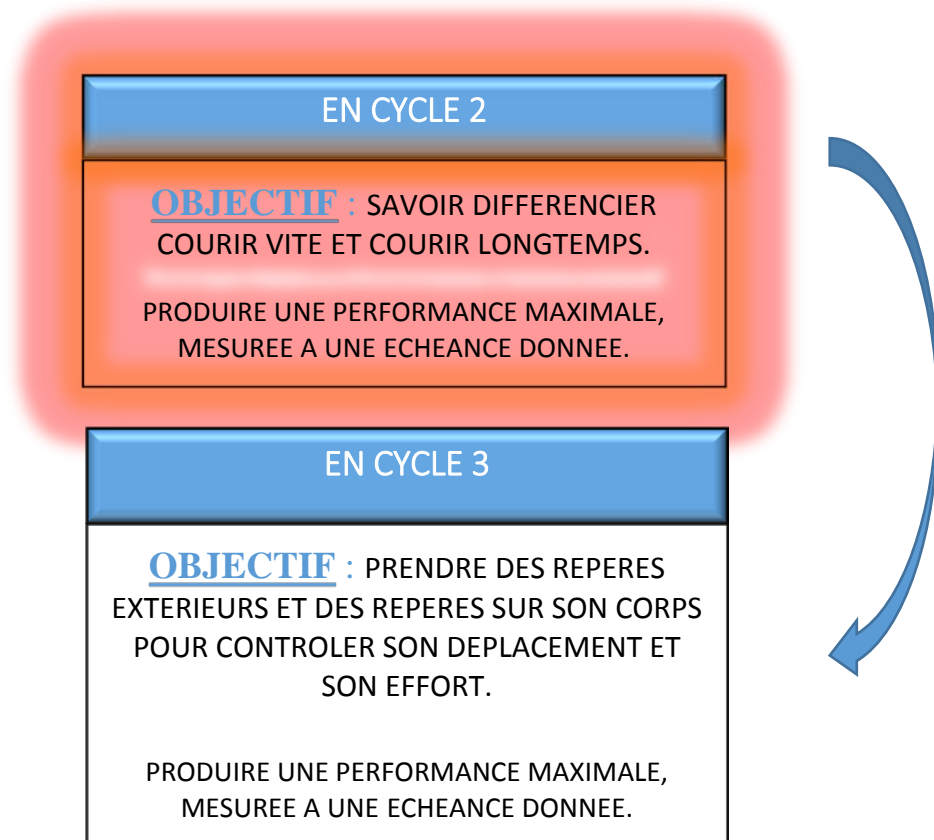


# MODULE D'APPRENTISSAGE « COURSE en DUREE » EN CYCLE 2

## LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



### **Enjeux éducatifs**

Apprendre à l'élève à courir longtemps c'est permettre à l'élève d'accroître ses pouvoirs moteurs en sollicitant ses ressources aérobies (souvent délaissées au profit d'une activité musculaire essentiellement intense et rapide).

En effet, si le travail musculaire est intense, la consommation d'oxygène augmente jusqu'à une certaine limite qui ne peut pas être dépassée. L'élève est contraint de s'arrêter. Pour des efforts continus, il faut donc amener les élèves à gérer leurs efforts pour rester dans la filière aérobie (charge de travail inférieure à la limite maximale), tout en essayant de maintenir une intensité de travail relativement élevée. **Ce dosage relève d'un apprentissage.**

Ainsi, à l'école, vouloir développer le potentiel aérobie de ses élèves c'est se fixer comme but une amélioration de l'endurance aérobie, c'est à dire la possibilité de maintenir le plus longtemps possible un

pourcentage élevé de sa vitesse maximale aérobie. **La course longue repose sur gestion de ce compromis « intensité/durée ».**

Si la performance reste individuelle (chaque élève court), le résultat est, quant à lui, collectif. Construites souvent autour du concept de défi (contre soi-même ou contre les autres), les situations ont pour ambition de développer le goût de l'activité sportive.

**Rendre l'activité attrayante** par une double approche : des jeux (et souvent des courses à plusieurs) et une approche sensorielle (se sentir courir et voir l'autre courir, prendre des repères sur ses propres sensations, rendre « lisible » l'environnement). Préférer des séances plutôt courtes et nombreuses à quelques séances longues, fatigantes, peu efficaces et surtout ennuyeuses.

