

COURSES EN DURÉE À L'ÉCOLE

CYCLES 2 ET 3



INTÉRÊT DE LA COURSE LONGUE

Proposer la course longue aux enfants de l'école primaire est indispensable car elle développe des qualités d'endurance de manière durable.

En pratiquant la course longue on développe l'endurance générale qui est une capacité cardio-respiratoire, bonifiée par des efforts prolongés.

Ce développement est assuré en partie de manière spontanée par les enfants dans leurs jeux quotidiens ; les recommandations médicales préconisent 30 min d'activité physique tous les jours afin d'assurer la santé des enfants.

Débuter cette activité à l'âge adulte ne permettra jamais de rattraper un travail qui n'a pas été fait dans la tranche d'âge de 6 à 15 ans (moment privilégié pour développer les qualités d'endurance).

Cette capacité n'est pas spécifique à la course. Dans la course longue, elle trouve son application la plus fréquente.

On la retrouve sous d'autres formes dans différentes activités : danses collectives, sports collectifs...

PRÉAMBULE

En EPS et en course longue, le travail nécessaire d'évaluation des distances et de calcul des allures, passe par la proposition de situations qui devront se dérouler sur un ou des circuits tracés, mesurés et bornés, dans la cour ou sur un terrain proche de l'école.

Il sera important de chercher à exploiter au mieux la "géographie et le relief" du lieu choisi, afin de proposer un circuit d'une longueur suffisante, (d'une longueur minimum de 100 mètres) avec des sinuosités et si possible des passages "particuliers". Ceci pour éviter ce qui a fait tant de mal à beaucoup de "cycles d'endurance" à savoir l'ennui des "rondes" enchaînées parfois jusqu'au dégoût de la course...

TEXTES OFFICIELS

Champ EPS repéré dans les Programmes 2015 :

"Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée."

Références aux compléments aux programmes du bulletin officiel n°1 du 5 janvier 2012 :

Cycle 2 : page 1

Cycle 3 : page 10



PARTIE A
Courir
longtemps...

A1 ...à une allure qui
m'est propre

A2 ...en maintenant
cette allure dans
la durée

A3 ...en respirant
amplement sans
m'essouffler

A4 ...avec une
foulée adaptée et
efficace

PARTIE B
Courir plus
longtemps
et plus
efficacement...

B1 ...à des allures
variées et à
intérieuriser

B2 ...à une allure
choisie et tenue

PARTIE A

Courir longtemps...

GÉNÉRALITÉS

L'intention de l'enseignant est de faire courir les enfants longtemps par petites fractions, sans qu'ils se lassent, en détournant le plus souvent leur attention de l'action de courir.

Ce sont donc essentiellement des tâches qui durent de 3 à 5 minutes, pas plus, mais qui sont répétées 3 à 5 fois, (repos 2 à 5 minutes maximum entre 2 répétitions) avec des variantes possibles à chaque répétition.

Les durées de course en continu pourront augmenter en fin d'unité d'apprentissage, afin d'atteindre les objectifs fixés par les programmes et éventuellement de préparer la rencontre prévue.

Les groupes, d'abord affinitaires, pourront évoluer selon les situations vers des groupes d'al-lure.

Quelques repères d'allures d'endurance par niveau :

CP-CE1 : 6 à 8 km/h

CE2 : 7 à 9 km/h

CM : 8 à 10 km/h

Remarques : Il n'y a pas de consignes impératives de vitesse, l'intention est de courir longtemps. Mais le maintien d'une allure moyenne sera recherchée (conscience d'une allure : ex du jeu du train).

PARTIE B

Courir plus longtemps et efficacement...

GÉNÉRALITÉS

Le travail de renforcement et de stabilisation des compétences motrices et physiologiques en jeu dans la course longue du jeune élève passe par la proposition de situations diversifiées qui permettront d'allonger les temps et/ou distances de courses et ce à des allures différenciées voire stabilisées à un niveau optimal pour chacun.

Pour cela, il faut repérer, mesurer et tracer un ou plusieurs circuits dans l'espace disponible (cour de l'école et/ou sur terrain/stade/parc) :

- distance totale multiple de 20 ou 50 mètres pour le bornage du parcours.
- longueurs de 120 (4x30m) à 250 mètres (5x50m) environ. Les tracés, mesures, bornages pourront s'effectuer éventuellement en ayant recours aux sites de cartographie et de tracés (type Google Maps)

Les tracés courts (~120m) permettent de proposer des exercices de respect de plusieurs allures successives en sifflant les temps de passage devant les bornes toutes les 15/30/45/60 secondes (possibilité de siffler toutes les deux bornes...).

Les tracés plus longs (~250m) permettront :

1. de demander aux élèves de réaliser des contrats-distance (de 500 à 2500 m) et/ou des contrats-temps (de 4 à 15 min).
2. de demander aux élèves de réaliser des contrats distance-allure ou temps-allure avec respect d'une vitesse choisie par la mesure de la distance parcourue (par un observateur si possible).

Tout le travail de tracé, mesure, bornage de circuit et de création des tableaux de référence peut être confié aux élèves dans le cadre de travaux pluridisciplinaires.

Ci dessous le sommaire détaillé pour les deux parties du document "Course en durée à l'école".

Vous pouvez accéder directement à la page descriptive de chacune des situations du document en cliquant ci-dessous sur le nom de la situation classée par partie-objectif :

A1 COURIR LONGTEMPS, À UNE ALLURE QUI M'EST PROPRE

- Les déménageurs
- Les devinettes, l'histoire
- Les consignes

A2 COURIR LONGTEMPS, EN MAINTENANT MON ALLURE DANS LA DURÉE

- Le train à l'heure de la gare
- Les pas perdus
- Les duos
- Les chefs de patrouille

A3 COURIR LONGTEMPS, EN RESPIRANT AMPLEMENT SANS M'ESSOUFFLER

- Parcours en milieu naturel

A4 COURIR LONGTEMPS, AVEC UNE FOULÉE ADAPTÉE ET EFFICACE

- Parcours techniques
- Les formes variées

B1 COURIR PLUS LONGTEMPS ET EFFICACEMENT À DES ALLURES VARIÉES ET À INTÉRIORISER

- Les circuits de course longue
- Les contrats distances et/ou temps
- Courses régulées sur circuit 120m
- Les courses régulées en pétales
- Parcours « 3 allures »
- Jeu « doubler pour relayer »

B2 COURIR PLUS LONGTEMPS ET EFFICACEMENT À UNE ALLURE CHOISIE ET TENUE

- Courses différenciées
- Courses régulées avec portes
- Contrats allure-distance
- Rencontre USEP Course longue

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Ces situations d'apprentissage, associées avec des séances de « footing » ou de randonnée dans la « nature », permettront de préparer au mieux les enfants au protocole de la rencontre interclasses USEP de course longue qui finalisera l'unité d'apprentissage de course longue au cycle 3.

