

COURSE LONGUE CYCLE 3

COMPETENCE ATTENDUE:

A partir d'un espace balisé et de temps de course stabilisés, l'élève prend et affine des repères sur lui, son allure, sa respiration, sa foulée,....il identifie, il stabilise, il améliore sa performance.

Ainsi il doit être capable de courir de 8 à 15 minutes selon ses possibilités, de façon régulière en aisance respiratoire.

ENJEUX:

- coordonner et enchaîner de plus en plus régulièrement des actions motrices caractérisées par leur intensité et leur durée.
- établir des rapports entre vitesse, distance et durée.
- Identifier, égaler, battre son propre record.

PRESENTATION DE L'ACTIVITE:

Après avoir en cycle 2 découvert et accepté les effets de la course longue en comparaison avec la course de vitesse, après avoir repéré et stabilisé ses premières performances, l'élève de cycle 3 va progressivement, dans un espace stabilisé facilitant la construction de repères externes puis internes, améliorer les composantes de la course.

Ainsi il sera à même de définir un plan de course adapté et de le réaliser.

Les situations du module

Les situations du module

Biathlon par
équipe

Amplitude
fréquence

Situations de référence
initiale - finale

"Réaliser son contrat
distance temps "

Allure
de course

Technique
de course

Contrat
« Allure de course »

Deux situations
d'entrée

7,6,5 minutes

5,6,7 minutes

Présentation de l'activité : course longue cycle 3

Situation de référence

Situation d'apprentissage

Atelier d'apprentissage

« 7, 6, 5 minutes »

BUTS :

- courir plusieurs minutes sans s'arrêter
- ressentir les effets de la course longue sur son corps et les exprimer

DISPOSITIF :

- Travail en groupe classe
- 3 courses de 7, 6 et 5 minutes avec un temps de récupération de 2 minutes entre chaque course
- Pendant les temps de récupération, le maître fait mettre en mots le ressenti de quelques élèves
- En fin de séance, (avec l'aide des pictogrammes si nécessaire), les élèves expriment ce qu'ils ont ressenti à la fin de la course.

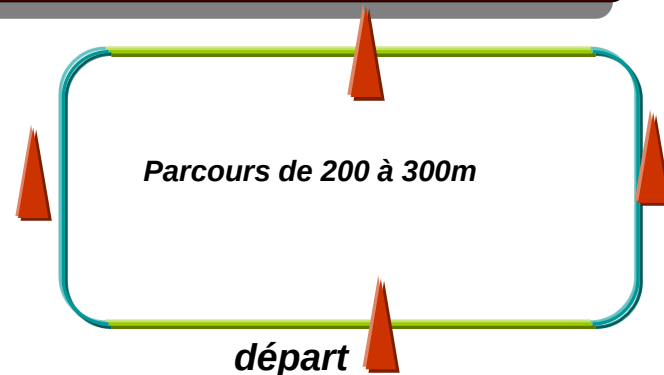
CONSIGNES :

- « Vous allez courir 3 fois (7 minutes, puis 6 minutes et enfin 5 minutes), avec des temps de récupération.
- Un coup de sifflet donne le départ, un autre signale la fin de la course.
- A chaque fin de course, vous devez rejoindre le départ.

VARIABLES :

les temps de récupération sont à adapter en fonction de l'âge des élèves **tout en gardant un temps de récupération inférieur au temps de course.**

Situation d'ENTRÉE



Intérêts de la situation :

Permettre aux élèves

- de se confronter à une succession d'efforts longs.
- d'exprimer leur ressenti à l'issue des différentes séquences de course.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Rappeler les effets de la course longue (vocabulaire spécifique)	Ne pas se laisser entraîner par l'allure des autres Mettre en mots mes ressentis	Respecter les autres pendant la course (sécurité)