Dans le cas des enfants en surpoids, le travail proposé sera adapté : allure réduite, alternance course et marche. Pour un travail identique, la surcharge pondérale entraîne des efforts supplémentaires que ce soit au niveau du cœur, des articulations ou des muscles (corriger l'élève qui court pieds à plats, en faisant du bruit). Il s'agira d'amener l'enfant à prendre davantage confiance en lui : (re)valorisation de l'image et de l'estime de soi.

## **Organisation du cycle :**

### **SEANCE 1 : LE SERPENT**

Situation de découverte : explorer la notion d'intensité dans l'effort physique.

**Objectif : « courir et marcher vite dans la durée ».**

### **SEANCE 2 : LES LIEVRES PRESSES**

Situation de référence et d'apprentissage : apprivoiser l'effort physique continu.

**Objectif : « courir le plus vite possible dans la durée ».**

### **SEANCE 3 : LE LIEVRE ET LA TORTUE**

Situation d'apprentissage : moduler l'intensité d'un effort continu.

**Objectif : « courir dans la durée en adaptant son allure par rapport à son partenaire ».**

### **SEANCE 4 : LA LOCOMOTIVE**

Situation d'apprentissage : moduler l'intensité d'un effort continu.

**Objectif : « courir à allure régulière sur une distance déterminée ».**

### **SEANCE 5 : LES LIEVRES PRESSES**

Situation de référence et d'évaluation des progrès.

**Objectif : « courir le plus vite possible dans la durée ».**

### **SEANCE 6 : LE FUN CROSS**

Pour aller plus loin

**Objectif : « Produire un effort long en fonction de ses capacités ».**

# ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

Le parti pris est de proposer un enchaînement de séances suivant une progressivité qui nous paraît appropriée à des élèves de cycle 2.

Pour chaque séance, il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps d'engagement moteur des élèves et de pouvoir constituer deux groupes de besoins.

**Pour des raisons de sécurité, faire respecter les zones de course.**

Si la performance reste individuelle (chaque élève court), le résultat est, quant à lui, collectif. Construites souvent autour du concept de défi (contre soi-même ou contre les autres), les situations décrites dans ce document ont pour ambition de développer le goût de l'activité sportive.

En accompagnant les enfants pour qu'ils apprennent à s'exprimer à propos de leurs sensations ou de leurs émotions, à échanger sur leurs pratiques et leurs ressentis, ils accéderont à une meilleure connaissance de soi.

Les réglettes du plaisir et de l'effort donnent un cadre pour développer la réflexion sur ces pratiques physiques. Le langage et les discussions sur le ressenti et les observations faites permettront de mieux de connaître.

Matériel : plots, 20 bouchons par élève (plastiques, liège ; peu importe les tailles et couleurs), récipients (seaux, boîtes), chronomètre, sifflet, chaises pour tenir les récipients à hauteur des mains des élèves.

Rituels : Permettent de mettre les élèves en activité et de dédoubler des groupes.

### **Le flamand rose**

*(équilibre statique et gainage)*

Poser un pied au sol, bien à plat.

Soulever l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit.

Inverser. Recommencer en fermant les yeux.



### **Les pas de Sioux**

*(impulser + sentir les appuis)*

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui (sur 10m) : GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol.

Recommencer en posant d'abord le talon et en terminant par la pointe. Idem les yeux fermés.



### **La croix**

*(équilibre + coordination et contrôle moteur)*

A partir d'une croix composée de 5 dalles de 30X30 cm numérotées de 0 à 4, tracée au sol.

Réaliser un enchaînement de rebonds (puis 2 à la suite) en respectant l'ordre suivant :

**0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0**

(À chaque fois, repasser par la dalle centrale)

Possibilité de complexifier en tapant des mains dans les cases 1, 2, 3 et 4, ou bien en levant le bras à chaque passage dans la case centrale (0).