Cette évaluation des performances individuelles sur une distance ou un temps donné s'appuie sur la connaissance et l'exploitation mathématique des données suivantes :

	Pour contrats-distances : Temps mis pour la distance de ...					Pour contrats-temps : Distance parcourue pendant le temps de ...		
	20 m	30 m	50 m	100 m	1 km	10 sec	30 sec	1 min
6 km/h	12''	18''	30''	1'	10'	16 m	50 m	100 m
7 km/h	11''	17''	26''	52''	8' 35''	19 m	58 m	115 m
8 km/h	9''	14''	23''	46''	7' 40''	22 m	66 m	135 m
9 km/h	8''	12''	20''	40''	6' 40''	25 m	75 m	150 m
10 km/h	7''	11''	18''	36''	6'	28 m	83 m	165 m
11 km/h	6''	9''	17''	33''	5' 30''	30 m	91 m	185 m
12 km/h	5''	8''	15''	30''	5'	33 m	100 m	200 m
13 km/h	4''	6''	13''	27''	4' 37''	36 m	157 m	215 m

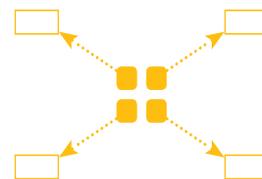
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES



Cliquez sur le titre du document pour son téléchargement

DÉROULEMENT

- Un coureur peut déménager un seul objet à la fois
- Les coureurs ramènent les objets dans leur maison
- Le jeu se déroule dans un temps donné (3 à 5 minutes)
- À la fin du jeu, un objet ramené = un point



ORGANISATION

Les équipes comportent de 3 à 6 coureurs (4 équipes peuvent jouer en même temps), 4 maisons (cerceaux), des caisses d'objets à distances égales des maisons, suffisamment éloignées pour nécessiter une faible allure de course (30 à 80 m).

NB : on peut adapter les distances cerceaux-caisses pour équilibrer les chances et différencier les distances courues par groupes homogènes.

BUT

Marquer le plus de points en déménageant le plus d'objets possibles.

DÉROULEMENT

- Un coureur ne peut déménager qu'un seul objet à la fois. L'objet est rapporté dans la maison de l'équipe
- Le jeu se déroule dans un temps donné (3 à 5 minutes)
- Un objet pris dans la caisse des jaunes (+ proche) vaut 1 point. Un objet pris dans la caisse des rouges (+ éloignée) vaut 2 points



ORGANISATION

Les équipes comportent 3 coureurs (les x équipes peuvent jouer en même temps), autant de maisons (bases) que d'équipes qui jouent et autant d'objets dans chaque caisse. Multiplication des dispositifs au besoin.

2 caisses d'objets (de 30 à 50 m au cycle 2) : jaunes et rouges à des distances de plus en plus éloignées des maisons (prévoir 10 à 15 m d'écart entre les deux distances de course possibles).

BUT

Pour l'équipe, marquer le plus grand nombre de points après avoir vidé les caisses (50 objets environ par caisse).

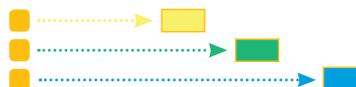
DÉROULEMENT

- Chaque élève (observé par un camarade) a à sa disposition 3 chemins différents qui mènent à 3 caisses d'objets de couleurs différentes (de 15 à 30 m au cycle 2)
- Le jeu se déroule dans un temps donné (3 à 5 minutes)
- Le coureur choisit un chemin et n'a plus le droit d'en changer jusqu'à la fin du jeu.

ORGANISATION

Les élèves sont groupés par 2 : un coureur, un observateur (qui comptabilise les objets ramenés : jusqu'à 5)

3 caisses d'objets de couleurs différentes à des distances différentes.



BUT

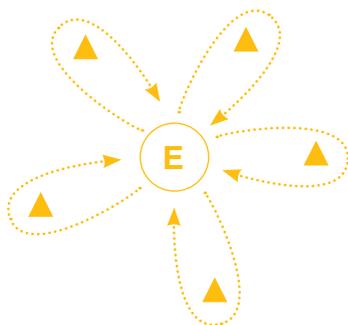
Trouver après plusieurs essais le chemin le plus long qui permet de ramener 5 objets dans le temps donné. L'élève réajuste son choix de chemin en fonction de ses résultats et de ses possibilités sur plusieurs sessions.

DÉROULEMENT

- L'enseignant pose une devinette au premier départ, les enfants cherchent pendant l'aller-retour. La réponse est donnée quand ils reviennent au centre.
- Une autre devinette est lancée, etc.. on enchaîne ainsi 12 à 20 AR
Ex : devinette humoristique, charade, quizz, QCM, ...

ORGANISATION

L'enseignant se place au centre de l'espace. 5 ou 6 plots sont placés autour de lui, dans un rayon de 20 à 30 m. Les élèves partent du centre et courent par groupes de 4 ou 5 en aller-retour du maître vers 1 plot, en étoile.



- Même organisation avec une histoire, que l'enseignant raconte par petits morceaux de 2 phrases. Il répète 1 ou 2 fois pour que tous les enfants, qui arrivent décalés, l'entendent.
- Même organisation sur terrain naturel varié avec 5 boucles différentes : demander d'alterner sur chacun des « pétales » pour enchaîner les 5 chemins variés..
- Idem avec 5 boucles différentes portant une devinette sur chaque plot : demander d'alterner sur chacun des « pétales » pour connaître chacune des devinettes et enchaîner les 5 chemins variés.

VARIANTE

DÉROULEMENT

Dans la cour ou dans un terrain naturel varié, l'enseignant donne des consignes à exécuter du type :

- « Vous allez toucher la barrière »
- « Vous allez toucher un des montants du but de foot »
- « Vous allez faire 3 sauts sur la ligne du fond », etc...

