

# SOMMAIRE

<b>I - Introduction</b>	1
<b>II - Composantes d'une situation d'apprentissage</b>	3
<b>III - Situation de référence - Mesure de la distance et de la régularité</b>	
<b>IV - Phase 1 : Construction de la régularité</b>	
* <b>Prise de conscience de la notion d'allure</b>	
- Situation 1 : Construction de la régularité	
- Situation 2 : Elimination progressive des repères sonores	
- Situation 3 : Elimination progressive des repères visuels	
- Situation 4 : Elimination progressive de tous les repères	
- Situation 5 : Augmentation progressive du temps de course	
- Situation de référence	
* <b>Prise de conscience du changement d'allure</b>	
- Situation 6 : Construction de la régularité avec changement d'allure	
- Situation 7 : Prise de conscience du changement d'allure	
- Situation 8 : Changement d'allure en jouant sur les temps de course	
<b>V - Phase-2 : Amélioration de la performance</b>	
- Situation 9 : Amélioration de la performance	
- Situation 10 : Choisir et réaliser son projet de course	
- Situation de référence	
- Situations 12 - 13... : Réinvestissement des acquis sur des distances plus longues	
<b>VI - Documentation</b>	
- Tableau Général des compétences à acquérir en CLD au Cycle 3	
- Savoirs et connaissances à acquérir en CLD	
- Maîtrise de la Langue et Course de Longue Durée	
<b>VII - Evaluation</b>	
- des compétences transversales	
- sommative de fin d'Unité d'Apprentissage	
- des progrès	



# INTRODUCTION

**L**a Course de Longue Durée doit être considérée comme une activité d'enseignement **INDISPENSABLE** sur le plan **p** et avec pour conséquences :

- Le développement de la capacité à résister à la fatigue intellectuelle et physique
- La stimulation de la croissance
- L'amélioration
  - de la fréquence cardiaque
  - du temps de récupération
  - du système immunitaire

Ce document a été conçu en 2 étapes.

## **La 1<sup>ère</sup> étape**

**c** la CONSTRUCTION DE LA REGULARITÉ qui se décompose en 2 séquences :

- a) Prise de conscience de la notion d'allure
- b) Prise de conscience du changement d'allure

*" Courir à allure régulière est le principe fondamental permettant à l'élève de pouvoir courir longtemps"*

## **La 2<sup>ème</sup> étape**

**c** s'attache au développement de la performance afin de permettre l'amélioration de la capacité aérobie chez l'enfant, et d'aborder les activités telles que le cross...

**La SITUATION DE REFERENCE** traverse l'Unité d'Apprentissage et permet à l'enseignant une "évaluation formative".

L'apprentissage de la Course de Longue Durée, met en oeuvre des **COMPÉTENCES TRANSVERSALES**, demande des **COMPÉTENCES** en Mathématiques et favorise la **MAÎTRISE DE LA LANGUE**.

Les compétences transversales à atteindre, sont celles définies par les I.O. de 95 concernant **L'ATTITUDE, LA METHODE,** et les **CONCEPTS DE TEMPS ET D'ESPACE**.

Dans la construction de l'Unité d'Apprentissage, un accent particulier a été mis sur la **MAÎTRISE DE LA LANGUE** ainsi que les **MATHÉMATIQUES** qui sont traitées dans le cadre de l'interdisciplinarité.

La Démarche choisie s'inscrit dans le cadre d'une **pédagogie différenciée, d'une pédagogie de projet** (élève, groupe, classe), afin de favoriser la réussite de tous les élèves.

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :**

**SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**

(ce que recherche l'enseignant)

- au niveau moteur (réaliser)
- au niveau cognitif (identifier et apprécier)
- au niveau affectif et gestion

**S.A. N° 1**

**TÂCHE :**

(description détaillée de ce que l'enfant doit réaliser et dans quelles conditions)

**AMÉNAGEMENT**

**BUT :**

*Ce que doit faire l'enfant*

- Clair et précis
- Exprimé à l'aide d'un verbe d'action

**CONSIGNES :**

*Précisent le but.*

**CRITÈRES DE RÉUSSITE :**

*Observables, quantifiables, univoques  
(soit qualitatif, soit quantitatif)*

*Disposition matérielle de l'espace utilisé  
Description des formes de travail envisagées.*

# SITUATION D'APPRENTISSAGE **1**

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT		
<p><i>En rapport avec les objectifs fixés (savoirs et connaissances à acquérir par l'enfant). Ils précisent les attentes du maître.</i></p>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><i>- Rappel des opérations menées par le maître avant d'aborder sa nouvelle SA tant d'un point de vue EPS que disciplinaire.</i></p> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><i>Comportements observés -----&gt; Remédiations</i></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"><i>La réponse de l'enfant</i></td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"><b><i>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente.</i></b> <i>Mise en place d'une nouvelle SA pour lui permettre d'atteindre le but fixé dans la tâche</i></td> </tr> </table> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><i>Prolongements possibles tant du point de vue EPS que disciplinaire (Français, Mathématiques, etc...)</i></p>	<i>La réponse de l'enfant</i>	<b><i>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente.</i></b> <i>Mise en place d'une nouvelle SA pour lui permettre d'atteindre le but fixé dans la tâche</i>
<i>La réponse de l'enfant</i>	<b><i>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente.</i></b> <i>Mise en place d'une nouvelle SA pour lui permettre d'atteindre le but fixé dans la tâche</i>		
VARIANTES			
<p><i>Fortes ou faibles, réorientent, réorganisent, relancent, complexifient les situations d'apprentissage à partir des variantes de groupe, de nombre, de consignes, d'espace, d'objets.</i></p>			

La Course de Longue Durée

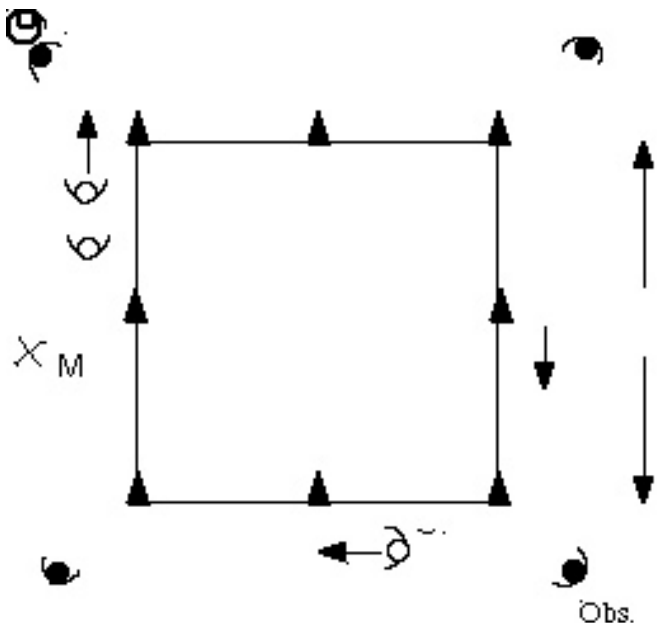


# Situation de référence

**SITUATION DE RÉFÉRENCE** : Mesure de la distance et de la régularité

**DÉFINITION** *La situation de référence est une situation stable et identique qui traverse l'Unité d'Apprentissage. Le Maître y revient périodiquement afin d'évaluer les acquis des enfants.*

**Sit. Réf.**

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT :</b></p> <p><i>Courir 6 minutes.</i></p> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Le coureur parcourt la plus grande distance possible à allure régulière (cf schéma 5 ou 6 annexe 2)</i></li> <li>- <i>L'observateur compte le nombre de plots franchis par minute.</i></li> <li>- <i>A chaque coup de sifflet, il doit recommencer son compte (cf ex. annexe 1)</i></li> </ul> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Courir la plus grande distance possible en 6 min.</i></li> <li>- <i>Maintenir une allure de course</i></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Circuit plat de 200 m</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>1 plot tous les 25m</i></li> <li>- <i>Les enfants sont disposés en binôme : 1 coureur - 1 observateur</i></li> <li>- <i>Le maître donne un coup de sifflet à chaque minute.</i></li> <li>- <i>Matériel : 8 plots - 1 chrono - 1 sifflet - 1 décimètre - fiches d'observation</i></li> </ul>



# SITUATION DE RÉFÉRENCE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DEROULEMENT
	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lecture de la fiche d'observation</li> <li>- math :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* mesures de longueur</li> <li>* périmètre du carré</li> <li>* multiples de 25, 50, 100</li> <li>* schéma</li> </ul> </li> <li>- étalonnage du terrain avec les enfants (mise en place des plots avec le décimètre) ---&gt; possibilité de tracer un périmètre ou des repères permanents.</li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement : jeu de poursuite</li> <li>- Organisation de la classe : 2 groupes (observateurs avec fiches - coureurs)</li> <li>- Départ : les coureurs sont répartis équitablement à chaque coin. Chaque observateur est à proximité de son coureur Ex. : classe de 24 élèves 3 coureurs à chaque coin 3 observateurs fixes à proximité, avec leur fiche</li> <li>- Changement de rôle : coureur - observateur</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	
	<p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture des différentes fiches</li> <li>- Constitution des groupes de niveau.</li> </ul>