### **La corde à sauter**

*(coordination et rythme)*

**Une corde/l'élève,**

*Sur place :*

- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche
- Enchaîner des sauts pieds joints
- Enchaîner des sauts pied droit puis gauche

*En déplacement :*

- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche
- Enchaîner des sauts pieds joints
- Enchaîner des sauts pied droit, puis gauche

**Une corde pour le groupe (double-dutch)**


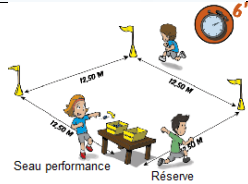


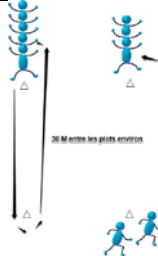

Traverser l'espace

Entrer dans l'espace et sauter

Idem à deux



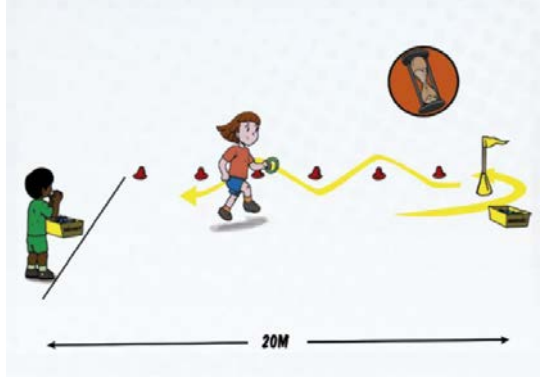
Fiche de performances pour l'élève : Trace une barre pour chaque bouchon de ta boîte, ou écris en chiffre le nombre de bouchons.

Prénom :				
Jeu		Nombre de bouchons		
		Séance 1	Séance 2	Séance 3
LE SERPENT				
LES LIEVRES PRESSES				
LE LIEVRE ET LA TORTUE	Temps 1		Temps 2	
LA LOCOMOTIVE				
LE FUN CROSS				

# SEANCE 1 : Le SERPENT

**Objectif** : « Je cours et je marche vite longtemps».

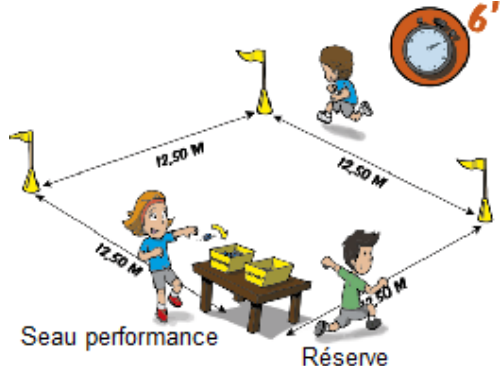
**Variables possibles** : longueur du parcours (entre 10 et 20 m) ; le nombre coureur par équipe ; le terrain (plat, accidenté, herbeux...) ; inverser le sens du parcours (aller en marchant et retour en courant, avec ou sans plots).

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<b>Explorer la notion d'intensité dans l'effort physique.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous devez prendre l'anneau/foulard et un seul bouchon dans la réserve.</li> <li>- Vous effectuez l'aller en courant vite, déposez le bouchon dans leseau de votre équipe, et réalisez le slalom de retour en marchant vite.</li> <li>- Vous transmettez enfin l'anneau/foulard au coéquipier suivant qui prend un bouchon et effectue le même parcours.</li> <li>- Vous devez enchaîner les passages jusqu'à la fin du temps imparti.</li> </ul>	Réaliser le parcours en courant et en marchant le plus vite possible.	Doubler le dispositif  <p>Le parcours est à réaliser par équipe, en relais, d'où l'utilisation d'un anneau ou foulard pour matérialiser la passation du relais. Les élèves de l'équipe continuent de se relayer jusqu'à la fin du temps imparti.            Calcul de la durée du relais : compter 30 secondes par élève. Exemple 3 min pour une équipe de 6 élèves : <math>6 \times 30'' = 3 \text{ min}</math>.            A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.</p> <p>A la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe et réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.</p>	Améliorer ou stabiliser sa performance individuelle et collective sur 3 tentatives.
				<b>CRITERES DE REALISATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer vite sans s'arrêter en alternant course et marche.</li> <li>- Slalomer</li> <li>- Prendre un seul bouchon dans la réserve et le déposer dans leseau de son équipe.</li> </ul>

