

La course en durée

Programmes de l'école primaire 2015	
Cycle 2	Cycle 3
Champ d'apprentissage	
➤ Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	
Niveau de compétence à atteindre en fin de cycle	
➤ courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 6 à 12 minutes (selon les capacités de chacun)	➤ courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)

Les objectifs de la course en durée :

- Être capable de courir longtemps en aisance respiratoire sans se fatiguer.
- Être capable de courir régulièrement à son rythme personnel.

Mais aussi :

- Être capable de suivre momentanément un rythme différent (+ lent ou + rapide) puis de retrouver son rythme personnel.
- Être capable de s'adapter aux accidents du terrain (descentes, montées) tout en conservant son rythme personnel.

Quelques repères pour conduire un module d'apprentissage :

Amener l'élève à :

- Percevoir les notions de durée, de distance, d'allure et d'allure optimale pour réaliser une performance.
- Prendre conscience de ses capacités du moment pour doser son effort.
- Améliorer ses capacités physiologiques et, de là, sa performance.

Prévoir des séances rapprochées dans le temps.

Mener un travail individualisé : Constituer des groupes de travail à partir d'un **test initial** :

Exemple : **cycle 2** : « Cours la plus grande distance possible en 4 minutes ».

cycle 3 : « Cours la plus grande distance possible en 6 minutes ».

Donner des repères de temps aux coureurs pour qu'ils aillent au bout de leur effort.

Constituer des groupes de coureurs ayant réalisé une distance proche.

Répéter ce test en fin de cycle (évaluation).

Concevoir un module d'apprentissage intégrant 2 phases :

1. Accroître progressivement la durée de course pour parvenir à la durée visée. (Travail sur l'allure et travail en volume)
2. Accroître sa vitesse et maintenir une vitesse optimale sur une distance ou une durée de course définie (Travail en intensité)

NB : un module complet pour le cycle 3 est proposé sur le site internet de circonscription, page EPS.

Conseils :

- Courir au moins 3 fois par semaine de 10 à 20 minutes de travail effectif selon l'âge.
- Varier les formes de travail :

En groupes, à deux, observateurs / fiche de relevés, chronométreurs, parcours, lieux différents

...

Répétition de distances plus courtes à allure plus soutenue, entrecoupées de courtes récupérations en marchant (30 secondes maxi)

Savoirs pouvant être visés en fin d'un module d'apprentissage de la course en durée :

au cycle 2	Courir sans s'arrêter sur une distance ou un temps donné Chronométrer Mesurer un parcours Lire un tableau simple de contrats à réaliser Relever sur un tableau personnel ses temps et distances de course, son rythme cardiaque (aide)... Comparer des durées et des distances de course en les vivant
au cycle 3	Courir sans s'arrêter sur une distance ou un temps donné Chronométrer Mesurer un parcours Lire un tableau de contrats à réaliser. Compléter un tableau de contrats à réaliser (calculs, proportionnalité, nombres sexagésimaux, calcul de la vitesse) Relever sur un tableau personnel ses temps et distances de course, son rythme cardiaque... Comparer des performances sur le temps effectué, la distance ou la vitesse Courir selon un projet, un contrat établi auparavant : distance ou bien allure