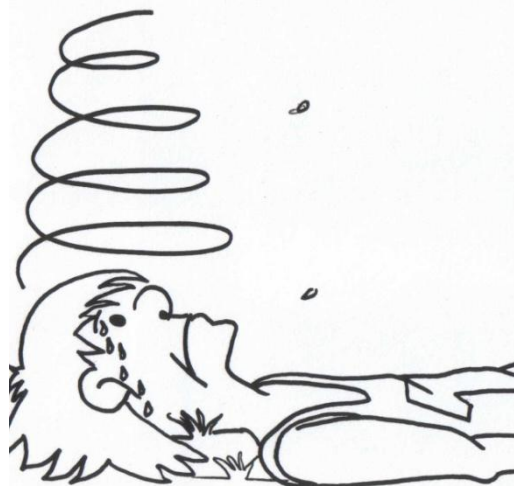


À l'aise !

ÉTAT GÉNÉRAL



Fatigué !

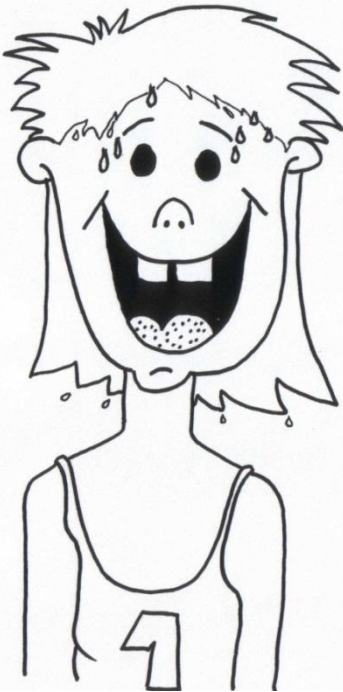


Au bord du malaise !

[Suivante](#)

[RETOUR](#)

TRANSPIRATION



A l'aise !

[Suivante](#)



Transpire !



En nage!

[RETOUR](#)

SOUFFLE



À l'aise !

[Suivante](#)



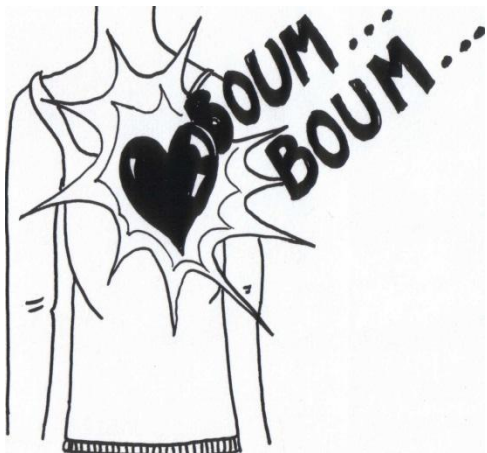
Essoufflé!



Doit reprendre sa respiration!

[RETOUR](#)

COEUR



Bat fort !



Bat très fort!

Je le sens dans ma
gorge



Prêt à exploser!

Poitrine serrée, je dois me plier en deux !

[RETOUR](#)

« 5, 6, 7 minutes »

BUTS :

- courir plusieurs minutes sans s'arrêter
- Commencer en identifier le rapport distance temps.

DISPOSITIF :

- Travail en groupe classe.
- 3 courses de 5, 6 et 7 minutes avec un temps de récupération de 2 minutes entre chaque course.
- Pendant les temps de récupération, on fait le point sur les distances parcourues (utilisation d'une fiche mémoire pour noter son nombre de tours).

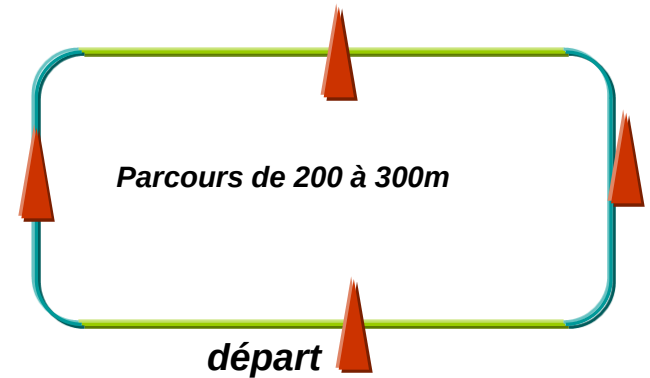
CONSIGNES :

- « Vous allez courir 3 fois (5 minutes, puis 6 minutes et enfin 7 minutes), avec des temps de récupération.
- Un coup de sifflet donne le départ, un autre signale la fin de la course.
- A chaque fin de course, vous devez rejoindre le départ.
- Vous comptabilisez vos nombres de tours complets et le nombres de balises franchies dans le dernier tour et vous l'inscrivez sur votre carnet du coureur.