## SEANCE 2 : LES LIEVRES PRESSES (Situation de référence)

**Objectif** : « Je cours le plus vite possible dans la durée ».

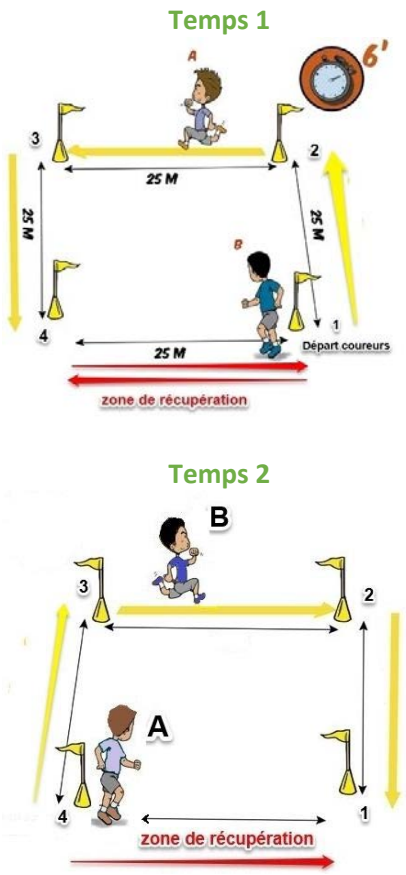
**Variables** : Augmenter ou diminuer le temps (3 à 6 minutes) et/ou l'espace (50 à 100 m) ; terrain (naturel, plat, cour, stade...) ; composition des équipes (homogènes/hétérogènes) ; nombre de coureurs par équipes (2 à 4) ; obstacles pouvant être rajoutés sur le parcours (passer dessus/dessous).

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Apprivoiser l'effort physique continu.</b></p> <p><b>Courir en maintenant son effort pour permettre à son équipe de remporter le plus de points possibles.</b></p>	<p>« Chaque élève prendra un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe partira au signal et vous effectuerez le parcours sans vous arrêter.</p> <p>À chaque passage sur la base de départ, les enfants, vous déposerez le bouchon dans le récipient de votre équipe (seau performance) et prendrez un autre bouchon dans la réserve puis vous repartirez pour un nouveau tour.</p> <p>Tous les élèves de l'équipe courent en même temps ».</p>	<p>Courir le plus vite possible pour faire le plus de tours possibles en 6 minutes.</p> <p>Retenir sa performance (individuelle et collective)</p>	<p>Doubler le dispositif si possible</p>  <p>Un parcours matérialisé par des plots sur une distance d'environ 50m. Des récipients (2 seaux) sont situés au point de départ.</p> <p>Les élèves sont répartis par équipes : 2 groupes d'élèves associés 2 à 2 (un groupe court, l'autre compte ; les rôles sont ensuite inversés). 8 équipes au maximum à la fois.</p>	<p>J'ai réussi si j'ai fait au moins X tours en marchant le moins possible.</p>
				<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p> <p>Courir le temps indiqué en marchant le moins possible.</p> <p>Respecter l'espace de course.</p>

# SEANCE 3 : LE LIEVRE ET LA TORTUE (à répéter plusieurs fois, 2 variantes à faire travailler)

**Objectif :** « Je cours dans la durée en adaptant mon allure à celle de mon partenaire ».

**Variables :** augmenter ou diminuer le temps (3 à 6 minutes) ; augmenter ou diminuer la distance (50 à 100 m, une distance plus courte permettant de mettre en place plusieurs ateliers)