La Course de Longue Durée

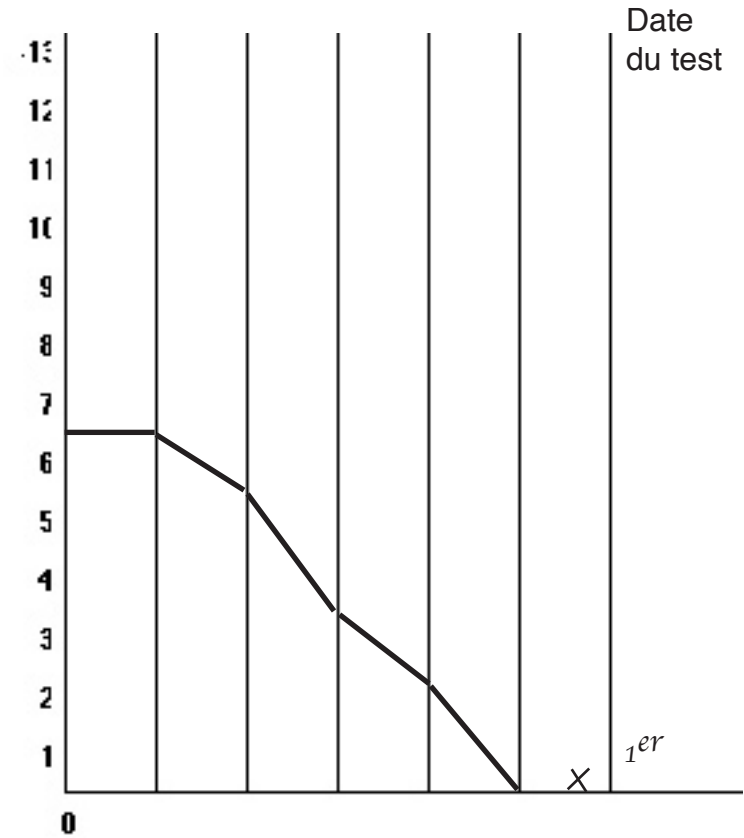
**FICHE EXEMPLE**  
**( Annexe 2 )**  
**Situation de référence : COURSE LONGUE DURÉE**

**COUREUR :**

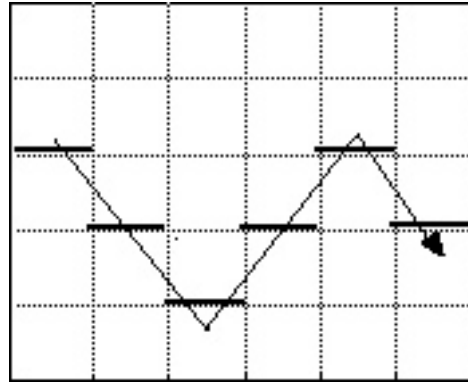
**OBSERVATEUR :**

- Consignes : - Noter le nombre de plots franchis par minute  
 - Repartir à 0 après chaque minute

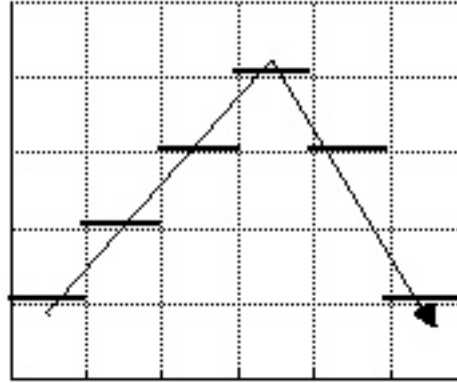
0							Nbre de plots x 25 =
1 <sup>er</sup> test le : 1 <sup>er</sup> Octobre	7	6	4	3	1		



Annexe 2 - Interprétation des différentes courbes de la fiche d'observation de la situation de référence

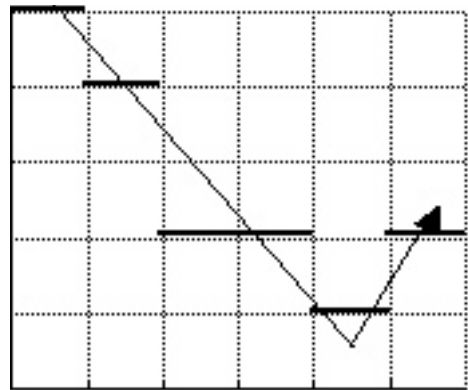


**Schéma 1 :** Course irrégulière.  
L'élève n'a aucune notion d'allure.



**Schéma 2 :** Course irrégulière.  
L'élève monte progressivement en puissance mais s manque d'endurance.

**Schéma 3 :** Elève qui s'économise.  
Doit travailler sa régularité sur une valeur moyenne de sa vitesse



**Schéma 4 :** Elève qui part trop vite et ne peut maintenir son allure de course.  
Exiger un départ plus lent pour trouver un rythme de course régulier.

**Schéma 5 :** Allure presque régulière mais court à un rythme qui demande à être augmenté.

**Schéma 6 :** Allure régulière acquise.  
Nécessité de passer à un contrat supérieur.

Cette lecture permet de constituer des groupes de niveau et d'entrer dans une pédagogie différenciée.



# **Construction de la régularité**

**\* Prise de conscience de la notion d'allure**

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :** Construction de la régularité

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**
- Réguler son effort
  - Prendre conscience de la notion d'allure
  - Faire abstraction des autres groupes pour gérer sa course

**TÂCHE :** (description détaillée de ce que l'enfant doit réaliser et dans quelles conditions)

**BUT :**

*Courir 3 fois la même distance sur 3 min.*

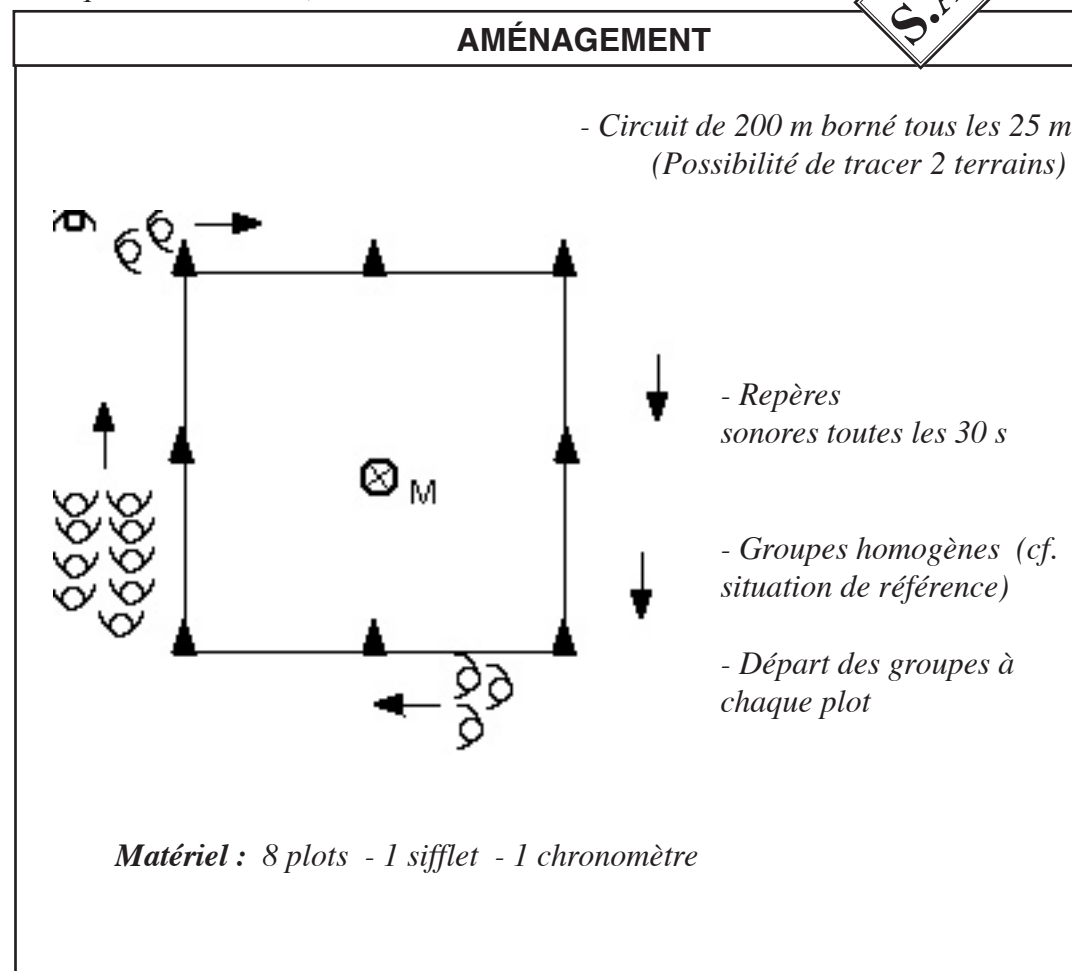
**CONSIGNES**

- Chaque groupe de niveau se fixe un contrat en fonction de ses possibilités (cf. annexe 3)
- Chaque groupe doit parcourir la même distance (nombre de plots)
- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble
- Pour chaque phase, les enfants comptabilisent les plots dépassés.

**CRITÈRES DE RÉUSSITE**

*Réussir à parcourir la même distance lors des 3 passages (écart inférieur à 25 m)*

**AMÉNAGEMENT**



**S.A. N°1**

# SITUATION D'APPRENTISSAGE 1

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôler sa respiration</li> <li>- Garder la même foulée</li> <li>- Avoir une attitude relâchée</li> <li>- Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et au temps donné</li> <li>- Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course</li> <li>- Courir ensemble</li> </ul>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constitution des groupes en fonction de la situation de référence.</li> <li>- Lecture de la fiche : définition du contrat (cf. annexe 3).</li> </ul> <p>Chaque groupe fixe son contrat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Math : - Unités de temps               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Multiplication</li> <li>- Multiples de 3</li> <li>- Proportionnalité</li> </ul> </li> <li>- Les intervalles (plots, distances, coups de sifflet, durées)</li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque groupe prend le départ à un plot</li> <li>- Départ et Arrivée : coups de sifflet longs</li> <li>- Signaux sonores de 30 s : coups de sifflet brefs</li> <li>- Récupération active de 3 min après chaque course</li> <li>- Regroupement et accord du groupe pour remplir la fiche</li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture des fiches</li> <li>- Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 4, 5 fois la même distance.</li> </ul>	

La Course de Longue Durée





## OBSERVATION SA 1

### PRISE DE CONSCIENCE DE LA NOTION D'ALLURE (annexe 3)

GROUPE :

NOMS DES ELEVES DU GROUPE :

