

Circuit Running

Course longue au Cycle 3



Une approche de
la course longue
plus attractive
pour tous,
maître et élèves

originalité
originalité

☞ On peut mettre en place

- ☞ On peut mettre en place le dispositif partout (cour, pâture...)
- ☞ Les élèves travaillent par binôme (un coureur, un observateur)
- ☞ L'élève doit se connaître pour établir ses contrats de course



motivation

J'ai envie de
marquer plus de
points que la
dernière fois !

ludique

Enfin, on ne fait
plus des tours de
cour pendant
10 min

motivation

J'ai envie de
marquer plus de
points que la
dernière fois !

ludique

Enfin, on ne fait
plus des tours de
cour pendant
10 min



Guide de l'enseignant

Compétence de fin de cycle : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes selon les capacités de chacun.

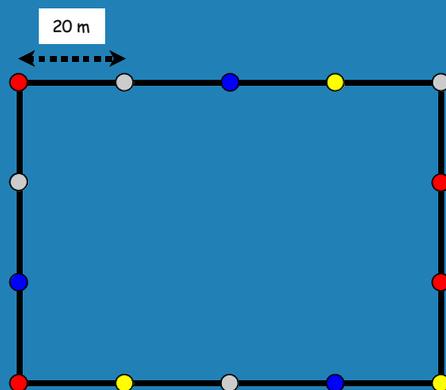
Objectifs :
augmenter son temps de course
connaître son allure de course et l'améliorer

Matériel :

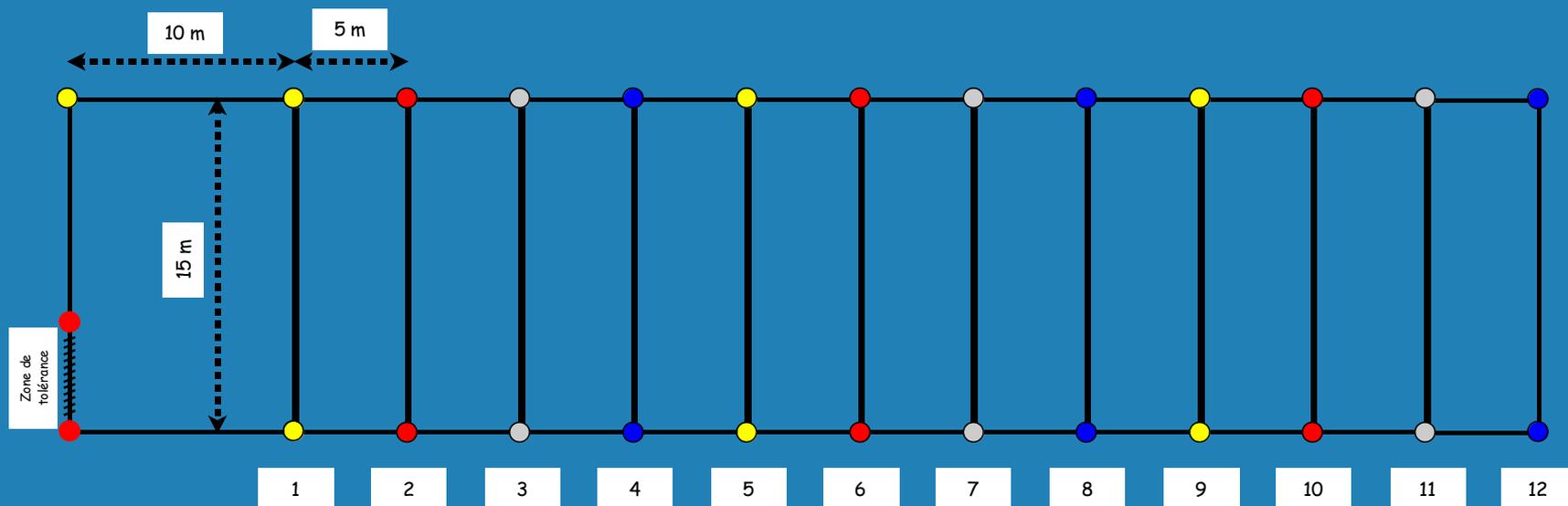
- des plots de couleurs différentes (identification des circuits)
- un chronomètre
- un sifflet
- les fiches (annexes) en nombre suffisant
- un cahier d'EPS pour y conserver les différents documents

Dispositifs : deux dispositifs différents

Pour les séances d'évaluation, une boucle jalonnée tous les 20 m (terrain, piste...)



Pour les séances de familiarisation et d'apprentissage, un dispositif spécifique



Organisation générale de l'Unité d'Apprentissage

Séance 3 : 9 min / 14 tours

Séance 4 : 11 min / 18 tours

Séance 5 : 13 min / 22 tours

Séance 6 : 13 min / 22 tours

Séance 7 : Evaluation intermédiaire (13 min)

Situations d'apprentissage

Objectif : stabiliser et valider la distance moyenne en 30 secondes obtenue lors de la séance d'évaluation diagnostique

Organisation générale de l'Unité d'Apprentissage

Séance 8 : 14 min / 24 tours

Séance 9 : 14 min / 24 tours

Séance 10 : 15 min / 26 tours

Séance 11 : 15 min / 26 tours

Séance 12 : Rencontre USEP

Situations d'apprentissage

Objectif : savoir gérer sa course, alternance de temps d'accélération et de récupération

Objectif : utiliser des stratégies de courses pour marquer un maximum de points

« ENTREE DANS L'ACTIVITE »