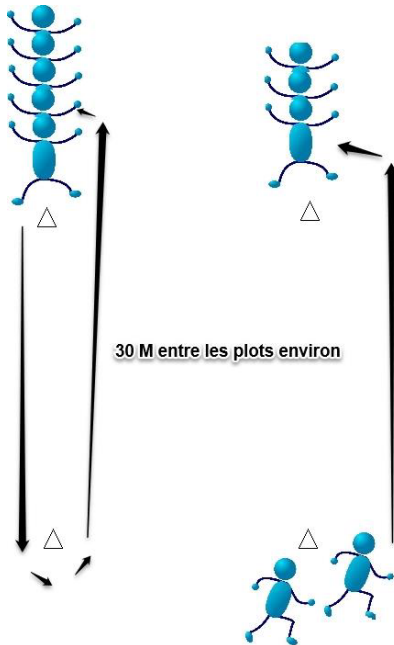
OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Moduler l'intensité d'un effort continu</b></p>	<p>4 plots sont disposés en carré et séparés par une distance de 25 mètres. Les enfants sont en duos (coureur A et coureur B) répartis au même plot n°1.</p> <p><u>Étape 1 :</u> Les élèves sont par collectif de 4 (2 courent et 2 se reposent), à répéter sur plusieurs séances.</p> <p><u>Étape 2 :</u> Les élèves travaillent par 2, pour les séances suivantes.</p> <p><b>Temps 1 :</b> « Vous êtes par 2. Le coureur A prend le témoin. Au signal, il part pour parcourir trois côtés du carré (passe par les plots 1, 2, 3 et 4). Pendant ce temps, le coureur B part en sens inverse et parcourt le 4ème côté du carré (passe par les plots 1 et 4) en adaptant son allure de course afin d'arriver en même temps que le coureur A au plot 4 (zone de récupération) ».</p> <p><b>Temps 2</b> « Vous devez échanger vos allures de course en échangeant le témoin au plot 4 et chacun termine de parcourir son carré (le coureur A est dans la zone de récupération et passe par les plots 4 et 1, le coureur B passe par les plots 4, 3, et 1). Les rôles sont donc inversés à chaque changement de témoin et ainsi de suite pendant 6 minutes. A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé ».</p>	<p>Faire le plus de transmissions possibles du témoin dans le temps imparti (6').</p>	<p>Doubler le dispositif si possible.</p> 	<p>J'ai réussi si, en 6 minutes, sans marcher</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- j'ai amélioré ou stabilisé le nombre de transmissions avec mon partenaire ;</li> <li>- J'arrive en même temps que mon partenaire au plot 4 ;</li> </ul> <p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir en adaptant son allure</li> <li>- Respecter les consignes d'alternance d'allures et de sens de course.</li> </ul>



# SEANCE 4 : LA LOCOMOTIVE

**Objectif** : « Je cours à allure régulière par équipe sur une distance déterminée ».

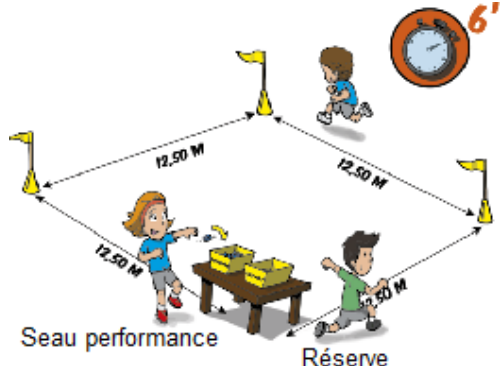
**Variables** : constitution des groupes ; distance à parcourir, nombre de coureurs par équipes, changement de locomotive sans accélération à chaque passage.

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Moduler l'intensité d'un effort continu</b></p>	<p>5 équipes de 5 coureurs. Chaque parcours correspondra à une vitesse de course donnée par le premier coureur. Il peut être utile de réaliser des équipes homogènes.</p> <p>5 passages pour la locomotive.</p> <p>La mise en place des parcours ne doit pas induire la comparaison entre les groupes (disposition non alignée, courir en sens inverse).</p> <p><i>« Au signal, la locomotive doit partir seule, puis à chaque passage un wagon s'accroche à l'allure de la locomotive. L'équipe doit courir ensemble régulièrement sans perdre un wagon ».</i></p> <p>Recommandations :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire vivre la distance à parcourir en marchant la première fois.</li> <li>2. Faire respecter le contrat : tous les wagons de l'équipe doivent terminer ensemble.</li> <li>3. Faire respecter les règles de sécurité : courir ensemble sans se gêner.</li> <li>4. L'effet recherché est la régularité de la course, donc pas de « compétition » entre les différentes équipes. Chaque équipe doit trouver une allure qui convient à l'ensemble des élèves.</li> </ol>	<p>La locomotive doit réaliser un passage seule, puis venir chercher à chaque tour un wagon, un élève de l'équipe. La locomotive doit terminer son parcours sans perdre un wagon.</p>		<p>L'équipe termine ensemble son parcours, sans être essouffée.</p> <hr/> <p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parcourir la distance sans marcher.</li> <li>- Courir ensemble régulièrement.</li> </ul>