VARIABLES :

les temps de récupération sont à adapter en fonction de l'âge des élèves **tout en gardant un temps de récupération inférieur au temps de course.**

Situation d'ENTRÉE



Intérêts de la situation :

Permettre aux élèves

- de se confronter à une succession d'efforts longs.
- de mettre en lien le rapport distance temps.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Aborder la notion de vitesse de course	Mettre en lien la distance et le temps	Respecter les autres pendant la course (sécurité)
	Ne pas se laisser entrainer par l'allure des autres	S'associer avec des élèves qui ont la même allure.

"Réaliser son contrat distance temps"

Situation de référence initiale.

Rappel de la compétence attendue: A l'issue d'une préparation au cours de laquelle l'élève prend et affine des repères sur lui, son allure, sa respiration, sa foulée,...il identifie, il stabilise, il améliore sa performance.

Ainsi il doit être capable de courir de 8 à 15 minutes selon ses possibilités, de façon régulière en aisance respiratoire.

BUT : "Réaliser sans marcher , en 8, 10, 12 ou 14 minutes le nombre de tours annoncé ».

DISPOSITIF : Partager la classe en 2 : coureurs, observateurs.

- Partager le parcours en 8
- Attribuer des dossards de couleurs différentes en fonction du temps de course.
- Donner un signal sonore double pour marquer le début et les fins de courses.
- Donner un signal sonore simple à 5, 6, 7 minutes pour donner un repère à mi-temps de course..

CONSIGNES / Règles du jeu.

Aux COUREURS : « J'annonce et je note la performance que je vise en terme de Temps et de distance (en mètres).

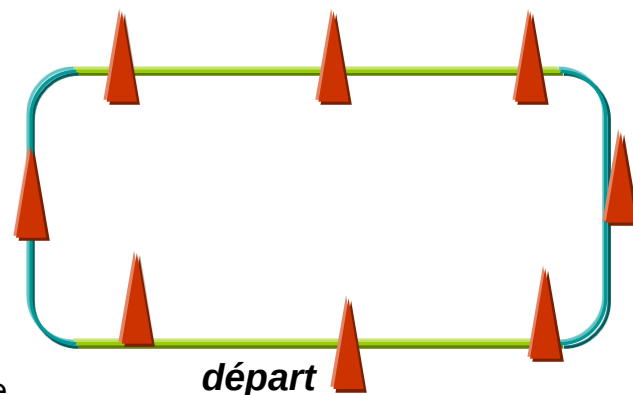
Aux OBSERVATEURS : « Je note sur la fiche le nombre de tours du camarade et le nombre de balises franchies dans le dernier tour et si mon coureur s'est arrêté. »

CRITERES DE REUSSITE: réaliser mon contrat au plus près

Prolongement en classe:

1. On peut faire calculer la vitesse réalisée (à partir du CM1)
2. Analyser les résultats obtenus :
 - causes des réussites, des échecs
 - problèmes à régler
3. Tenue des rôles d'observateurs

Parcours de 200 à 300m



"Réaliser son contrat distance temps"

FICHE D'OBSERVATION

Date de la course :

Contrat Distance - Temps

En 10 – 12 – 14 minutes (entourez votre temps choisi)

Nom du **coureur** :

Nom de l'**observateur** :

Nombre de tours annoncé par le coureur **avant la course** :

Distance calculée par le coureur **avant la course** :

Nombre de tours **observé** :

Nombre de balises (dernier tour) observé :

Le coureur a marché : oui / non

Distance réalisée, calculée :

[Retour](#)

« Allure de course »

BUT : Définir la vitesse de course possible à maintenir sur le temps de course.