ORGANISATION

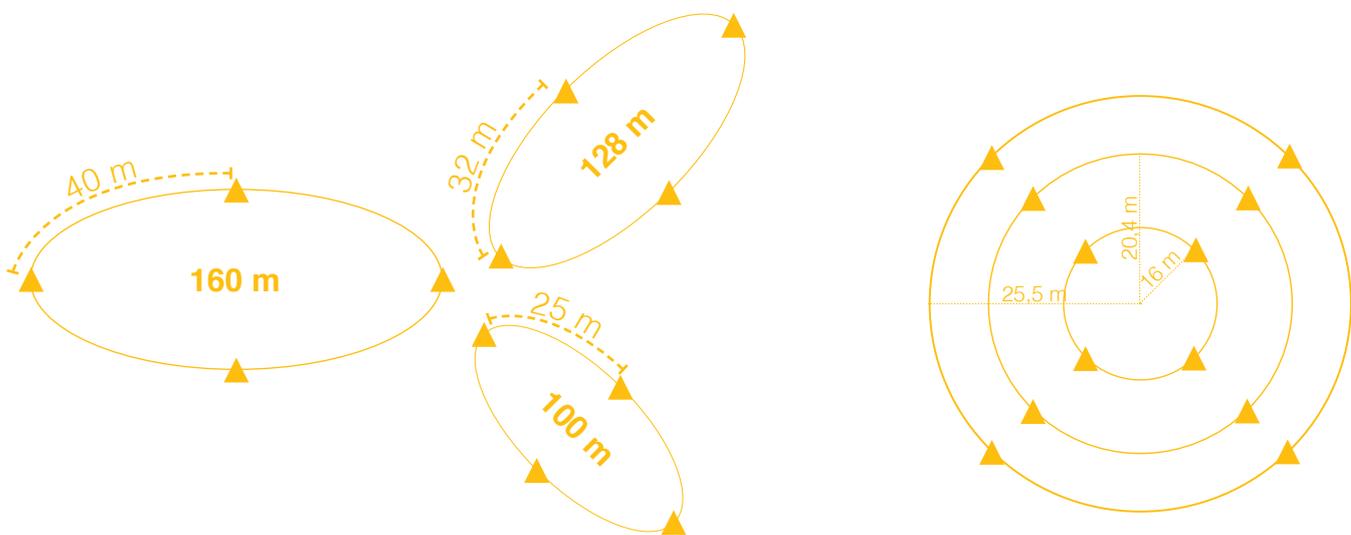
L'enseignant se place au centre de l'espace, et les élèves sont par groupes de 4 ou 5. Ils partent du centre et y reviennent à chaque consigne, sans s'arrêter. On enchaîne 5 à 8 consignes pour des courses variées de durées différentes.

DÉROULEMENT

- Les élèves sont répartis en 3 groupes sur 3 boucles distinctes. Ils démarrent chacun à un des plots de leur boucle et tournent sur le parcours à allure régulée par les coups de sifflet.
- L'enseignant siffle toutes les 15 secondes, et les groupes doivent être à un plot à chaque coup de sifflet...
- Durée totale de 3 à 5 minutes.
- Recommencer dans l'autre sens.
- On peut recommencer en ne sifflant qu'une fois sur deux (toutes les 30 secondes).

ORGANISATION

3 boucles de 100 / 128 / 160 m organisées en cible ou en marguerite, balisées chacune respectivement avec des plots tous les 25 / 32 / 40 m pour des courses à allure régulée de 7 / 8 / 9 km/h.



DÉROULEMENT

Les élèves courent en groupes hétérogènes et leur but est de rester ensemble malgré les différences : les premiers doivent donc veiller à la cohésion du groupe et aller rechercher les retardataires en faisant une boucle en arrière pour reformer le groupe chaque fois que c'est nécessaire.

ORGANISATION

Les élèves courent en petits groupes sur parcours libres, sur espaces et terrains variés

DÉROULEMENT

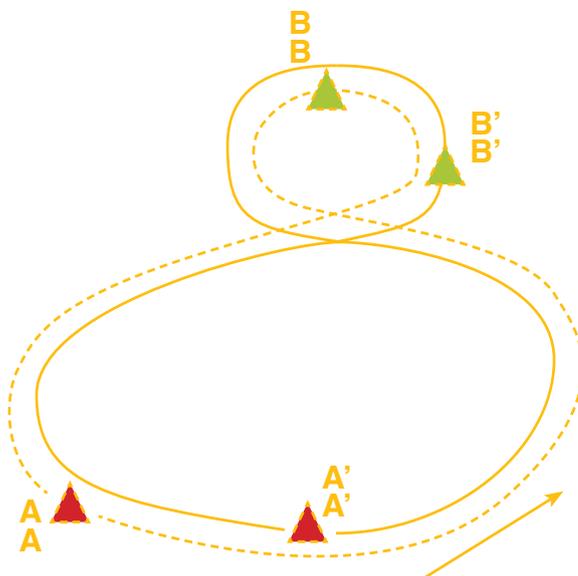
- Des équipes de 4 élèves, courant à la même vitesse, sont associées par 2 : A et A', B et B', etc.
- On enchaîne plusieurs fois la tâche : en inversant les groupes A et A', en changeant de parcours, en laissant le parcours libre, en changeant les groupes entre eux, en changeant les élèves au sein des groupes.

ORGANISATION

- Un parcours (grand tour) est défini.
- On place 1 cône rouge d'une couleur pour le départ et l'arrivée de A, et un cône rouge 5 m après pour le départ et l'arrivée de A'...
- On place 2 cônes verts pour les B et B' de la même façon, mais à un autre endroit du parcours, etc..

BUT

L'exercice consiste pour les A et A' à partir de leur cône de départ respectif, et à y revenir en même temps, en ayant su garder tout au long du parcours la même distance entre les 2 groupes. Idem pour tous les groupes.



DÉROULEMENT

- Les élèves sont par 5. Chacun d'entre eux a un numéro de 1 à 5, et sera chef à son tour. Quand on est chef, on mène le groupe, on exécute sa tâche, et les autres nous imitent. On réalise à tour de rôle la consigne donnée à chacun par l'enseignant avant de partir (5 tâches mémorisées par 5 élèves différents dans le groupe).

Exemple de consignes : de lieux (aller à la barrière, slalomer entre les poteaux...), d'actions (raconter une blague aux autres en courant où tu veux,..), de temps, d'allure, de style de course, combinaison de 2 éléments, etc.

NB : si un élève est resté en arrière, le chef doit emmener le groupe sur une boucle en arrière qui permet de le rechercher.

DÉROULEMENT

L'enseignant prévoit en fonction de l'espace disponible, des tâches courtes, variées et enchaînées proposant différentes façons de courir.

Exemples : slalomer entre les plots, courir au-dessus des lattes, etc. (cf. tableau technique).

Il fait découvrir les différentes parties du parcours technique à toute la classe, puis les élèves enchaînent les différentes parties du parcours.

L'enseignant arrête la classe au bout de 3 minutes, et la fait repartir après un repos d'1 à 2 minutes, pendant lequel il peut les interroger sur leur ressenti (tâches en contraste : qu'est-ce qui va le mieux ?). En fonction des observations (état de fatigue, difficultés techniques,...) il dirige les élèves vers l'une ou l'autre partie du parcours ou vers un espace de récupération (« vous trottinez sur un tour ! »).

ORGANISATION

Les élèves courent en groupes de 4 ou 5 sur un circuit proposant plusieurs situations de course.