CONTRAT FIXÉ PAR LES ELÈVES :	ECART
PREMIER PASSAGE Distance parcourue	+ -
DEUXIEME PASSAGE	+ -
TROISIEME PASSAGE	+ -

CONTRAT REALISÉ

OU

CONTRAT NON RÉALISÉ

## OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :

Construction de la régularité - Elimination progressive des repères sonores

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**
- Réguler son effort
  - Prendre conscience de la notion d'allure
  - Gérer son projet de course

S.A. N° 2

## TÂCHE :

### BUT :

*Courir 3 fois la même distance sur 3 min.*

### CONSIGNES :

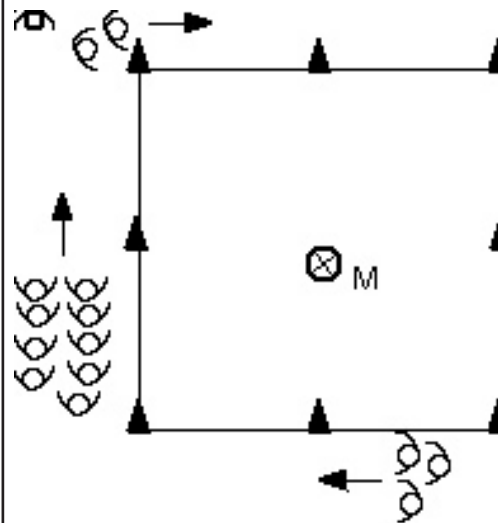
- Chaque groupe de niveau se fixe un contrat en fonction de ses possibilités
  - Chaque groupe doit parcourir la même distance (nombre de plots) entre 2 coups de sifflet (toutes les 45" ou toutes les min. ou 1' 30")
- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble
- Pour chaque phase, les enfants comptabilisent les plots dépassés

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

*Réussir à parcourir la même distance lors des 3 passages (écart inférieur à 25 m)*

## AMÉNAGEMENT

- Circuit de 200 m borné tous les 25 m



- Repères sonores identiques pour chaque série de 3 courses de 3 min. :
  - soit toutes les 45 s
  - soit toutes les minutes
  - soit toutes les 1' 30 "

- Groupes homogènes
- Départ des groupes aux différents coins

**Matériel :** 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre

# SITUATION D'APPRENTISSAGE 2

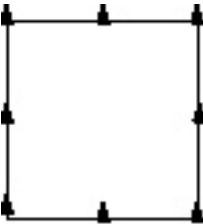
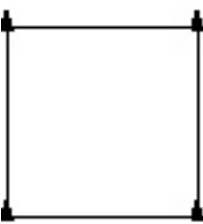
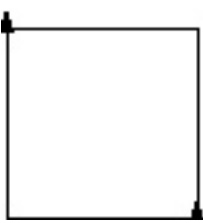
COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôler sa respiration</li> <li>- Garder la même foulée</li> <li>- Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et au temps donné</li> <li>- Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course.</li> <li>- Courir ensemble.</li> </ul>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lecture des contrats</li> <li>- Math :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* En fonction de la distance déterminée par le contrat, calculer les distances à parcourir entre les repères sonores, et les repérer sur le circuit.</li> <li>* Proportionnalité et fractions</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>exemple :</u></b></p> <p>Comprendre que le coup de sifflet à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45 " correspond à 1/4</li> <li>- 1 ' correspond à 1/3 de la distance à parcourir</li> <li>- 1' 30" correspond à 1/2</li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque groupe prend le départ à un plot</li> <li>- Départ et arrivée ---&gt; coups de sifflet longs</li> <li>- Signaux sonores ---&gt; coups de sifflet brefs</li> <li>- Récupération active (en marchant) de 3' après chaque passage</li> <li>- Analyse de la course après chaque passage et remédiation par le groupe avant le nouveau départ.</li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat</li> <li>- Prévision du contrat pour la séance suivante.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménagement de l'espace (piste - triangle - circuit)</li> <li>- Circuit balisé</li> <li>- Possibilité de tracer 2 terrains en parallèle.</li> </ul>	

La Course de Longue Durée

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :** - Construction de la régularité  
 - Elimination progressive des repères visuels (plots).

**SAVOIRS ET CONNAISSANCES :** - Réguler son effort  
 - Prendre conscience de la notion d'allure  
 - Gérer son projet de course

S.A. N° 3

TÂCHE :	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT :</b>  <i>Courir 3 fois la même distance sur 3 minutes.</i></p> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque groupe de niveau se fixe un contrat en fonction de ses possibilités</li> <li>- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble</li> <li>- Chaque groupe doit parcourir la même distance entre 2 coups de sifflet.</li> </ul> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <p><i>Réussir à parcourir la même distance lors des 3 passages .</i></p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 20px;"> <div style="margin-right: 20px;"><b>1<sup>er</sup> passage</b></div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>- Circuit de 200 m borné tous les 25 m            Repère sonore toutes les minutes</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 20px;"> <div style="margin-right: 20px;"><b>2<sup>e</sup> passage</b></div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>- Circuit de 200 m borné tous les 50 m            Repère sonore toutes les minutes</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"><b>3<sup>e</sup> passage</b></div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>- Circuit de 200 m borné tous les 100 m            Repère sonore toutes les minutes</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groupes homogènes</li> <li>- Départ des groupes aux différents coins</li> </ul> <p><b>Matériel :</b> 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre</p> </div> </div>

# SITUATION 3 D'APPRENTISSAGE

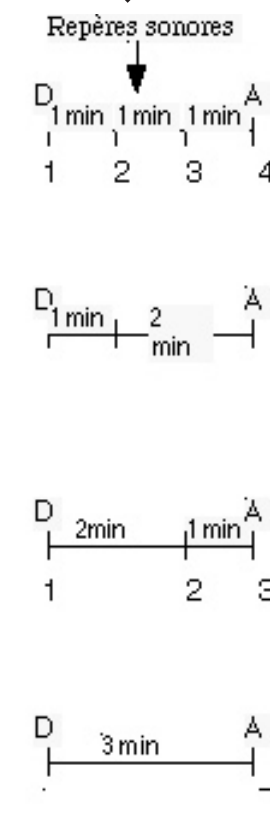
COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et au temps donné</li> <li>- Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course.</li> <li>- Courir ensemble</li> </ul>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque groupe se fixe un contrat en fonction de la séance précédente</li> <li>- Math :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Proportionnalité et fraction</li> <li>* En fonction de la distance déterminée par le contrat, calculer les distances à parcourir entre les repères sonores, et se situer sur le circuit en fonction des plots.</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque groupe prend le départ à un plot</li> <li>- Départ et arrivée ---&gt; coups de sifflet longs</li> <li>- Signaux sonores ---&gt; coups de sifflet brefs</li> <li>- Récupération active (en marchant) de 3' après chaque passage</li> <li>- Analyse de la course après chaque passage et remédiation par le groupe avant le nouveau départ.</li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat</li> <li>- Prévion du contrat pour la séance suivante.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sur 6 minutes</li> </ul>	

La Course de Longue Durée

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :** - Construction de la régularité  
 - Elimination progressive de tous les repères (sonores).

**SAVOIRS ET CONNAISSANCES :** - Maintenir une allure régulière avec ou sans repère sonore  
 - Construire un projet de course  
 - Gérer son projet de course

**S.A. N° 4**

TÂCHE :	AMÉNAGEMENT	
<p><b>But :_</b></p> <p>- Courir la même distance après suppression des repères sonores</p> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <p>- Chaque groupe a fixé son contrat .</p> <p>- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble</p> <p>- Chaque groupe doit parcourir la même distance entre 2 coups de sifflet.</p> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <p>- Réussir à parcourir la même distance lors des 4 passages</p>	<p>- Circuit de 200 m borné tous les 100 m .</p> <p>1<sup>er</sup> passage</p> <p>- Départ des groupes aux différents coins</p> <p>2<sup>e</sup> passage</p> <p>- Groupes homogènes</p> <p>3<sup>e</sup> passage</p> <p>4<sup>e</sup> passage</p> <p><b>Matériel :</b> 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre</p>	<p>Repères sonores</p>  <p>D 1 min 1 min 1 min A 1 2 3 4</p> <p>D 1 min 2 min A</p> <p>D 2min 1min A 1 2 3</p> <p>D 3min A</p>

# SITUATION D'APPRENTISSAGE 4

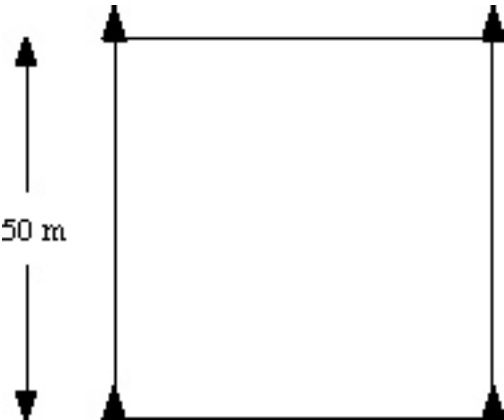
COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir une vitesse de course adaptée aux consignes.</li> <li>- Prendre conscience de la réussite ou de l'échec.</li> <li>- Comprendre le " pourquoi " de la réussite ou de l'échec.</li> <li>- Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course.</li> </ul>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <p>_____ - Chaque groupe se fixe un contrat en fonction de la séance précédente</p> <p style="padding-left: 40px;">- Math :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* En fonction de la distance déterminée par le contrat, calculer les distances à parcourir pendant 1', 2'</li> <li>* Proportionnalité et fraction</li> <li>* Repérages sur le périmètre en fonction des 2 repères (plots)</li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <p>___ Comportements observés -----&gt; Remédiations</p> <p style="padding-left: 20px;">La réponse de l'enfant      <b>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque groupe prend le départ à 1 coin du terrain</li> <li>- Départ et arrivée ---&gt; coups de sifflet longs</li> <li>- Signaux sonores ---&gt; coups de sifflet brefs</li> <li>- Récupération active en marchant 3' après chaque passage</li> <li>- Analyse de la course après chaque passage et remédiation par le groupe avant le nouveau départ.</li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat</li> <li>- Préviation du contrat pour la séance suivante.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	