DISPOSITIF : La classe est répartie en binômes bienveillants et stables.

Chaque élève est tour à tour coureur et observateur.

Le dispositif suivant demande à être stabilisé sur plusieurs séances.

Les plots de la même couleur sont à la même distance et correspondent à une vitesse de course donnée.

CONSIGNES:

SITUATION : « sur deux minutes »:

Aux coureurs:

« Vous allez courir deux minutes sur un parcours que vous choisissez, le maître siffle toutes les 30 secondes, à chaque coup de sifflet vous devez être dans la zone de contrôle, et ne pas vous arrêter de courir »

« Après observations essayez au moins 4 autres parcours, pour explorer des allures différentes. »

Aux observateurs:

Observer la course, l'endroit où se trouve le camarade aux différents coups de sifflet, au coup de sifflet final, son état physiologique à l'arrivée.

CRITERES DE REUSSITE :

Tenir son contrat vitesse : être toujours dans la zone de contrôle au coup de sifflet.

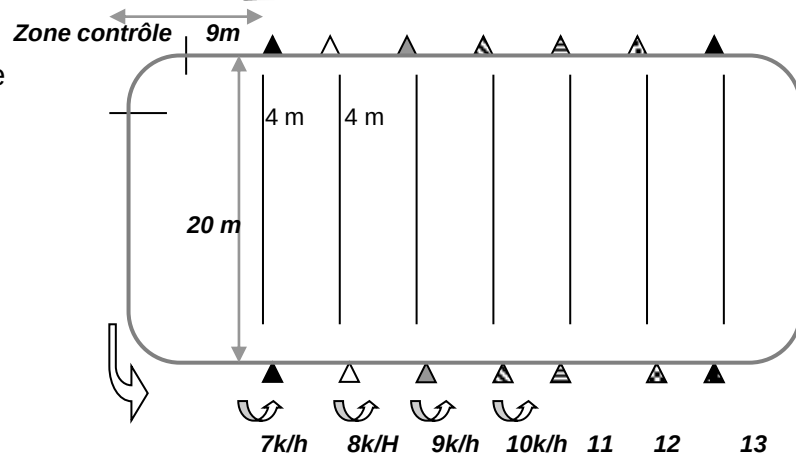
VARIABLES:

« sur cinq minutes », « sur deux fois 5 minutes », « sur 3 fois 5 minutes »

Repères supplémentaires : Siffler toutes les 15 s, égrener le temps, annoncer les réussites dans les zones de contrôle,

Designier « un chef de train » qui donne l'allure à un petit groupe.

Situation d'APPRENTISSAGE



Intérêt de la situation : Explorer et construire la notion de vitesse de course, adaptée à soi, prendre des repères sur l'espace, la distance, le temps, l'état physiologique.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Proportionnalité entre distance et temps Notion de vitesse Notion de régularité	Courir en prenant des repères sur soi, sur l'espace, sur le temps.	Ecouter, respecter l'autre. Courir à plusieurs.

« Allure de course » Temps choisi « courir 2 minutes »					
Nom du coureur :			Nom de l'observateur:		
Circuit choisi :					
		Zone de contrôle			
	Tours 1	+	-	=	
	Tours 2	+	-	=	
	Tours 3	+	-	=	
	Tours 4	+	-	=	
	N'a jamais marché			A marché	
Bilan de la course :			Calcul de la vitesse :		

« Allure de course »

Temps choisi « courir 5 minutes »

Nom du coureur :

Nom de l'observateur:

Circuit choisi :

		Zone de contrôle			
	Tours 1	+	-	=	
	Tours 2	+	-	=	
	Tours 3	+	-	=	
	Tours 4	+	-	=	
	Tours 5	+	-	=	
	Tours 6	+	-	=	
	Tours 7	+	-	=	
	Tours 8	+	-	=	
	Tours 9	+	-	=	
	Tours 10	+	-	=	
	N'a jamais marché				