TABLEAU TECHNIQUE

	Principes à respecter	Variantes possibles
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - ventiler par la bouche - expirer de façon longue et continue - solliciter la respiration abdominale (le ventre se gonfle à l'inspiration) - avoir un rythme régulier et propre à soi qui variera selon l'intensité 	<ul style="list-style-type: none"> - haleter / respirer grand - souffler par la bouche / par le nez / par les 2 - inspirer par la bouche / par le nez / par les 2 - souffler sur 3 temps, inspirer sur 2 / souffler sur 4 / inspirer sur 3. <p>Essayer tous les rythmes possibles, sans ha-cher l'expiration (ne pas faire la locomotive !)</p>
Foulée	<ul style="list-style-type: none"> - appuis en plante (attaque talon, déroulé du pied) - dans les montées : monter les genoux et « mouliner » comme à vélo - dans les descentes : laisser aller, ne pas freiner - dans les courbes : dessiner la courbe avec ses pieds - sur terrain mou : se grandir 	<ul style="list-style-type: none"> - allonger la foulée / la raccourcir - courir sans bruit / bruyamment - courir en marche avant / à reculons - monter les genoux / talons- fesses - courir sur pointes / sur talons
Posture	<ul style="list-style-type: none"> - laisser les épaules basses - relâcher les mains (si l'on tient un papier roulé dans la main, il ne doit pas être froissé quand on finit la course) - balancer doucement les bras semi-fléchis 	<ul style="list-style-type: none"> - courir mains sur la tête - courir mains dans le dos - courir bras croisés - courir bras bloqués le long du corps / balancer exagérément les bras - courir poings serrés / mains qui ballottent - courir en montant les épaules - claquer ses mains devant/derrière en courant - frotter ses mains entre elles - courir coudes écartés / serrés au corps

DÉROULEMENT

L'enseignant prévoit des tâches de travail courtes, variées et enchaînées proposant différentes façons de courir qui exploitent les spécificités du terrain naturel.

Exemples : montées et descentes de buttes, escaliers, courbes, dénivelés, différents sols, obstacles, etc.

ORGANISATION

Les élèves courent en groupes de 4 ou 5 sur un circuit proposant plusieurs situations de courses. Ces situations peuvent être complétées par des aménagements simples inspirés de la situation précédente (cf. page 12, parcours techniques).

Les formes variées - illustration des parcours techniques

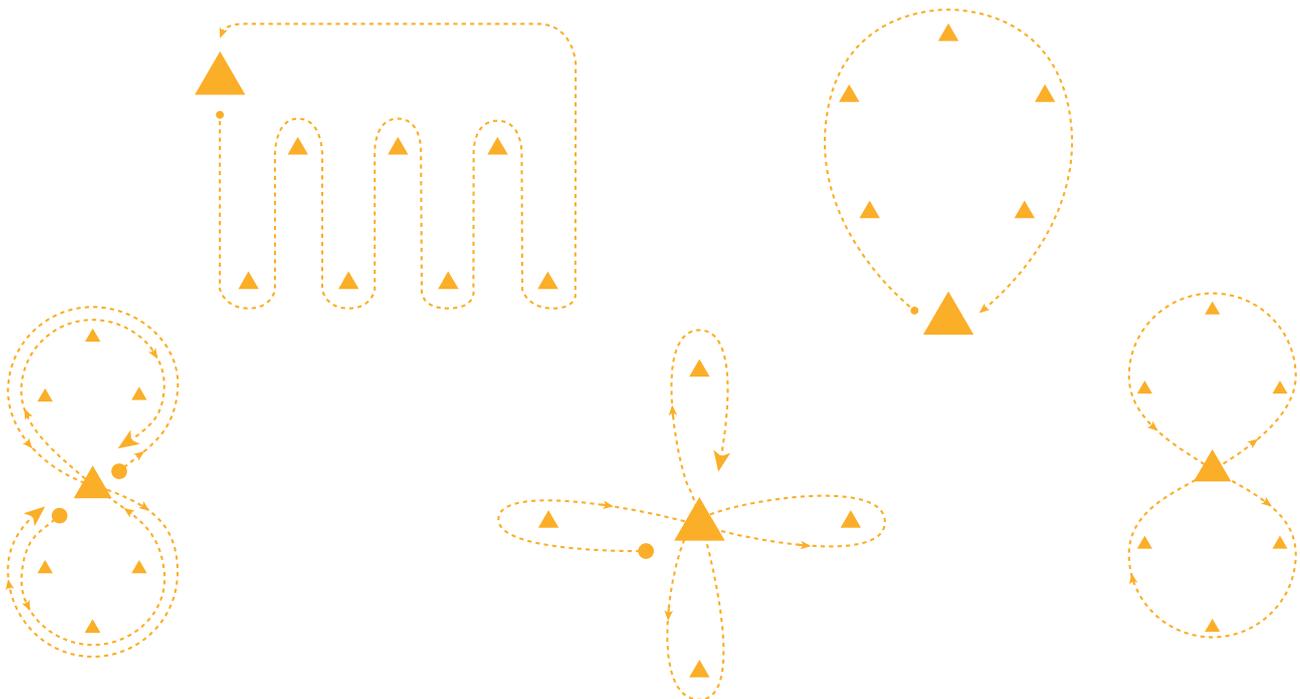
DÉROULEMENT

Les élèves, par groupes de 4, choisissent de réaliser un circuit de course en exécutant 4 tâches différentes à la suite, chacun mémorisant une consigne sur les 4 (tous les groupes n'ont pas les mêmes consignes - exemple : frapper dans ses mains devant-derrrière, courir en dessinant une maison avec ses mains, en pas chassés, accélérer à l'aller, revenir lentement, ...)

Au cours des passages, faire varier les trajets à réaliser (1 le 8, 2 la fleur, 3 la boucle, ...) et les consignes techniques (cf. tableau technique page précédente).

ORGANISATION

A l'aide de cônes dispersés dans l'espace disponible, comme les exemples ci-dessous, les groupes réalisent différents trajets : 8, fleur, boucle, parallèles, etc.



B1 Course en durée à l'école
Les circuits de course longue - Méthodologie

Pour créer un circuit de course, cherchez à exploiter au mieux la « géographie et le relief » de votre école ou lieu proche choisi, afin de proposer un circuit d'une longueur suffisante, avec des sinuosités et si possible des passages « particuliers ». Un circuit ne doit pas être inférieur à 100 mètres et peut rarement excéder 300 mètres pour des raisons de sécurité.

Si longtemps les mesures de distance des circuits se sont faites au décamètre ou au compteur de vélo, depuis quelques années, les sites internet de cartes et plans à base d'images satellites (type GoogleMaps) permettent de retracer sur ordinateur un circuit choisi, voire de tracer directement un plan à partir des images zoomées jusqu'au détail.

Exemples de tracés via un site internet de cartographie :
Circuit dans un parc public et circuit dans une cour d'école.

Parc du triangle d'or
Poitiers



Ecole Painlevé
Châtelleraut



Pour savoir comment réaliser ce type de tracés, nous vous proposons l'utilisation du site calculitinéraires. Vous pouvez utiliser le tutoriel en cliquant ici : [Calcul itinéraires](#)

B1 Course en durée à l'école **Les contrats distance et/ou temps**

Sur le ou les circuits de course, de votre école et/ou d'un lieu public, vous allez pouvoir programmer des temps de course longue où vous pourrez relever et interpréter les résultats de chacun de vos élèves. Le bornage se calcule en fonction de la distance totale du parcours (exemple : bornes à 20 m pour un circuit jusqu'à 150 m, bornes à 50 m pour un circuit au delà).