La Course de Longue Durée

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ** : Construction de la régularité en augmentant progressivement le temps de course

**SAVOIRS ET CONNAISSANCES** : - Maintenir une allure régulière avec ou sans repère sonore et visuel  
- Construire un projet de course  
- Gérer son projet de course

S.A. N° 5

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Doubler sa distance en 6 min.</li><li>- Tripler sa distance en 9 min.</li></ul> <p><b>CONSIGNES</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chaque groupe a fixé son contrat pour 3, 6, et 9 min .</li><li>- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble</li><li>- Un coup de sifflet toutes les 3 min.</li></ul> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Par rapport à la distance du contrat,<ul style="list-style-type: none"><li>- la doubler en 6 min.</li><li>- la tripler en 9 min.</li></ul></li></ul>	 <p>- Circuit de 200 m borné tous les 50m .</p> <p>- Repère sonore toutes les 3 minutes</p> <p>- Départ des groupes aux différents coins</p> <p>- Groupes homogènes</p> <p><b>Matériel</b> : 4 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre</p>



# SITUATION D'APPRENTISSAGE 5

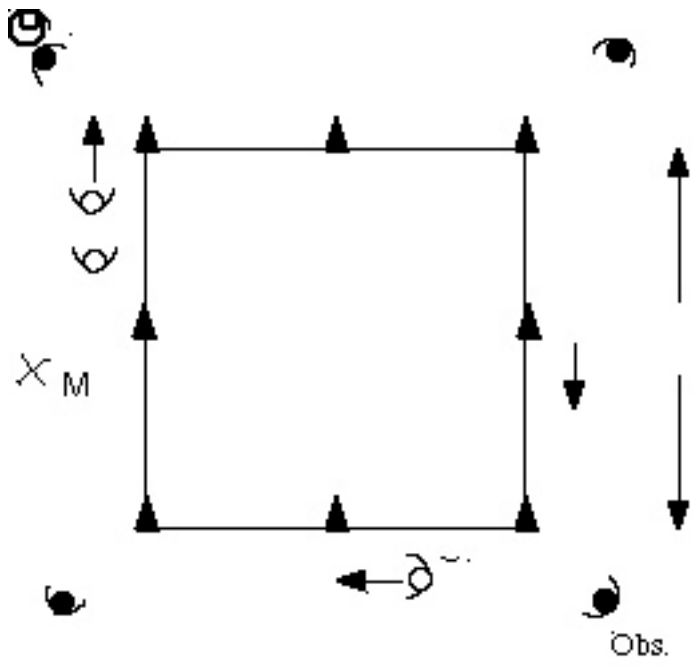
COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<p>- Course en groupe à allure régulière</p> <p>- Prendre conscience que la distance parcourue est proportionnelle au temps de course :</p> <p style="padding-left: 40px;">si 300 m parcourus en 3'</p> <p style="padding-left: 40px;">⇒ 600 m sont parcourus en 6'</p> <p style="padding-left: 40px;">⇒ 900 m sont parcourus en 9'</p> <p>- Identifier la position des repères visuels par rapport au signal sonore (sifflet)</p>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <p>_- Rappel du contrat par groupe pour 3', 6', 9'.</p> <p>- Math :</p> <p style="padding-left: 40px;">* Proportionnalité</p> <p style="padding-left: 40px;">* Calcul des distances sur 3', 6', 9'</p> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <p>_Comportements observés -----&gt; Remédiations</p> <p>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente ou rajouter des repères dans l'espace et dans le temps.</p> <p>- Départ et arrivée ---&gt; coups de sifflet longs</p> <p>- Signaux sonores ---&gt; coups de sifflet brefs</p> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <p>- Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat.</p>
<p><b>VARIANTES</b></p>	
<p>- Supprimer les repères sonores progressivement.</p>	

La Course de Longue Durée

**SITUATION DE RÉFÉRENCE :** Mesure de la distance et de la régularité

**DÉFINITION :** La situation de référence est une situation stable et identique qui traverse l'Unité d'Apprentissage.  
Le Maître y revient périodiquement afin d'évaluer les acquis des enfants.

**Sit. Réf.**

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT :</b></p> <p><i>Courir 6 min.</i></p> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Le coureur parcourt la plus grande distance possible à allure régulière (cf - schéma 5 ou 6 annexe 2)</i></li> <li>- <i>L'observateur compte le nombre de plots franchis par minute.</i></li> <li>- <i>A chaque coup de sifflet, il doit recommencer son compte (cf - ex. annexe 1)</i></li> </ul> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Courir la plus grande distance possible en 6 minutes.</i></li> <li>- <i>Maintenir une allure de course.</i></li> </ul>	<p><i>Circuit plat de 200 m</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>1 plot tous les 25m</i></li> <li>- <i>Les enfants sont disposés en binôme :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>1 coureur</i></li> <li>- <i>1 observateur</i></li> </ul> </li> </ul>  <p style="text-align: right;"><i>Obs.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Le maître donne un coup de sifflet à chaque minute.</i></li> <li>- <i>Matériel : 8 plots - 1 chrono - 1 sifflet</i></li> <li style="padding-left: 20px;"><i>1 décamètre - fiches d'observation</i></li> </ul>

# SITUATION DE RÉFÉRENCE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<p><i>En rapport avec les objectifs fixés (savoirs et connaissances à acquérir par l'enfant).</i></p> <p><i>Ils précisent les attentes du maître.</i></p>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <p>_____ - lecture de la fiche d'observation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- math : . mesures de longueur               <ul style="list-style-type: none"> <li>. périmètre du carré</li> <li>. multiples de 25, 50, 100</li> <li>. schéma</li> </ul> </li> <li>- étalonnage du terrain avec les enfants (mise en place des plots avec le décimètre) ---&gt; possibilité de tracer un périmètre ou des repères permanents.</li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <p>_____ - Echauffement : jeu de poursuite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation de la classe :               <ul style="list-style-type: none"> <li>2 groupes (observateurs avec fiches - coureurs)</li> <li>- Départ : les coureurs sont répartis équitablement à chaque coin. Chaque observateur est à proximité de son coureur</li> <li>Ex. : classe de 24 élèves                   <ul style="list-style-type: none"> <li>3 coureurs à chaque coin</li> <li>3 observateurs fixes à proximité, avec leur fiche</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Changement de rôle : coureur - observateur</li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture des différentes fiches</li> <li>- Constitution des groupes de niveau.</li> </ul>
<p><b>VARIANTES</b></p>	
<p><i>Fortes ou faibles, réorientent, réorganisent, relancent, complexifient les situations d'apprentissage à partir des variantes de groupe, de nombre, de consignes, d'espace, d'objets.</i></p>	

La Course de Longue Durée

## Situation de référence : COURSE LONGUE DURÉE

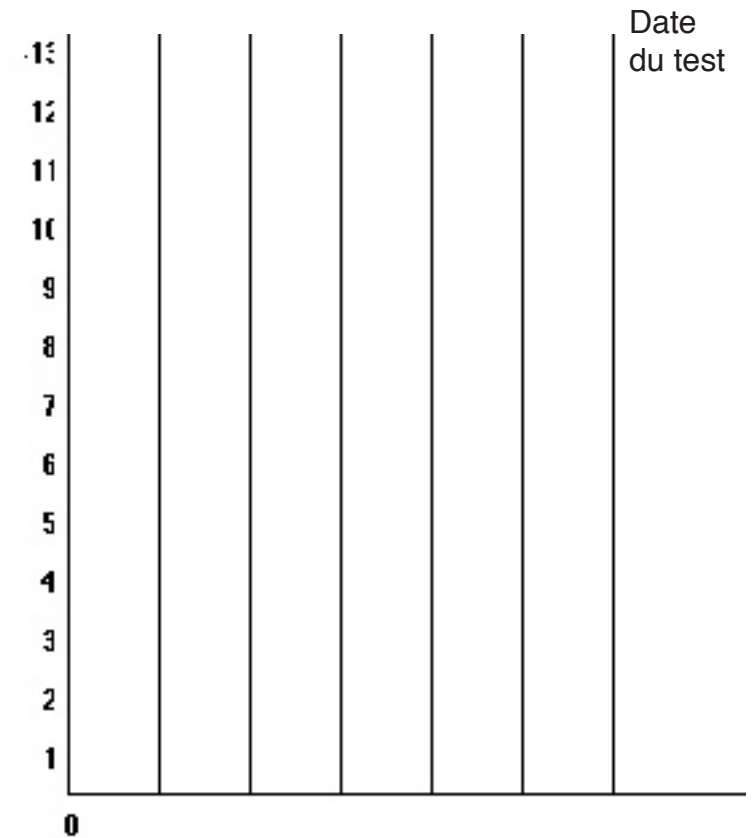
**COUREUR :**

**OBSERVATEUR :**

- Consignes :
- Noter le nombre de plots franchis par minute
  - Repartir à 0 après chaque minute

**0**

							Nbre de plots × 25 =
1er test le :							



# Construction de la régularité

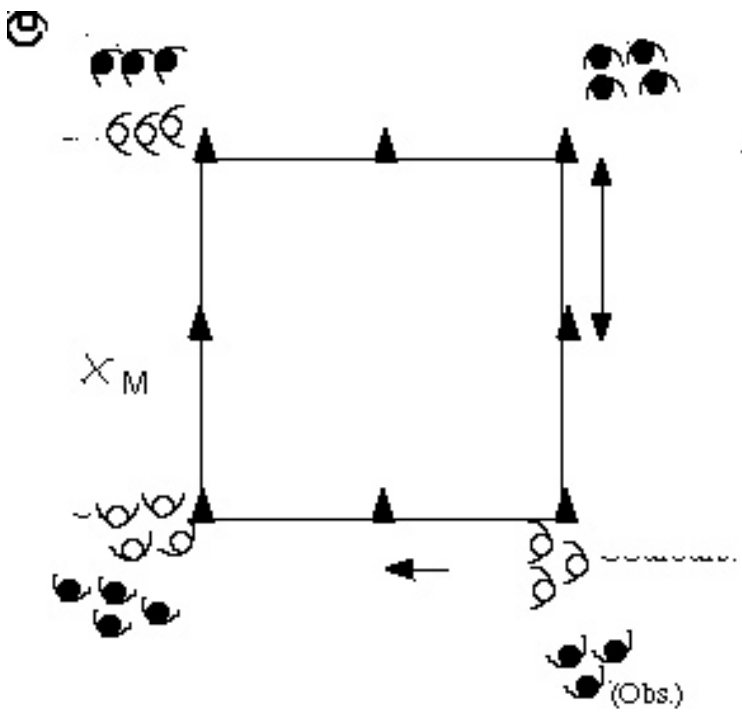
## \* **Prise de conscience du changement d'allure**

*Si l'enseignant démarre par cette activité, il est important de mettre en place une évaluation de départ par une situation de référence, afin de pouvoir organiser des groupes de niveau homogène.*

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ** : Construction de la régularité avec changement d'allure.