Temps choisi « **courir 10 minutes** »

Nom du coureur :

Nom de l'observateur:

Circuit choisi:

Tours	Zone de contrôle			Tours	Zone de contrôle		
1	+	-	=	11	+	-	=
2	+	-	=	12	+	-	=
3	+	-	=	13	+	-	=
4	+	-	=	14	+	-	=
5	+	-	=	15	+	-	=
6	+	-	=	16	+	-	=
7	+	-	=	17	+	-	=
8	+	-	=	18	+	-	=
9	+	-	=	19	+	-	=
10	+	-	=	20	+	-	=

N'a jamais marché

A marché

En classe, mes commentaires sur les résultats, mon état physique:

Calcul de la vitesse :

« allure de course »

Temps choisi « **courir 15 minutes** »

Nom du coureur :

Nom de l'observateur

Circuit choisi:

Tours	Zone de contrôle			Tours	Zone de contrôle			Tours	Zone de contrôle		
1	+	-	=	11	+	-	=	21	+	-	=
2	+	-	=	12	+	-	=	22	+	-	=
3	+	-	=	13	+	-	=	23	+	-	=
4	+	-	=	14	+	-	=	24	+	-	=
5	+	-	=	15	+	-	=	25	+	-	=
6	+	-	=	16	+	-	=	26	+	-	=
7	+	-	=	17	+	-	=	27	+	-	=
8	+	-	=	18	+	-	=	28	+	-	=
9	+	-	=	19	+	-	=	29	+	-	=
10	+	-	=	20	+	-	=	30	+	-	=

N'a jamais marché

A marché

RETOUR CALCUL EN CLASSE

Bilan de la course :

Calcul de la vitesse :

Contrat "Allure de course"

BUT : Prévoir annoncer et respecter la vitesse de course possible sur le temps de course

DISPOSITIF : La classe est répartie en binômes bienveillants et stables.

Chaque élève est tour à tour coureur et observateur.

Le dispositif suivant est le même que pour « allure de course »

CONSIGNES:

SITUATION : « sur 15 minutes »:

Aux coureurs:

« vous allez courir 15 minutes, le maître siffle toutes les 30 secondes, au dernier coup de sifflet vous devez être dans la zone de contrôle »

« Annoncer son allure de course et donc le parcours choisi à tenir sur 15 minutes »

Aux observateurs:

Observer la course, l'endroit où se trouve le camarade aux différents coups de sifflets au sifflet final.

CRITERES DE REUSSITE :

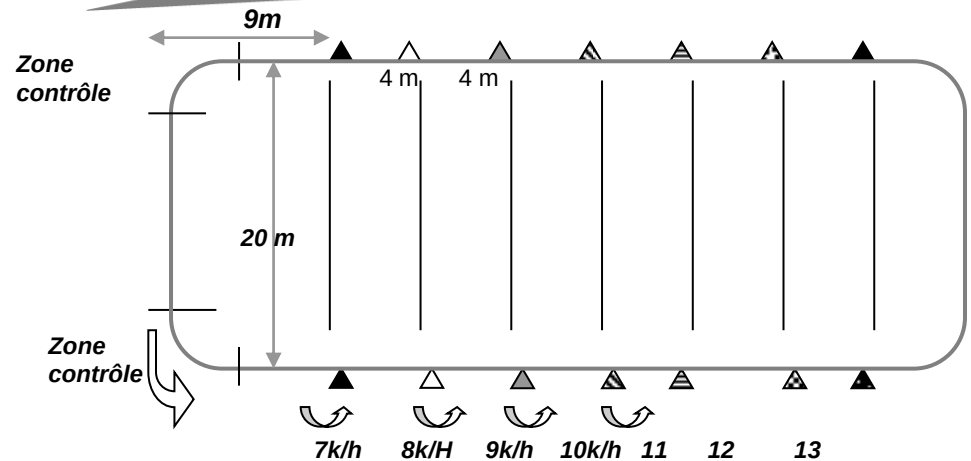
Tenir son contrat vitesse :

Niveau 1: être dans la zone de contrôle au coup de sifflet final.