Dans un premier temps, le plus simple est d'organiser des contrats distance en demandant une course sur x tours du circuit.

Sachant que les processus physiologiques d'endurance sont vraiment opérationnels après 5 minutes environ d'effort à intensité moyenne, il faudra donc composer avec les vitesses mini-males et maximales de vos élèves pour définir cette distance.

Si vous organisez un contrat distance, l'interprétation des temps de course sera faite à partir de l'utilisation du tableur Excel accessible par le lien ci-dessous.



Il vous suffit d'ouvrir l'onglet « Distance » et de renseigner les données de taille du circuit et de distance du contrat ainsi que les données spécifiques en référence à l'école, à la classe. Vous verrez ensuite apparaître les valeurs d'estimation des allures moyennes des enfants en km/h par rapport à leur temps.

COMMENT FAIRE ?

1. Je renseigne le champ école et date
2. J'indique la distance du contrat et la longueur du circuit
3. Je consulte les valeurs d'estimation des allures

Si vous organisez un contrat-temps, il vous faudra organiser votre classe en binômes : un enfant court et l'autre comptabilise les tours de circuit et marque l'endroit où se trouve son camarade à la fin du temps de course pour l'associer à une borne du circuit.

Il vous faudra au préalable ouvrir l'onglet « Temps » du tableur et renseigner les données de taille puis d'écart du bornage du circuit puis celle du temps en minutes du contrat pour faire apparaître alors les valeurs d'estimation des distances moyennes parcourues par rapport au nombre de tours et de bornes.

COMMENT FAIRE ?

1. Je renseigne le champ école et date
2. J'indique la durée du contrat en minutes, la longueur d'un tour et le bornage en mètres
3. Je consulte les valeurs d'estimation des distances

B1

Course en durée à l'école

Les contrats distances et/ou temps

Imprimer et/ou rentrer ensuite les diverses données issues du tableur pour vos **contrats-distances** dans le tableau de la page 1 du fichier que vous pouvez ouvrir à part en suivant le lien ci-après :



Vous pouvez également prévoir de travailler sur des **contrats-temps** à l'aide du 2ème onglet du tableur pour calculer toutes données d'interprétation de contrats temps pour vos circuits que vous pourrez rentrer ensuite dans le tableau "Contrat-temps" de la page 1 du fichier à ouvrir à part en suivant le lien ci-dessus.

RAPPELS SUR LES DEUX TYPES DE CONTRATS :

Contrats-distances : il s'agit de définir avec le ou les élèves, une distance correspondant à x tours d'un circuit, et à effectuer à une allure régulière propre à l'élève.

L'interprétation des résultats, à savoir le temps mis pour effectuer cette distance donne une valeur d'allure moyenne à l'aide d'un tableau adapté à la taille du circuit.

Contrats-temps : il s'agit de définir avec le ou les élèves, un temps de course sur un circuit donné, à effectuer à une allure régulière propre à l'élève.

L'interprétation des résultats, à savoir la distance parcourue exprimée en x tours et bornes pendant le temps de course, donne une valeur d'allure moyenne à l'aide d'un tableau adapté à la taille et au bornage du circuit (cf tableur joint).

NB : l'interprétation des contrats-temps est plus complexe et n'a pas été retenue dans les situations suivantes du document référées à des données de distance et/ou d'allure.

Si vous le pouvez, nous vous proposons de **tracer 2 circuits de 120 et 250 mètres** afin de pouvoir mettre en place les prochaines situations du document et également d'interpréter facilement les résultats des contrats de course, avec les tableaux adaptés aux circuits de :

- 120 mètres bornés tous les 20 mètres
- 250 mètres bornés tous les 50 mètres

Tous ces outils adaptés sont dans les deux fichiers téléchargeables en suivant les liens ci-après :

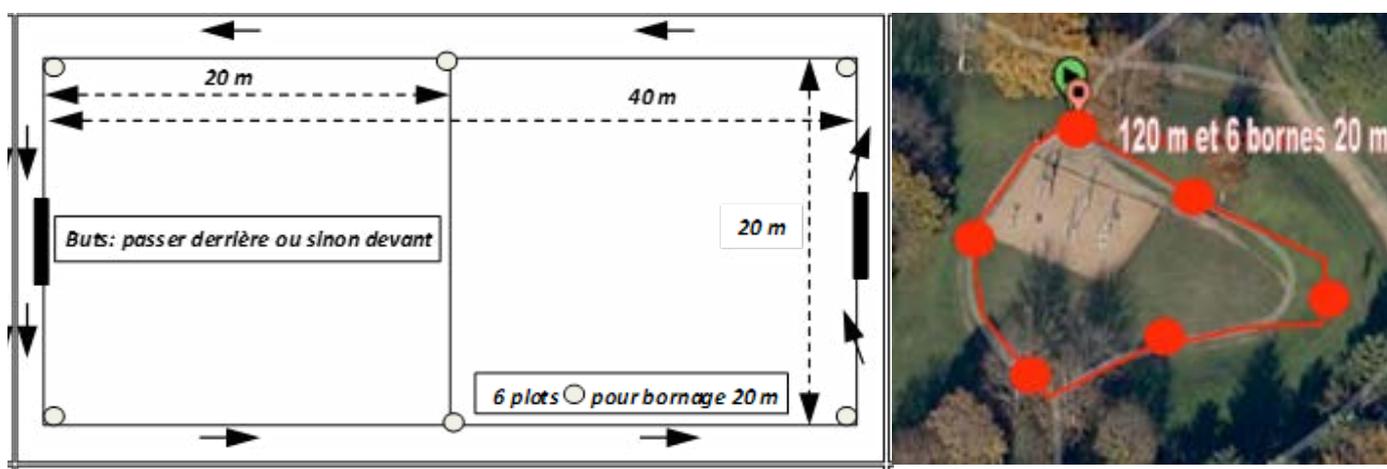


Les situations suivantes de la partie B du document vous proposeront systématiquement des données adaptées à l'un ou l'autre de ces 2 circuits (120 m / 250 m).

B1 Course en durée à l'école
Les exercices de courses régulées sur circuit 120 mètres

Pour faire courir vos élèves sur un circuit de course de 120 mètres, borné par 20 m, vous avez trois possibilités :

- Utiliser un plateau de sport extérieur aux dimensions d'un terrain de handball réglementaire (20x40 m) pour un tour par l'extérieur des lignes de 120 m (40+20+40+20). (cf plan de plateau ci-dessous)
- Utiliser un gymnase aux dimensions d'un terrain de handball réglementaire (20 x40 m) pour un tour par l'extérieur des lignes de 120 m (40+20+40+20). (cf plan de plateau idem ci-dessous)
- Créer par mesure électronique (ou arpentage) et utiliser une boucle de 120 m dans la cour, un stade ou un parc. (cf image de logiciel de cartographie ci-dessous)



Le tableau page 2 du fichier à télécharger ci-dessous vous permettra d'organiser des courses de 120 à 600m (1 à 5 tours) à des allures différentes régulières de 6 à 13 km/h.