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES** :
- Varier ses efforts
  - Prendre conscience du changement d'allure
  - Gérer son projet de course

S.A. N° 6

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT</b> :__</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de changer d'allure</li> </ul> <p><b>CONSIGNES</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir groupé</li> <li>Séquence 1 : Etablir une performance (distance) en 1'30 à vitesse moyenne (VM)</li> <li>(La vitesse moyenne (VM) est égale au nombre de plots parcourus en 1'30")</li> <li>Séquence 2 : Courir à VM - 2 (Plots)</li> <li>Séquence 3 : Courir à VM + 2 (Plots)</li> <li>Séquence 4 : Courir à VM</li> <li>La récupération entre chaque passage doit être au minimum de 1'30</li> </ul> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'exercice pour être validé par le maître, doit avoir été effectué 2 fois de suite à l'allure demandée.</li> <li>- Le groupe qui termine la totalité de son contrat a gagné.</li> </ul>	<p>- Circuit de 200 m balisé tous les 25m .</p>  <p>- Temps de course : 1' 30"</p> <p>-Groupes homogènes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 qui court</li> <li>- 1 qui observe alternativement</li> </ul> <p><b>Matériel</b> : 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre par groupe - Fiches de contrat</p>

# SITUATION D'APPRENTISSAGE 6

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier son effort en jouant sur               <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'intensité</li> <li>- l'amplitude</li> <li>- la fréquence du geste</li> </ul> </li> <li>- Identifier et connaître différentes allures</li> <li>- Gérer son projet de course</li> <li>- S'organiser collectivement pour finir son contrat</li> </ul>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_- La vitesse moyenne VM est égale au nombre de plots parcourus en 1'30 (cf. p 32 tableau de concordance)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture et compréhension du tableau par les enfants.</li> <li>- Préparer la fiche par groupe --&gt; (fiche de contrat)</li> <li>- Conversion des temps (durées) en secondes</li> <li>- Ajouter - soustraire - diviser un temps</li> <li>- Multiplier un temps</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_- Après chaque passage de 1'30, les élèves viennent justifier de leur réussite (cf.p 32 )               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation de la classe en groupes homogènes (suivant les contrats)</li> <li>- Si le contrat n'est pas atteint, revoir la VM à la baisse.</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse de la fiche par groupe</li> <li>- Définition d'un nouveau contrat pour la séance suivante</li> <li>- Ré-exploitation des données dans le cadre des mathématiques (comparaison - tableau - graphe - etc...)</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation de la distance en jouant sur le nombre de plots à ajouter ou à soustraire à la vitesse moyenne afin de rentrer dans une pédagogie différenciée.</li> <li>Ex. : VM +1 ; VM +3 ; VM -1</li> </ul>	

La Course de Longue Durée

Une balise = 1 km/h, par exemple

\* En 1'30", je parcours 17 fois 25m, ma vitesse est de 17km/h

Par exemple : en 10", je parcours 12 fois 2m 77, ma vitesse est 12 km/h

en 30", je parcours 15 fois 8m50, ma vitesse est de 15 km/h

**Tableau de concordance**  
**Temps de course / distance entre les balises**  
**pour calculer une vitesse en km/h**

DURÉE	DISTANCE ENTRE LES BALISES
6"	1 m 66
9"	2 m 50
10"	2 m 77
18"	5 m
20"	5 m 54
30"	8 m 50
36"	10 m
1' 12"	20 m
* 1' 30"	25 m
1' 48"	30 m
3' 0"	50 m
6' 0"	100 m
9' 0"	150 m
12' 0"	200 m



## OBSERVATION SA 6

### PRISE DE CONSCIENCE DU CHANGEMENT D'ALLURE

**GROUPE :**

**NOM DES ELEVES DU GROUPE :**

**Vitesse Moyenne = VM**

<b>TEMPS</b>	<b>1<sup>er</sup> PASSAGE VM = Nbre de plots</b>	<b>2<sup>e</sup> PASSAGE Courir à VM- 2 plots</b>	<b>3<sup>e</sup> PASSAGE Courir à VM+2 plots</b>	<b>4<sup>e</sup> PASSAGE Courir à VM+2 plots</b>	
1 ' 30 "					Essai 1
1 ' 30 "					Essai 2
1 ' 30 "					Essai 3
					Essai 4

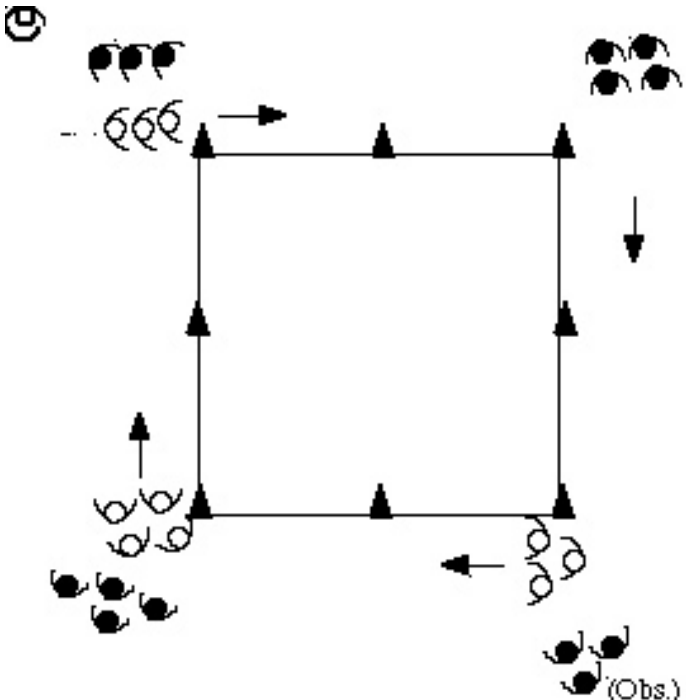
**OBSERVATION :**

*Les enfants ne peuvent continuer que lorsqu'ils ont réalisé 2 fois la même performance (nbre de plots) lors de chaque passage.*

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :** Construction de la régularité en prenant du changement d'allure.

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**
- Associer : effort - allure - distance
  - Evaluer son rythme par rapport à la distance et au temps donné
  - Faire abstraction des autres groupes pour gérer sa course.

S.A. N° 7

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT :</b>__</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer d'allure en fonction de la vitesse demandée</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><i>Séquence 1 : Etablir une performance en 1' 30" à VM</i></p> <p><i>Séquence 2 : Courir pendant 1' 30 à VM-1 plot</i></p> <p><i>Séquence 3 : Courir pendant 1' 30" à VM+2 plots</i></p> <p><i>Séquence 4 : Courir à VM-1</i></p> <p><i>Séquence 5 : Courir à VM+3</i></p> <p><i>La récupération entre chaque passage doit être au minimum de 1'30".</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir groupé</li> </ul> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <p><i>Pour être validé par le Maître, la séquence doit avoir été réalisée 2 fois de suite à l'allure demandée.</i></p>	<p>- Circuit de 200 m balisé tous les 25m .</p>  <p>- <i>G r o u p e s</i> <i>homogènes :</i> <i>1 qui court</i> <i>1 qui observe</i> <i>(alternativement)</i></p> <p>X M</p> <p><i>(Obs.)</i></p> <p><b>Matériel :</b> 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre par groupe - fiches de contrat.</p>

# SITUATION D'APPRENTISSAGE 7

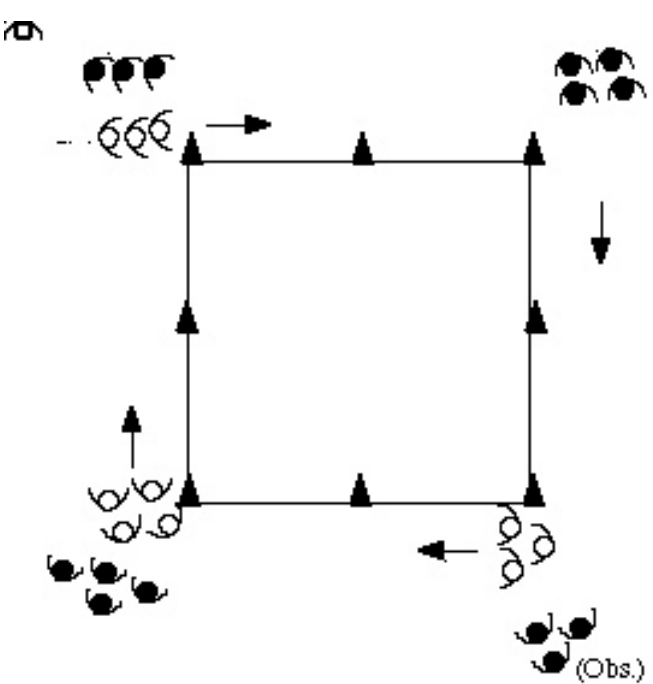
COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les différentes allures</li> <li>- Maîtriser la vitesse demandée</li> <li>- Gérer collectivement un projet de course</li> <li>- Rester solidaire du groupe</li> <li>- S'organiser collectivement pour terminer le contrat</li> <li>- Savoir justifier ses choix.</li> </ul>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Préparation de la fiche du contrat du groupe.</li> <li>- Révision du tableau de concordance temps de course / distance.</li> <li>- Math : fractions de la durée équivalente à 1' 30 (1/2, 1/3, 1/6)</li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Organisation de la classe en groupes homogènes, suivant le contrat.</li> <li>- Questionner sur les éléments de réussite ou d'échec de contrat.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation du temps de course</li> </ul> <p><i>ex. : si le temps de course est de 3 minutes, le parcours est borné tous les 50 mètres pour valider la vitesse de l'enfant.</i></p>	<p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse de la fiche par groupe</li> <li>- Correspondance nbre de plots / distance.</li> </ul> <p>(distance = 25m x X plots )</p>

La Course de Longue Durée

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :** Construction de la régularité : changement d'allure en jouant sur les temps de course.