Niveau 2 : être dans la zone de contrôle au moins 20 fois sur les 30 coups de sifflet.

Niveau 3: être dans la zone de contrôle au coup de sifflet final et au moins 10 fois sur les 30 coups de sifflet.

Situation d'APPRENTISSAGE



Intérêt de la situation: stabiliser la vitesse de course, adaptée à soi, repères sur l'espace, la distance, le temps, l'état physiologique sur 15 minutes temps de la situation de référence finale.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Proportionnalité entre distance et temps Notion de vitesse Notion de régularité	Intégrer une allure de course, en stabilisant les repères sur soi, sur l'espace, sur le temps.	Ecouter, respecter les autres. Courir à plusieurs.



Contrat « Allure de course »
« courir 15 minutes »

Nom du coureur :

Nom de l'observateur

VITESSE ANNONCEE PAR LE COUREUR :

Circuit choisi:

Tours	Zone de contrôle			Tours	Zone de contrôle			Tours	Zone de contrôle		
1	+	-	=	11	+	-	=	21	+	-	=
2	+	-	=	12	+	-	=	22	+	-	=
3	+	-	=	13	+	-	=	23	+	-	=
4	+	-	=	14	+	-	=	24	+	-	=
5	+	-	=	15	+	-	=	25	+	-	=
6	+	-	=	16	+	-	=	26	+	-	=
7	+	-	=	17	+	-	=	27	+	-	=
8	+	-	=	18	+	-	=	28	+	-	=
9	+	-	=	19	+	-	=	29	+	-	=
10	+	-	=	20	+	-	=	30	+	-	=

N'a jamais marché

A marché

RETOUR CALCUL EN CLASSE

Bilan de la course :

Calcul de la vitesse :

"la technique de course

« A intégrer dans les diverses Situations d'APPRENTISSAGE

1er phase: mettre en évidence le lien entre la manière de courir et l'efficacité de la course (être plus économique).

2eme phase: choisir un axe de travail pour le mettre en place lors de la suite de la situation.

CONSIGNES:

lors d'une situation d'apprentissage, mettre en place la fiche d'observation, cocher les axes à travailler, si besoin. A réinvestir sur d'autres situations.

utiliser les binômes institués.

CRITERES DE REUSSITE :

Respecter le principe retenu.

Les axes d'observation possibles :

- Le relâchement: ne pas courir les poings serrés ou avec un objet au creux de la main (pierre).
- Le regard: ne pas regarder le sol ou ses pieds.
- Le rythme respiratoire : trouver un rythme régulier, adapté à sa foulée.
- L'appui au sol: on ne doit pas entendre de bruit à chaque appui. 'frapper le sol .
- La position du buste: ni trop en avant , ni trop en arrière



Intérêt de la situation:

Percevoir et intégrer des principes d'efficacité du coureur.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
Identifier les principes d'efficacité.	Les repérer et les intégrer dans sa technique de course.	Bienveillance envers les autres. Accepter le regard des autres. Savoir observer à partir d'un indicateur.

« amplitude/fréquence »

Situation d'APPRENTISSAGE (décontextualisée)

BUT : En courant à une allure proche de celle de la S.R., poser un appui dans chacun des intervalles, sans toucher les lattes, sans interrompre ou modifier le rythme de sa course.

DISPOSITIF : dispositif 1

Parcours de 40 mètres

- 1) Mettre une latte tous les 3 pieds (mesure...)
- 2) Mettre une latte tous les 4 pieds...
- 3) 5 pieds...
- 4) 6 pieds...



Dispositif 2: sous la forme d'un parcours présentant sur un des cotés les différents types d'intervalles.

CONSIGNES

Poser un appui dans chaque intervalle : entre 2 lattes

dispositif 1: Enchaîner les passages dans les différents parcours: retour en marchant rapidement.

dispositif 2: courir tout au long du circuit, en choisissant un type d'intervalles.