## SEANCE 5 : LES LIEVRES PRESSES (Situation de référence à réaliser dans les conditions similaires qu'en début de module)


**Objectif** : « Je cours le plus vite possible dans la durée ».

**Variables** : Augmenter ou diminuer le temps (3 à 6 minutes) et/ou l'espace (50 à 100 m) ; terrain (naturel, plat, cour, stade...) ; composition des équipes (homogènes/hétérogènes) ; nombre de coureurs par équipes (2 à 4) ; obstacles pouvant être rajoutés sur le parcours (passer dessus/dessous).

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Evaluer les progrès.</b></p> <p><b>Réaliser un effort physique continu.</b></p> <p><b>Courir en maintenant son effort pour permettre à son équipe de remporter le plus de points possibles.</b></p>	<p>« Chaque élève prendra un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe partira au signal et vous effectuerez le parcours sans vous arrêter.</p> <p>À chaque passage sur la base de départ, les enfants, vous déposerez le bouchon dans le récipient de votre équipe (seau performance) et prendrez un autre bouchon dans la réserve puis vous repartirez pour un nouveau tour.</p> <p>Tous les élèves de l'équipe courent en même temps ».</p>	<p>Courir le plus vite possible pour faire le plus de tours possibles en 6 minutes.</p> <p>Retenir sa performance (individuelle et collective)</p>	<p>Doubler le dispositif si possible</p>  <p>Un parcours matérialisé par des plots sur une distance d'environ 50m. Des récipients (2 seaux) sont situés au point de départ.</p> <p>Les élèves sont répartis par équipes : 2 groupes d'élèves associés 2 à 2 (un groupe court, l'autre compte ; les rôles sont ensuite inversés). 8 équipes au maximum à la fois.</p>	<p>J'ai réussi si j'ai fait au moins autant de tours en marchant le moins possible sur le même temps.</p>
				<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p> <p>Courir le temps indiqué en marchant le moins possible.</p> <p>Respecter l'espace de course.</p>

## SEANCE 6 : LE FUN CROSS (Pour aller plus loin)

**Objectif** : « Je cours le plus vite possible pour faire le nombre de tours que je me sens capable de faire ».

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Produire un effort long en fonction de ses capacités.</p> <p><b>Courir en maintenant son effort pour permettre à son équipe de remporter le plus de points possibles.</b></p>			 An illustration of a 'Fun Cross' obstacle course. It features several trees of different shapes and sizes, small red cones, and numbered stations (1, 2, 3, 4, 5) connected by a path. Small cartoon figures of children are shown running through the course.	<p>CRITERES DE REALISATION</p>

Variables :

## CYCLE 2 : cycle des apprentissages fondamentaux

		<b>Programmation</b>	
L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.</li> <li>▪ Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.</li> <li>▪ Initier au plaisir de la pratique sportive.</li> </ul>		Chaque cycle doit permettre aux élèves de rencontrer les 4 champs d'apprentissage permettant de construire des compétences motrices, méthodologiques et sociales. Un projet pédagogique définit un parcours de formation.	
Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
<b>Domaine 1</b> Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et construire un langage du corps. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li> <li>- Adapter sa motricité à des environnements variés.</li> <li>- S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.</li> </ul>	Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée	Activités athlétiques aménagées <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</li> <li>- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</li> <li>- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</li> <li>- Remplir quelques rôles spécifiques.</li> </ul>
<b>Domaine 2</b> Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li> <li>- Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li> </ul>	Adapter ses déplacements à des environnements variés	Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.</li> <li>- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.</li> <li>- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</li> </ul>
<b>Domaine 3</b> La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur,...).</li> <li>- Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</li> </ul>	S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action qu'il a inventée.</li> <li>- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.</li> </ul>
<b>Domaine 4</b> Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être</li> <li>- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</li> </ul>	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béréet, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes  Dans des situations aménagées et très variées : <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu</li> <li>- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples</li> <li>- Connaître le but du jeu</li> <li>- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.</li> </ul>
<b>Domaine 5</b> Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li> <li>- Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</li> </ul>		