**SAVOIRS ET CONNAISSANCES :** M - Associer : effort et distance  
 C - Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et à la durée proposée  
 G - Gérer son projet de course.

S.A. N° 8

TÂCHE	DÉROULEMENT
<p><b>BUT :</b> _</p> <p><i>Maintenir son allure tout en augmentant son temps de course.</i></p> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><i>1er passage : Etablir une VM sur 1'30 (Echauffement)</i>  <i>2è passage : Courir VM+1 sur 1'30</i>  <i>3è passage : Courir VM+1 su 3'</i>  <i>4è passage courir VM+1 sur 6'</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><i>Le temps de repos est identique au temps de course.</i></p> </div> <p><i>Courir groupé</i></p> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <p><i>Les élèves doivent pouvoir réaliser chaque passage 2 fois de suite.</i></p>	<p style="text-align: center;">- Circuit de 200 m balisé</p>  <p>- tous les 25m pour la séquence 2</p> <p>- tous les 50 m pour la séquence 3</p> <p>- tous les 100 m pour la séquence 4</p> <p>- Groupes de niveau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 qui court</li> <li>- 1 qui observe</li> </ul> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre par groupe</li> <li>- 1 fiche de contrat</li> </ul>

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Contrôle et maîtrise respiratoire</i></li> <li>- <i>Aisance dans la course</i></li> <li>- <i>Prise de conscience du changement d'allure</i></li> <li>- <i>Parcourir une distance proportionnelle, (à vitesse donnée) au temps de course</i></li> <li>- <i>Gérer son projet de course</i></li> </ul>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <hr style="width: 10%; margin-left: 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Préparation de la fiche de contrat du groupe</i></li> <li>- <i>Révision du tableau de concordance                                   temps de course / distance</i></li> <li>- <i>Proportionnalité <u>temps</u> / distance</i></li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organisation de la classe en groupes                                   idem séance précédente</i></li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Calcul des distances en fonction du temps</i></li> <li>- <i>Revoir les fiches de contrat, analyser les éléments d'échec.</i></li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	
<p><i>Changer les vitesses pour une séance suivante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>VM + 2</i></li> <li>- <i>VM + 3</i></li> </ul> <p><i>Remédiation :   VM - 1</i>                           <i>VM - 2</i></p>	



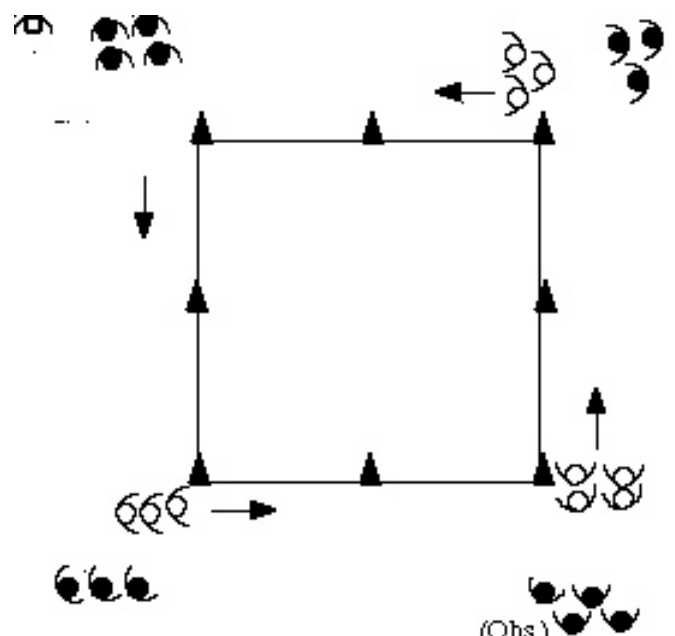
# **Amélioration de la performance**

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :** Construction de la régularité et Amélioration de la performance

**SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**

- Maintenir une allure régulière en variant son effort
- Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et à la distance demandée.
- Gérer son projet de course

S.A. N° 9

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT :</b>__</p> <p>- Courir une distance donnée à la vitesse demandée</p> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Courir 1' 30 afin d'établir une Vitesse Moyenne - VM</li><li>2) Courir à VM+2 (récupération 3')</li><li>3) Courir à VM+3 (récupération 3')</li><li>4) Courir à VM+4 (récupération 3')</li></ol> <p><i>Courir groupé</i> <i>Prendre ses pulsations avant chaque départ.</i></p> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <p><i>La séquence est validée par le Maître après avoir été couru 2 fois de suite à la vitesse demandée</i></p>	<p><b>Temps de Course : 1' 30</b>      <b>Groupes de Niveau</b></p> <p><i>1 terrain de 200 m balisé tous les 25 m</i></p>  <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre /groupe</li><li>- 1 fiche de contrat/groupe</li></ul>



# SITUATION 9 D'APPRENTISSAGE

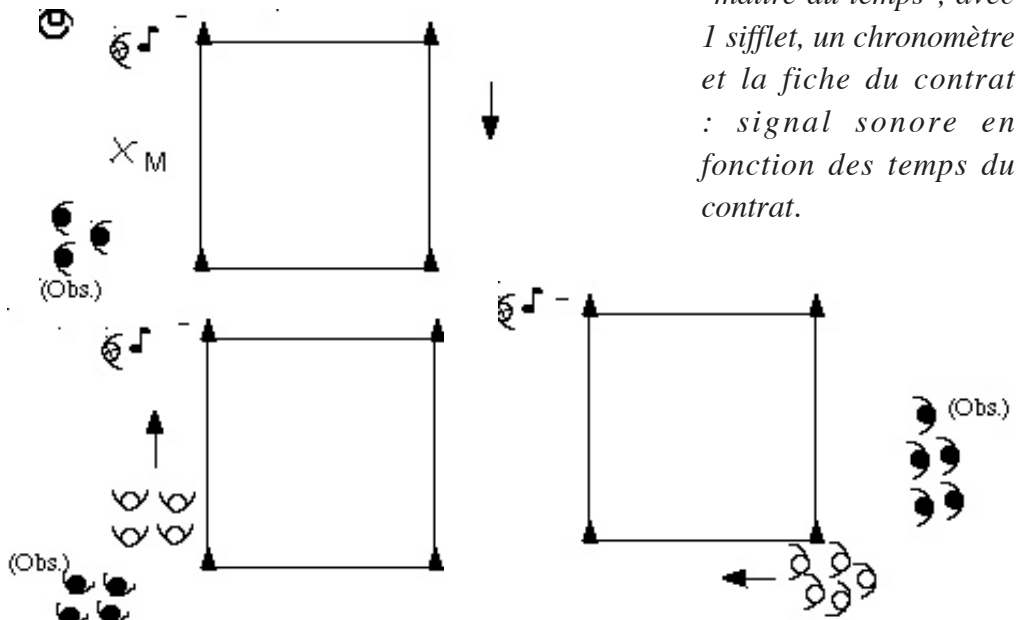
La Course de Longue Durée

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier son effort en jouant sur               <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'intensité</li> <li>- l'amplitude</li> <li>- la fréquence du geste</li> </ul> </li> <li>- Identifier et améliorer les allures</li> <li>- Savoir gérer sa course</li> <li>- Repérer sa vitesse critique (VMA)</li> </ul> <p>Vitesse Maximale validée 2 fois de suite sur 1' 30 de course avec un temps de récupération de 3' entre 2 passages</p> <p>Ex. :</p> <table style="margin-left: 40px; border: none;"> <tr> <td>Séq 2</td> <td>VM+2 = 9km/h</td> <td>Réussie 2 fois</td> </tr> <tr> <td>Séq 3</td> <td>VM+3 = 10 km/h</td> <td>Réussie 2 fois</td> </tr> <tr> <td>Séq. 4</td> <td>VM+4 = 11km/h</td> <td>Ratée</td> </tr> </table> <p>La vitesse critique sera de 10 km/h.</p>	Séq 2	VM+2 = 9km/h	Réussie 2 fois	Séq 3	VM+3 = 10 km/h	Réussie 2 fois	Séq. 4	VM+4 = 11km/h	Ratée	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sciences - Biologie : les grandes fonctions du corps humain (circulation - respiration)</li> <li>- Apprentissage de la frise des pulsations</li> <li>- Donner les repères qui permettront à l'élève de reconnaître ses limites physiologiques pendant la course et lors de la récupération.</li> </ul> <p>Ex. : Après 3 min. de récupération, le rythme cardiaque doit se situer entre 120 et 140 battements/min. Pendant la course, l'élève doit être capable de parler.</p>
Séq 2	VM+2 = 9km/h	Réussie 2 fois								
Séq 3	VM+3 = 10 km/h	Réussie 2 fois								
Séq. 4	VM+4 = 11km/h	Ratée								
<b>VARIANTES</b>										
<p>Avec la vitesse critique, jouer sur l'augmentation des temps de course, tout en augmentant les temps de récupération.</p> <p>2' de course ⇒ 4' de récupération          3' de course ⇒ 6' de récupération          4' de course ⇒ 8' de récupération          6' de course ⇒ 12' de récupération</p>	<p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation de la séance en groupe</li> <li>- Prises de pulsations à chaque arrivée et à chaque départ.</li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse des fiches et des éléments d'échec ou de réussite</li> <li>- Noter et retenir sa vitesse critique</li> <li>- Construire un graphique représentant sa courbe de plusations</li> </ul>									

**OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :** Choisir et réaliser son projet de course

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**
- Maintenir une allure régulière en fonction du projet choisi
  - Connaître son niveau de capacité
  - Choisir un rythme de course adapté à la vitesse choisie

S.A. N° 10

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT :</b>__</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser 2 fois un parcours de 200 m à une vitesse choisie</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 - Choisir un contrat, le réaliser 23 fois (fiche SA- ) et le faire valider par le Maître.</li> <li>- 2 - Réaliser 2 fois le contrat supérieur à la séquence 1 et le faire valider par la Maître</li> <li>- 3 - Réaliser 2 fois le contrat supérieur à la séquence 2 et le faire valider par le Maître</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>On ne peut passer à l'allure suivante que si le contrat est réalisé.</p> </div> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <p>Réussir le contrat choisi, en étant au plot au signal sonore.</p>	<p>3 terrains de 200 m, balisés tous les 50 m            Sur chaque terrain : un groupe de coureurs, un groupe d'observateurs</p>  <p>U élève ( ) par terrain, "maître du temps", avec 1 sifflet, un chronomètre et la fiche du contrat : signal sonore en fonction des temps du contrat.</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 plots par terrain</li> <li>- 1 sifflet, 1 chrono par terrain</li> <li>- 1 fiche par élève (fiche SA.10b)</li> </ul>

# SITUATION D'APPRENTISSAGE 10

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuster son allure</li> <li>- Contrôler sa respiration</li> <li>- Changer d'allure en fonction de la vitesse demandée</li> <li>- Maintenir une allure régulière pendant le parcours</li> <li>- Gérer son projet de course</li> <li>- Gérer la fiche d'observation de son partenaire</li> <li>- Progresser de façon autonome (changer de groupe en fonction de ses capacités)</li> <li>- Etre capable de tenir le rôle de "maître du temps"</li> </ul>	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mathématiques : nombres complexes et proportionnalité</li> <li>- Etude des différents contrats</li> <li>- Elaboration de nouveaux contrats, si le niveau ne correspond pas aux exemples.</li> <li>- Choix du contrat</li> <li>- Préparation des fiches (contrat n°) du "maître du temps"</li> <li>- Lecture et préparation des fiches d'observation</li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion autonome des groupes, par terrain : un "maître du temps" avec la fiche du contrat, x coureurs réalisant ce contrat et x observateurs remplissant les fiches d'observation</li> <li>- Chaque contrat réalisé 2 fois de suite, est validé par le Maître</li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse des fiches et des éléments d'échec ou de réussite.</li> <li>- Construction de schémas, de graphiques, de tableaux.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forme du terrain</li> <li>- Type de terrain (herbe, sable, terre, bitume)</li> <li>- Terrain accidenté</li> <li>- Diminuer le nombre de signaux sonores</li> </ul>	

La Course de Longue Durée

## TABLEAUX DES CONTRATS

Séance 10

### CHOIX DE L'ALLURE

CONTRAT 1	CONTRAT 2	CONTRAT 3
6 km/h Allure 1 : 60" aux 100m	7 km/h Allure 1 : 52" aux 100m	8 km/h Allure 1 : 44" aux 100m
30" sur 50 m  1' sur 100 m  1'30" sur 150 m  2' sur 200 m	26" sur 50 m - signal sonore  52" sur 100 m - signal sonore  1'08" sur 150 m - signal sonore  1'44" sur 200 m - - signal sonore/Arrivée	22" sur 50 m - signal sonore  44" sur 100 m - signal sonore  1'06" sur 150 m - - signal sonore  1'28" sur 200 m - - signal sonore/Arrivée

CONTRAT 4	CONTRAT 5	CONTRAT 6
9,5 km/h Allure 1 : 38" aux 100m	10,5 km/h Allure 1 : 34" aux 100m	12 km/h Allure 1 : 30" aux 100m
19" sur 50 m - - signal sonore  38" sur 100 m - - signal sonore  57" sur 150 m - - signal sonore  1'16" sur 200 m - - signal sonore/ Arrivée	17" sur 50 m - signal sonore  34" sur 100 m - signal sonore  51" sur 150 m - signal sonore  1'08" sur 200 m - signal sonore/Arrivée	15" sur 50 m - signal sonore  30" sur 100 m - signal sonore  45" sur 150 m - signal sonore  1' sur 200 m - signal sonore/Arrivée

*Le maître peut élaborer de nouveaux contrats en fonction de la capacité de ses élèves.*

**CHOIX DE L'ALLURE**

Nom de l'élève Coureur :

Nom de l'Observateur :

	m		m
--	---	--	---

..... /h

			RETARD								
<b>ESSAI 1</b>											

..... /h

			RETARD								

..... /h

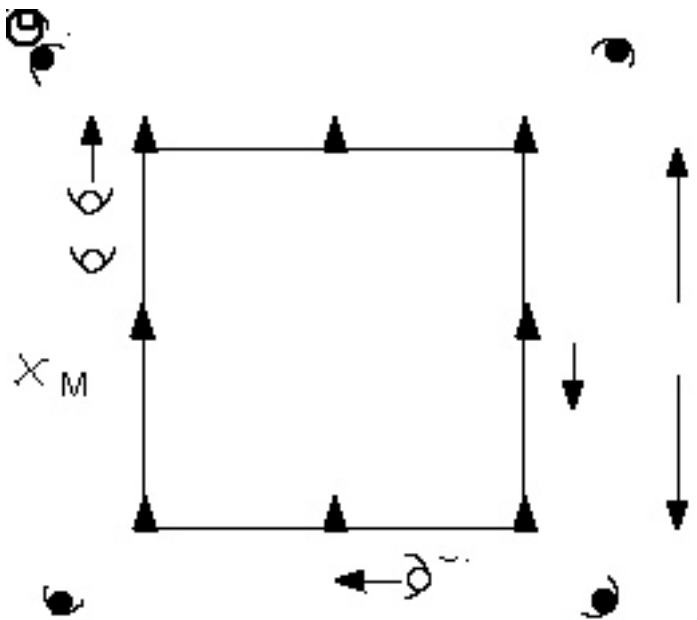
			RETARD								

**CONSIGNES :** Mettre une croix dans une des trois colonnes "retard", "bon", "avance", selon la position du coureur au signal sonore.

**SITUATION DE RÉFÉRENCE :** Mesure de la distance et de la régularité

**DÉFINITION :** *La situation de référence est une situation stable et identique qui traverse l'Unité d'Apprentissage. Le Maître y revient périodiquement afin d'évaluer les acquis des enfants.*

**Sit. Réf.**

TÂCHE :	AMÉNAGEMENT
<p><b>BUT :</b></p> <p><i>Courir 6 minutes.</i></p> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Le coureur parcourt la plus grande distance possible à allure régulière (cf schéma 5 ou 6 annexe 2)</i></li> <li>- <i>L'observateur compte le nombre de plots franchis par minute. A chaque coup de sifflet, il doit recommencer son compte (cf ex. annexe 1)</i></li> </ul> <p><b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Courir la plus grande distance possible en 6 min</i></li> <li>- <i>Maintenir une allure de course</i></li> </ul>	<p><i>Circuit plat de 200 m</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>1 plot tous les 25m</i></li> <li>- <i>Les enfants sont disposés en binôme :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>1 coureur</i></li> <li>- <i>1 observateur</i></li> </ul> </li> </ul>  <p>The diagram shows a square circuit with 8 plots (triangles) at the corners and midpoints of each side. Eight observers (circles) are positioned around the circuit, each with an arrow indicating their direction of observation. A master (M) is marked with an 'X' at the bottom-left corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Le maître donne un coup de sifflet à chaque minute.</i></li> <li>- <b>Matériel :</b> <i>8 plots - 1 chrono - 1 sifflet 1 décamètre - fiches d'observation</i></li> </ul>

# SITUATION DE REFERENCE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
	<p><b><u>Avant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lecture de la fiche d'observation</li> <li>- math : . mesures de longueur               <ul style="list-style-type: none"> <li>. périmètre du carré</li> <li>. multiples de 25, 50, 100</li> <li>. schéma</li> </ul> </li> <li>- étalonnage du terrain avec les enfants (mise en place des plots avec le décamètre) ---&gt; possibilité de tracer un périmètre ou des repères permanents.</li> </ul> <p><b><u>Pendant la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement : jeu de poursuite</li> <li>- Organisation de la classe : 2 groupes (observateurs avec fiches - coureurs)</li> <li>- Départ : les coureurs sont répartis équitablement à chaque coin. Chaque observateur est à proximité de son coureur Ex. : classe de 24 élèves               <ul style="list-style-type: none"> <li>3 coureurs à chaque coin</li> <li>3 observateurs fixes à proximité, avec leur fiche</li> </ul> </li> <li>- Changement de rôle : coureur - observateur</li> </ul> <p><b><u>Après la Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture des différentes fiches</li> <li>- Constitution des groupes de niveau.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	