Sur mon carnet de coureur j'identifie les différences: qu'est ce que l'amplitude ou la fréquence ?

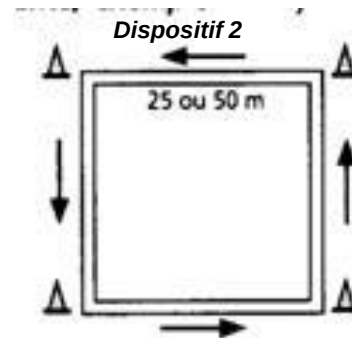
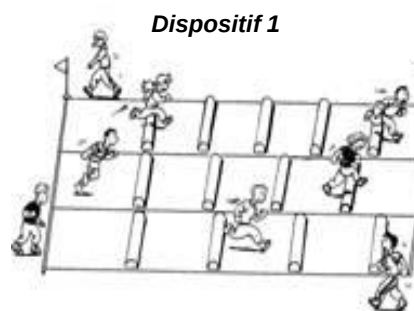
VARIABLES:

Utiliser cette situation lors de phase d'échauffement.

Utiliser des assiettes ou des petits plots à la place des lattes pour mettre l'accent sur l'impulsion.

CRITERES DE REUSSITE :

Choisir le parcours le plus adapté à sa foulée.



Intérêt de la situation:

Sensibiliser les élèves aux différents types de foulées et à leurs effets.

Ce que l'élève doit apprendre dans cette situation :

Connaissances	Capacités	Attitudes
- Approcher les notions de fréquence et d'amplitude. -	- Être capable de produire une foulée en fréquence et une foulée en amplitude: maîtrise d'appuis. - Repérer chez un camarade les spécificités de sa foulée si elle investit fortement un axe.	Bienveillance envers les autres. Accepter le regard des autres. Savoir observer à partir d'un indicateur.

"Réaliser son contrat allure"

Situation de référence finale

Rappel de la compétence attendue: A l'issue d'une préparation au cours de laquelle l'élève prend et affine des repères sur lui, son allure, sa respiration, sa foulée,...il identifie, il stabilise, il améliore sa performance.
Ainsi il doit être capable de courir de 8 à 15 minutes selon ses possibilités, de façon régulière en aisance respiratoire.

BUT : "Réaliser, en gardant une allure régulière, en 8, 10, 12 ou 15 minutes la distance annoncée dans mon contrat".

DISPOSITIF : partager la classe en 2 : coureurs, observateurs.

- On conserve le même parcours et les repères de la SRI
- un signal sonore simple est donné toutes les 5 minutes.
- un signal sonore double marque le début et les fins de courses.

CONSIGNES / Règles du jeu.

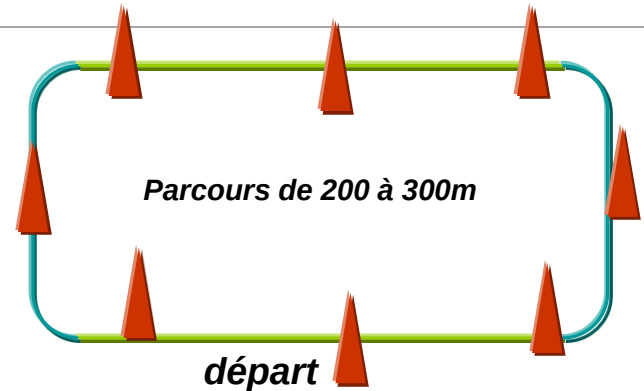
Aux COUREURS : « J'annonce et je note la performance que je vise en terme de distance (en mètres), et l'allure (en km/h)

Aux OBSERVATEURS : « Je note sur la fiche le nombre de tours du camarade et le nombre de balises franchies dans le dernier tour. »

CRITERES DE REUSSITE: réaliser à 50 mètres près.

Prolongement en classe:

1. L'élève calcule la vitesse réalisée.
2. L'élève analyse les résultats obtenus en situation de référence finale : causes des réussites, des échecs
- 3 A partir de l'ensemble des fiches résultats du carnet du coureur, l'élève constate et évalue ses progrès tout au long du module.