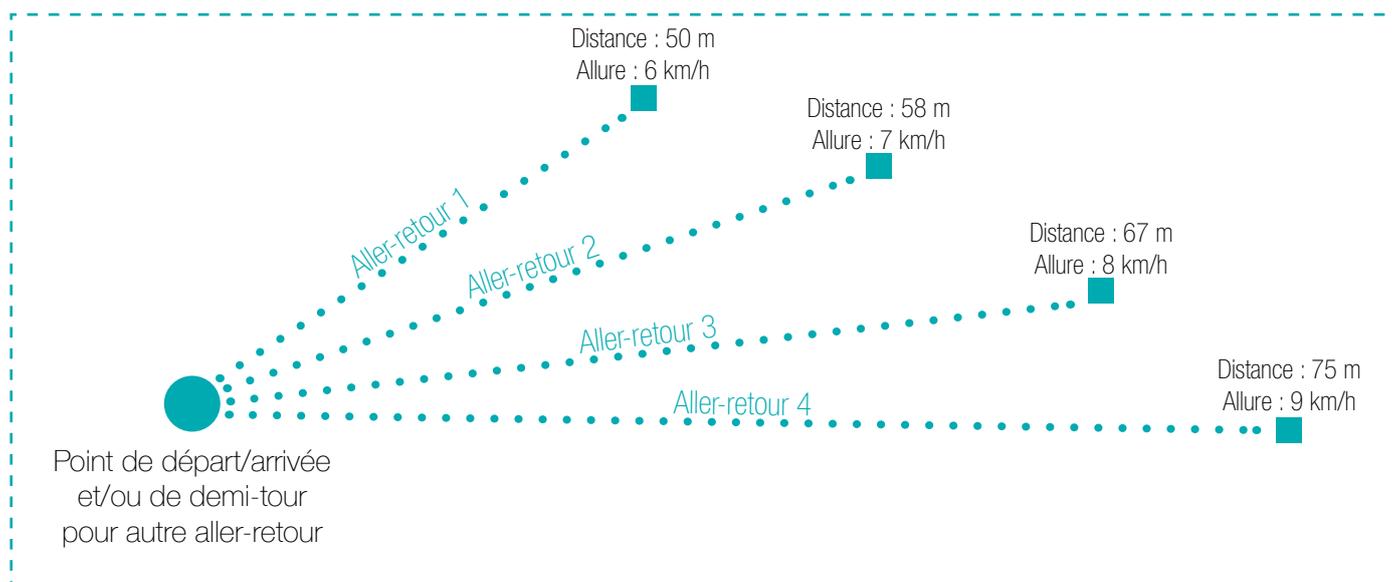


B1 Course en durée à l'école
Les courses régulées en pétales

La situation des circuits de "courses régulées en pétales" est une évolution de situations présentées dans la 1ère partie de cette unité d'apprentissage. Elle permet de contraindre simplement des enfants à varier crescendo et/ou decrescendo leur allure de course par palier d'1 km/h.

Il convient de tracer des lignes droites du plot de départ central vers d'autres plots correspondant aux allures choisies.

Voici un exemple d'implantation pour des allers-retours d'une minute pour des élèves de CE ou de CM en début de cycle.



Consigne 1 : « vous allez réaliser la boucle aller-retour 1 en essayant de caler votre course pour être au plot de demi-tour au coup de sifflet (15 ou 30 sec) et revenir au point de départ au prochain coup de sifflet puis courir de même un autre aller-retour en accélérant un peu et ainsi de suite jusqu'à la fin des 3 (ou 4) aller-retour » - consignes symétriques si exercice en décélération.

Consigne 2 : faire réaliser 2 à 4 fois la boucle aller-retour 1, puis marche-récupération puis idem sur un autre aller-retour puis...

NB : si les dimensions de votre terrain ne permettent pas de tracer d'aussi longues lignes droites, organiser les tracés pour des aller-retours sur 30 secondes en divisant les distances. Conseil : ne pas faire enchaîner plus de 4 allures différentes (et plutôt 3 en CE) et adapter l'exercice en quantité et/ou vitesse pour certains enfants petits coureurs...

Ci-dessous un tableau récapitulatif de toutes les variantes de tracés possibles :

Allure vitesse	6km/h 100m/min	7km/h 115m/min	9km/h 135m/min	9km/h 150m/min	10km/h 165m/min	11km/h 185m/min	12km/h 200m/min	13km/h 215m/min
Allers-retours de 30 secondes								
Demi-tour à 15 secondes à ...	25 m	29 m	33 m	37 m	41 m	46 m	50 m	54 m
Allers-retours d'une minute								
Demi-tour à 30 secondes à ...	50 m	58 m	67 m	75 m	82 m	92 m	100 m	107 m

B1 Course en durée à l'école
Jeu « doubler pour relayer »

Les deux situations de cette page se mettent en place sur tout circuit de course mais sont particulièrement adaptées à un circuit de 120 mètres comme décrit précédemment.

Organiser la classe en 4 à 6 groupes de 3 à 5 coureurs répartis au départ sur chacune des bornes pour s'espacer. Choisir une allure de course « facile » de 6 à 10 km/h selon l'âge et l'entraînement des enfants.

Faire courir les enfants les uns derrière les autres et demander au commencement de chaque tour au dernier d'un groupe de remonter ses camarades pour prendre progressivement la tête du groupe jusqu'à ce qu'un nouveau camarade vienne se placer devant lors du tour suivant (4 tours environ)...

Siffler alors le rythme de passage à chaque borne par groupe à partir des indications de temps du tableau de la page 2 du document déjà utilisé et à télécharger ci-dessous.



B1 Parcours « 3 allures » Courir plus longtemps et efficacement à des allures variées et à interioriser

La page 3 du tableau à télécharger ci-dessus vous permettra également d'organiser des parcours de 120 à 600 mètres (1 à 5 tours) à allures différentes accélérées et/ou dégressives de 6 à 13 km/h selon l'âge et l'entraînement de vos élèves.

Règles utiles :

- Faire courir en sifflant les passages aux bornes comme ci-dessous par série de 2 tours à x km/h - arrêt + 2 tours à x + 2 km/h - arrêt + 2 tours à x + 4 km/h
- Courir en sifflant les passages/bornes par séries de 2 tours accélérés de x à x + 4 km/h (+ idem possible en décélération).
- Répartir les enfants en quatre groupes pour partir aux quatre angles du terrain.

Demander ensuite aux enfants de voir quelle allure leur allait le mieux pour durer.