La Course de Longue Durée

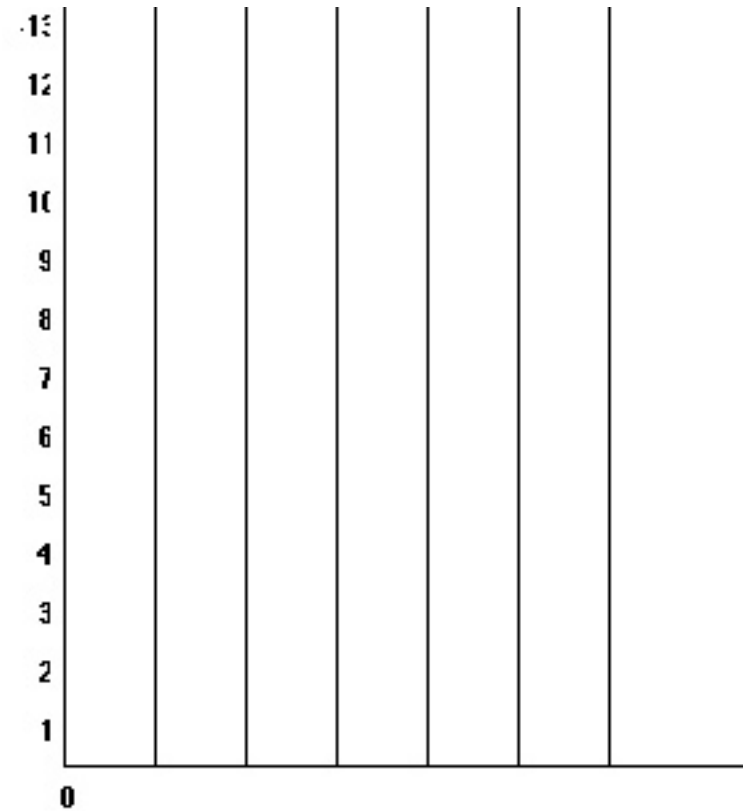
## Situation de référence : COURSE LONGUE DURÉE

**COUREUR :**

**OBSERVATEUR :**

- Consignes :
- Noter le nombre de plots franchis par minute
  - Repartir à 0 après chaque minute

	<b>0</b>							
1er test le :								Nombre de plots x 25 =





# SITUATION D'APPRENTISSAGE 12-13

## Réinvestissement des acquis sur des distances plus longues

Le But étant à partir du dernier contrat réalisé, d'augmenter progressivement la distance pour arriver à courir sur 30'

Cette compétence permettant de participer

- à l'épreuve du Concours Départemental (cf. Tableau évaluation sommative) qui sert d'évaluation de fin d'Unité d'Apprentissage.
- au Cross USEP, de quartier, etc,...

Exemples : - 3 contrats (avec 2 essais) à réaliser sur une boucle de 400 m

- 2 contrats (avec 2 essais) sur 800 m

- 1 contrat (avec 1 essai) sur 1600 m

- 1 contrat (avec 1 essai) sur 3200 m

- Courir 30 minutes en réalisant la meilleure performance possible et en maintenant une allure régulière.



# DOCUMENTATION

\* *Tableau des compétences*

\* *Savoirs et Connaissances*

\* *Maîtrise de la Langue*

**COMPETENCES EN E.P.S.**

*Manifester une plus grande aisance dans ses actions, par affinement des habiletés acquises antérieurement*

*Utiliser ses savoirs et connaissances de manière efficace dans la pratique d'activités physiques*

*S'inscrire dans un projet individuel ou collectif visant à la meilleure performance et apprécier son niveau de pratique*

- Respecter un contrat de régularité (temps /distance)

- Mesurer ses progrès et analyser la cause des écarts observés  
- Gérer ses efforts (--> économie)

**COMPETENCES TRANSVERSALES**

**ATTITUDES**

- Il connaît et exerce des responsabilités personnelles et peut énoncer des règles
- Il sait repérer et représenter les éléments significatifs d'une situation

**ESPACE / TEMPS**

- Il organise son temps
- Il met deux concepts en relation  
Ex. : temps mis pour parcourir une distance donnée.
- Il s'entraîne à passer de l'espace et du temps "vécus" à l'espace et au temps "pensés"

**METHODOLOGIE**

- Il mobilise les connaissances de base nécessaires
- Il retient des résultats significatifs
- Il sait organiser son travail personnel
- Il sait organiser son travail dans le temps
- Il sait lire un graphique, un schéma, un tableau
- Il sélectionne les infos utiles et les organise logiquement.
- Il est capable de communiquer ses démarches

**COMPETENCES DISCIPLINAIRES**

Pratique orale de la Langue	Raconter, décrire, questionner, expliquer, justifier, argumenter en utilisant les registres de langue...	Pdt l'activité et en classe
Production d'Ecrites	- Réinvestir dans la production d'écrits les connaissances acquises en lecture : compte-rendu, articles de presse - Rédiger un compte-rendu en le distinguant d'un récit	Atelier d'écriture
Mathématiques	<p>Résol. de Probl.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître, trier, organiser et traiter les données. Formuler et communiquer démarche et résultats.</li> <li>- Arguments à propos de la validité de la solution. Elaborer une démarche originale dans un véritable problème de recherche</li> </ul>	Pendant l'activité et en classe
	<p>Connaiss. des nombres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombres entiers, décimaux, complexes</li> </ul> <p>Calcul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcul mental réfléchi - Techniques Opératoires - Ordre de grandeur</li> <li>- Lire, construire et interpréter quelques schémas simples, tableaux, diagrammes, graphiques</li> </ul> <p>Mesure</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans le domaine des mesures de longueurs et de durées</li> <li>- Effectuer des calculs simples - Utiliser les instruments de mesure usuels - Bonne connaissance des unités usuelles et des liens qui les unissent. Donner un ordre de grandeur et utiliser l'unité appropriée</li> </ul>	
	<p>Sciences</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lire un texte à caractère scientifique - Se poser des questions et s'interroger - Faire émerger un problème et le formuler correctement, proposer des solutions raisonnées - Exprimer par écrit (texte, schéma, graphique) les résultats d'observations</li> <li>- Observer et analyser avec vigilance les caractéristiques de la vie animale, notamment les grandes fonctions biologiques.</li> </ul>	

**SAVOIRS ET CONNAISSANCES  
A ACQUÉRIR  
POUR LA COURSE DE LONGUE DURÉE**

<b>SUR LE PLAN MOTEUR</b>	<b>SUR LE PLAN COGNITIF</b>	<b>SUR LE PLAN GESTION / AFFECTIVITE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réguler, doser son effort</li> <li>* Contrôler sa respiration (respirer par le nez, expirer par labouche en continu, sans à coup pour une meilleure expulsion de l'air des alvéoles</li> <li>* Avoir techniquement une bonne foulée</li> <li>* Combiner l'action des bras et des jambes</li> <li>* Associer effort - allure - distance</li> <li>* Maintenir une allure régulière avec suppression progressive des repères sonores</li> <li>* Varier son effort en jouant sur l'intensité, l'amplitude, la fréquence du mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prise de conscience de la notion d'allure</li> <li>* Connaître son niveau de capacité</li> <li>* Analyser une course</li> <li>* Construire une stratégie</li> <li>* Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités en fonction de la distance ou de la durée proposée</li> <li>* Identifier et connaître différentes allures</li> <li>* Déterminer les possibles et respecter le contrat fixé</li> <li>* Mettre en relation les effets et les causes dans les actions réalisées en fonction de ses propres ressources énergétiques</li> <li>* Evaluer son rythme par rapport à la distance et au temps donnés</li> <li>* Maîtriser les notions de mesure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Assumer différents rôles (coureur - équipier - observateur - juge)</li> <li>* Gérer des outils de recueil de données (fiches - chrono)</li> <li>* Faire abstraction des autres pour gérer sa course</li> <li>* Gérer son projet de course</li> <li>* Progresser de façon autonome</li> <li>* Participer à l'organisation d'une manifestation</li> </ul>

## MAITRISE DE LA LANGUE ET COURSE DE LONGUE DURÉE

### EXPRESSION ORALE :

Raconter sa course, la course d'un camarade, du groupe.  
 Comparer les récits de la même course par deux énonciateurs différents, parvenir à un récit objectif.  
 Etablir un dialogue entre les membres d'un même groupe : questionner sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat, sur les stratégies employées sur les difficultés repérées / Expliquer, justifier.  
 Argumenter pour établir le nouveau contrat.

### ATELIER DE LECTURE/ECRITURE : Deux types de textes

#### RECIT

**Projet : Dans le cadre de la correspondance scolaire, "raconter sa course à son (ses) correspondant(s).**

#### COMPTE-RENDU

**Projet : Pour le journal scolaire (infos sports), "écrire le compte-rendu de la course de longue durée".**

	RECIT	COMPTE-RENDU
Situation de communication	Destinataire, but, enjeu, choix du support et de l'outil.	
STRUCTURE	Schéma quinaire : sit. initiale (sit. d'équilibre 1), perturbation, solutions trouvées, sit. finale (sit? d'équ. 2)	Titre, sous-titres, paragraphes, illustrations, graphiques.
GRAM. DU TEXTE		
- Enonciation	- Changement de point de vue - Utiliser "on" de façon pertinente	- Implication des rédacteurs : je, on ou nous - Sans impl. des rédacteurs : 3è pers.
- Espace temps	- Maîtriser les marqueurs : ici, là-bas, parfois, quelquefois, souvent,...	- Chronologie ou progression - Utiliser à bon escient les marqueurs de temps et de lieu : d'abord, enfin, ici, là, ...
- Système des temps	- Imparfait - Passé-simple.	- Passé-composé / rédacteurs - Présent ou imp. ou passé-comp./contenu
- Substituts	- Utiliser les pronoms il(s), elle(s) sans confusion possible de la part du lecteur. - Eviter les répétitions en employant différents groupes nominaux.	- Utiliser les pronoms il(s), elle(s) sans confusion possible de la part du lecteur. - Eviter les répétitions en employant différents groupes nominaux.
- Connecteurs	- de rupture : brusquement, ... - d'enchaînement : lorsque, avant que, ...	- d'enchaînement : puis, et, ensuite, après, ... - de logique : parce que, alors, donc, ...
- Lexique	- Vocabulaire précis de la course et unité de langage	- Vocabulaire précis de la course. Synonymes de voir et dire.
GRAMMAIRE DE PHRASE	- Phrase complexe, pronominalisation, structure du GN, accords, relation sujet/verbe, conjugaison.	Construction de phrases sans simplification du narrateur (supprimer "on voit", "il y a", "j'ai vu").