"Réaliser son contrat allure"

Nom du **coureur** :

Temps choisi :.... minutes

Nom de l'**observateur** :

Distance annoncée :

Allure de course en Km/h :

Nombre de tours et nombre de balises (dernier tour):

Distance réalisée :

Allure de course réalisée:

Commentaires:

[Suivante](#)

[RETOUR](#)

Prénom:

CLASSE:

MA FICHE DE PROGRES

SITUATION de course	TEMPS de course choisi	DISTANCE Nombre de tours	ETAT PHYSIQUE COMMENTAIRES
5,6,7 minutes	5mn 6mn 7mn		
Allure de course	10mn		

" biathlon par équipe "

Situation de ré-investissement

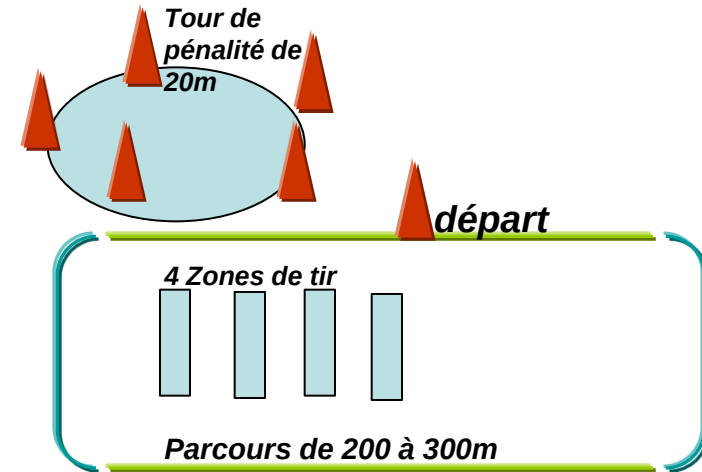
BUT : " courir 8 tours en réalisant 2 tirs de précision sur cible à chaque tour avec une allure la plus proche possible de celle de la S.R.F. "

DISPOSITIF : On constitue des équipes de 3 coureurs (ayant des allures de course différentes cf résultats S.R.F.).

On organise successivement 3 courses dans lesquelles s'affrontent des coureurs ayant des allures comparables.

A chaque tour, le coureur effectue 2 tirs avec les balles de tennis sur la cible verticale.

On place plusieurs zones de tirs composées d'un pas de tir et d'une cible circulaire et un réservoir de balles.



CONSIGNES / Règles du jeu.

Aux COUREURS : « je dois courir pendant 8 tours, à chaque tour je dois choisir une zone de tir et envoyer la balle dans la cible »

- Si je réussis au premier ou au second tir, je peux repartir pour un tour suivant.
- Si 2 échecs je dois effectuer un tour de pénalité de 20m.

Aux OBSERVATEURS : « j'observe le coureur de mon équipe et renseigne la fiche sur les tours effectués et la réussite au tir ».

« je remets les balles dans les caisses ».

CRITERES DE REUSSITE: La moyenne des 3 allures doit s'approcher le plus possible de la moyenne des 3 allures de la S.R.F.

VARIABLES:

- Le nombre de tours doit correspondre à la durée moyenne du temps de cours des élèves de la classe.
- L'atelier peut être de différentes natures: tir à la sarbacane ...
- on peut associer course et cyclisme, si l'on a réalisé un module cyclisme.

[Fiches élève](#)

[RETOUR](#)

FICHE RESULTAT « BIATHLON »

NOMS DES 3 COUREURS	-	-	-
ALLURE DE COURSE OBTENUE LORS DE LA S.R.F. (situation de référence finale)			
ALLURE MOYENNE DE L'EQUIPE :			
« BIATHLON » sur ... tours			
-TIRS REUSSIS	-	-	-
- TEMPS REALISE	-	-	-
- ALLURE	-	-	-
	ALLURE MOYENNE DE L'EQUIPE :		
	ECART :		