Il vous est proposé 3 programmes de courses accélérées « 3 allures » en allant du facile au plus difficile :

1. 6 km/h / 8 km/h / 10 km/h
2. 8 km/h / 9 km/h / 10 km/h
3. 8 km/h / 10 km/h / 12 km/h

Mais toutes les combinaisons d'allures accélérées et/ou dégressives de 6 à 13 km/h sont possibles à combiner en s'aidant du tableur ou du tableau page 1 du document 120 m.

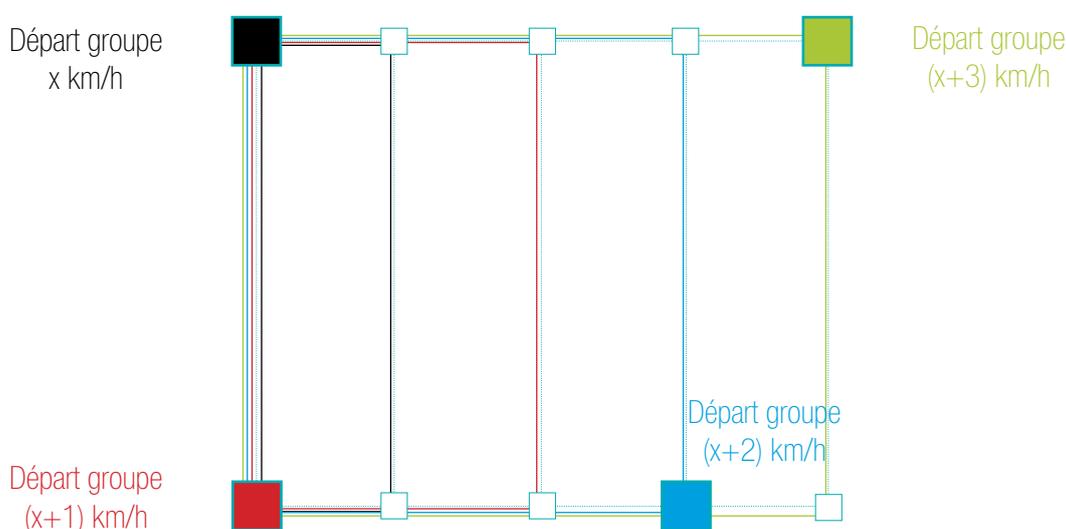
B2 Les exercices de courses différenciées sur « rectangles de course »

Pour introduire cette 2ème partie de l'unité d'apprentissage, on va demander à chacun de choisir une allure de course longue de 6 à 11 km/h selon ses sensations et capacités.

Toute la difficulté pour les enfants est de déterminer, à partir des exercices précédents de variation d'allure et de contrats, une vitesse de course qu'ils peuvent tenir régulièrement pendant 6 à 12 minutes environ. Pour les aider, il convient alors de constituer 4 groupes d'allure par classe.

La situation des « rectangles de course » permet de faire courir simultanément 4 groupes, chacun à l'allure choisie et régulée afin de la maintenir tout au long de l'exercice.

Le but d'un tel exercice est bien d'affiner le choix d'allure d'endurance fait : l'analyse des sensations lors de l'exercice permettra de valider ou de réajuster cette vitesse de référence pour les situations suivantes de cette partie.



Le principe est de proposer à chaque groupe de courir, en suivant le périmètre d'un rectangle correspondant à l'allure de course choisie. La taille croissante de ces rectangles donne des figures imbriquées pour l'exercice.

Il faut d'abord déterminer la longueur optimale commune à chaque rectangle. Dans la plupart des cas, vous pourrez tracer avec des plots et marques une base de 10 à 25 mètres. Le calcul de la largeur de chaque rectangle pour une vitesse choisie se fait avec la formule suivante :

$$\text{Distance de course sur 30 sec à } x \text{ km/h} = (\text{Longueur} \times 2) + (\text{largeur} \times 2) \text{ donc } \Rightarrow l = (D - 2L) / 2$$

Le 3ème onglet « rectangle » du tableur téléchargeable ci-dessous permet de calculer toutes les largeurs possibles en fonction d'une longueur donnée.

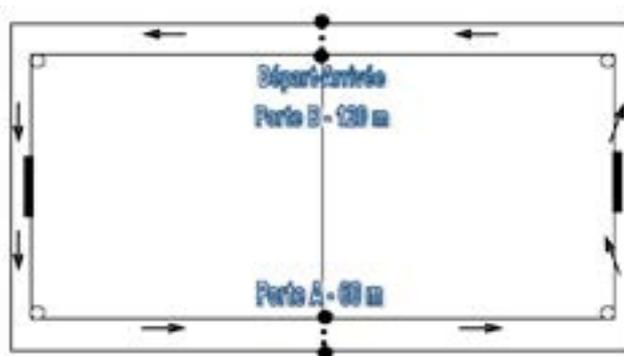


- Faire tourner les 4 groupes constitués aux 4 allures différentes choisies.
- Placer au départ chacun des groupes sur un des 4 angles des 4 circuits imbriqués.
- Faire tourner les 4 groupes en même temps en rythmant leur course par des coups de sifflet toutes les 15 secondes (1/2 tour) ou les 30 secondes (1 tour du carré de son allure).

B2 Les exercices de courses régulées avec portes sur circuit de 120 mètres

Intérioriser une allure de course longue est complexe. L'élève doit être capable de courir le plus régulièrement possible et sans marcher.

Pour travailler cette régularité de course, après les situations précédentes, on pourra proposer la situation ci-dessous.



BUT

Réaliser des tours de circuit avec contrôle du respect d'allure par des portes qui s'ouvrent à un temps donné.

Pour l'enseignant, le principe est de donner le départ d'un groupe pour une course de 600 à 1200 m (5 à 10 tours) à une allure choisie par l'élève ou l'enseignant de 7 à 11 km/h.

Ensuite, il devra se placer alternativement devant les deux plots dits « portes » pour ne laisser passer les enfants qu'à partir du temps donné d'ouverture.

Les élèves en avance devant une porte doivent ralentir l'allure après être repartis et ceux qui ne sont pas tout à fait arrivés à l'ouverture de la porte doivent accélérer.

Le tableau ci-dessous donne les temps d'ouverture d'une « porte » tous les 120 mètres ou de deux tous les 60 mètres (une seule porte recommandée après 5 tours).

