes séparées de 20 m sur lesquelles sont posées deux plots espacés d'1 m de large. Un magnétophone avec une bande magnétique diffusant de brefs bips sonores dont la fréquence augmente toutes les minutes (1).

Les enfants sont répartis en binômes :

- le coureur réalise des allers-retours entre les deux lignes, le demi-tour au plot se faisant par blocage. Il ajuste son allure pour qu'à chaque signal sonore, il se trouve sur une ligne. Il sera stoppé par l'adulte s'il a, deux fois de suite, plus de deux mètres de retard au moment du bip sonore ;
- l'observateur indique sur sa fiche chaque fois que le coureur atteint un plot lors d'un bip court et les paliers successifs franchis.

**Critère de réussite :** le nombre de paliers atteints.

**Prolongements :** les résultats permettent de connaître la V.M.A. de l'enfant. Le test navette est reconduit à différentes étapes de l'unité d'apprentissage et permet de quantifier les progrès de chacun.

Ces trois fiches sont extraites du dossier *Le Courseton*, réalisé par J.-L. Aigoin (CPC-EPS Alès 1), J.-J. Mazoué (CPC-EPS Nîmes 2), P. Seiwert (CPC-EPS Nîmes 4), A. Haon (USEP Gard) et F. Seners (CPD-EPS Gard) et disponible à l'Inspection académique du Gard, 58 rue Rouget de L'Isle, 30031 Nîmes Cedex.

**Équipe EPS du Gard.**

(1) *Le test navette*, in EPS 1 n° 60.

Pour d'autres articles ou fiches concernant la course longue au cycle 3, lire EPS 1 n° 63, 66, 72, 91, 92, 103.