	7 km/h		8 km/h		9 km/h		10 km/h		11 km/h	
	Porte A 60 m	Porte B 120 m								
1er tour	30"	1'	28"	56"	24"	48"	22"	44"	19"	38"
2ème tour	1'30"	2'	1'24"	1'52"	1'12"	1'36"	1'06"	1'28"	57"	1'16"
3ème tour	2'30"	3'	2'20"	2'48"	2'	2'24"	1'50"	2'12"	1'35"	1'54"
4ème tour	3'30"	4'	3'16"	3'44"	2'48"	3'12"	2'34"	2'56"	2'13"	2'32"
5ème tour	4'30"	5'	4'12"	4'40"	3'36"	4'	3'18"	3'40"	2'51"	3'10"
6ème tour	5'30"	6'	5'08"	5'36"	4'24"	4'48"	4'02"	4'24"	3'29"	3'48"
7ème tour	6'30"	7'	6'04"	6'32"	5'12"	5'36"	4'46"	5'08"	4'07"	4'26"
8ème tour	7'30"	8'	7'	7'28"	6'	6'24"	5'30"	5'52"	4'45"	5'04"
9ème tour	8'30"	9'	7'56"	8'24"	6'48"	7'12"	6'14"	6'36"	5'23"	5'42"
10ème tour	9'30"	10'	8'52"	9'20"	7'36"	8'	6'58"	7'20"	6'01"	6'20"

Cet exercice est idéal pour valider l'allure de course longue choisie ou pour demander à un enfant de la diminuer ou de l'augmenter d'1 km/h. Attention cependant, on pourra constater l'arrêt des élèves aux portes le temps qu'ils trouvent leur allure régulée

B2 Course en durée à l'école **Les contrats allure de course longue**

L'unité d'apprentissage de course longue doit logiquement se conclure par une évaluation sous forme de contrat de course longue. La distance variera de 1 000 à 2 500 mètres du cycle 2 au cycle 3 avec un choix initial d'allure de course de 7 à 11 km/h, soit de 6 à 20 minutes de course.

Le travail de course longue au sein d'une ou deux classes sera le prélude à l'organisation d'une rencontre sportive USEP (cliquer pour télécharger).

Prioritairement, le travail de course longue est inscrit sur les contrats distance. Mais vous pouvez également proposer des contrats-temps de 8 à 15 minutes. Le tableur à nouveau téléchargeable ci-dessous vous permettra de préparer les deux types de contrats :



Le plus simple est d'organiser des contrats distances en demandant une course sur x tours d'un circuit de 120 à 300 mètres (le plus long circuit est le mieux pour éviter la monotonie des tours à enchaîner...). Le circuit de 250 mètres, recommandé au début de la partie B, est particulièrement adapté à ces situations de contrats de course longue. Dans ce cas les observateurs restent placés au niveau de la ligne de départ-arrivée du circuit et peuvent noter les temps de passage à chaque tour et bien sûr le temps final. Pour une rigueur nécessaire du temps final, l'enseignant pourra annoncer de vive voix chaque temps d'arrivée.

Tous les outils-contrats adaptés aux circuits sont dans les deux fichiers téléchargeables en suivant les liens ci-après :



Une évaluation complète de l'acquisition de la compétence des textes officiels de cycle 3 : « Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire » suppose :

1. La vérification du respect de l'allure choisie.
2. La vérification de la régularité de la course lors de l'évaluation.

Le point 1 sera évalué par le différentiel entre le temps final de l'enfant et le « temps idéal à x km/h » donné par le tableur ci-dessus. Si ce différentiel est positif, l'enfant n'a pas couru assez vite, s'il est négatif, il a couru plus vite que requis.

Le point 2 sera évalué par le calcul des divers temps par tour au long du contrat de x tours. La suite des temps, rapprochée du « temps au tour idéal à x km/h », montrera ou non la régularité de course à chaque tour avec accélérations/décélérations et autres incidents de course possibles. Ce calcul de temps sera l'occasion de travailler les nombres sexagésimaux en CM par la formule : Temps du tour x = [temps passage au début du tour x + 1] - [temps passage au début du tour x]

B2 Course en durée à l'école
La rencontre USEP de course longue



Protocole de rencontre sportive scolaire de "Course longue" :

Suite au cycle E.P.S. de course longue, il est demandé à chaque élève participant de déterminer quel contrat "distance / allure" il veut réaliser. Quel que soit son âge (cycle III), son entraînement et ses capacités physiques, on peut lui proposer de courir en choisissant distance et vitesse moyenne :

1200 mètres à 7 km/h - 1200 mètres à 8 km/h - 1500 mètres à 9 km/h - 1800 mètres à 10 km/h - 2100 mètres à 11 km/h

La rencontre peut débuter par une randonnée pédestre qui permet de s'échauffer et de rallier par groupes de contrat le départ du contrat de course. Les courses se font avec limitation de l'allure sur près de la moitié de la distance par un dispositif virtuel de "portes"(plots) qui sont placées au début tous les 300 mètres :

Les portes ne s'ouvrent qu'au temps exact de la vitesse du contrat sur 300 mètres :

- * 1200 m : 7 km/h => 2' 36" /300 m -- 8 km/h => 2' 18" /300 m
- * 1500 m : 9 km/h => 2' /300 m
- * 1800 m : 10 km/h => 1' 48"/300 m
- * 2100 m : 11 km/h => 1' 39" / 300 m

Après la portion "avec portes" vient la 2ème partie de course "libre": les enfants devront essayer de maintenir sans aide l'allure choisie. A l'arrivée, un trait de couleur sera fait sur chaque dossard en fonction du temps d'arrivée. Ce temps replacé dans une "fourchette horaire" permet d'estimer le respect du contrat par un score de 1 à 6 points. Ces scores peuvent être collationnés pour un "challenge inter-classes", qui comparera la moyenne des scores d'enfants par classe. Ci-dessous un modèle de dossard :

Pour le protocole complet et tous les outils dossards-informations-gestion du challenge, cliquez sur le lien ci-dessous pour télécharger le fichier complet :



[RencontreUSEP86-Course longue](#)

RENCONTRE USEP DE COURSE LONGUE

à le ... / ... / ...

* Se nom appelle : j'ai : ans

* Je suis à l'école : de :

en âge : ...

J'ai choisi de réaliser le contrat "distance - allure" de : **1200 m à 7 km / h**

Tableau de lecture et d'évaluation de mon temps sur 1200 mètres :					
Couleur du trait :	Jaune	Bleu	Rouge	Vert	Noir
Fourchettes de temps réalisé :	moins de 9 min	9 min 1 sec à 9 min 59 sec	10 min à 10 min 59 sec	11 min à 11 min 59 sec	12 min et plus
Régularité de l'allure :	J'ai trop accéléré	J'ai un peu accéléré	J'ai maintenu l'allure	J'ai un peu ralenti	J'ai trop ralenti
Vitesse horaire en km / h :	8 km/h	7,5 km/h	7 km/h	6,5 km/h	6 km/h
Points marqués :	1 point	2 points	3 points	2 points	1 point

TRAIT DE REUSSITE

Document/annexes produits par l'Equipe EPS de la DSDEN et l'USEP de la Vienne
Contributions spécifiques ... pour la saisie et la production d'outils :

- Jacques Brouleau CPD EPS pour la partie introductive
- Claudine Roy CPC EPS pour la partie A
- Thierry Poisson CPC EPS pour la partie B et les annexes