Séance 1

Présentation du dispositif en classe « annexe 2 »
et du fonctionnement de la fiche
+ vécu sur le terrain « annexe 3 »



« ENTREE DANS L'ACTIVITE »

Séance 1

Lecture en classe du texte ci-dessous pour que les élèves puissent compléter et s'appropriier la fiche

Codage : s'il réussit le tour, la lettre est entourée
en cas d'échec, la case est barrée

Nicolas S... effectue pour s'échauffer quatre tours rouges (2), puis pour son premier essai, il effectue un tour bleu (3) et arrive dans la zone de tolérance un peu avant le coup de sifflet, il décide alors de faire un tour jaune (5) mais ne le termine pas au bout des trente secondes, donc au tour suivant, il tourne au plot blanc (4) et réussit, alors, pour son dernier tour, il refait un tour bleu (3) et arrive juste au coup de sifflet sur le repère de départ.

E	E	E	E	t1	t2	t3	t4	t5	t6	t7	t8	t9	t10
X	X	X	X	3	5	4	3						

« ENTREE DANS L'ACTIVITE »

Séance 1

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : courir 8 min sur le dispositif dans le but de trouver le tour qui peut être accompli en 30s (pour valider ce tour, l'élève devra se trouver dans la zone de tolérance. Il ne devra en aucun cas recommencer un nouveau tour avant le coup de sifflet suivant).

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement et les 12 tours du test, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour ».

Rôle des élèves :

COUREUR : courir 8 min sur le dispositif en réalisant la tâche.

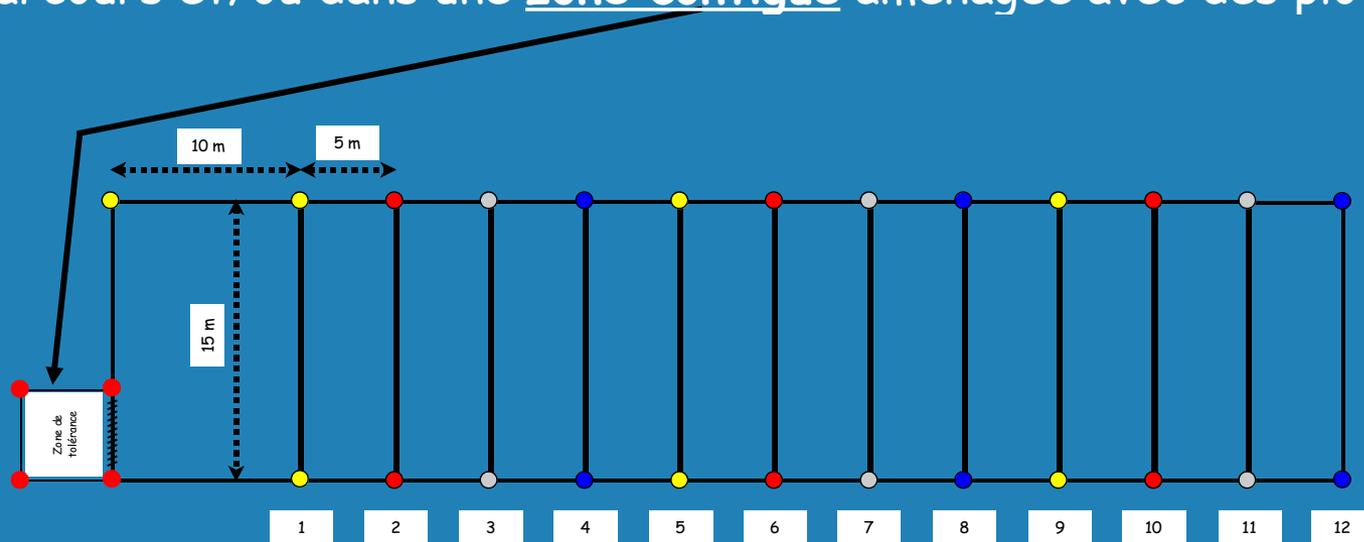
OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en complétant la fiche « annexe 3 » (noter au fur et à mesure les chiffres des tours effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci).

« ENTREE DANS L'ACTIVITE »

Séance 1

REMARQUES : Cette séance pourra être reproduite deux fois, pour que les enfants intègrent plus facilement le dispositif.

Dans les premières séances d'entrée dans l'activité et d'apprentissage, il est possible que certains élèves arrivent trop tôt à mi parcours ou dans la zone de tolérance. On leur permettra alors de trotter autour du plot à mi parcours et/ou dans une zone contiguë aménagée avec des plots.



« EVALUATION DIAGNOSTIQUE »

Séance 2

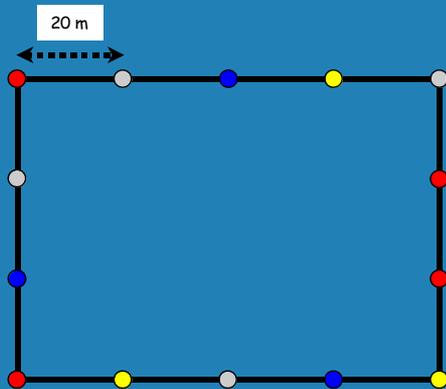
Objectif : déterminer pour chaque élève son tour moyen
(distance moyenne) qu'il effectue en 30 s



« EVALUATION DIAGNOSTIQUE »

Séance 2

Sur le terrain: Le dispositif d'évaluation doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.



Nom :

Prénom :

Niveau :

séance n°

J'ai couru :

min (T)

J'ai parcouru :

nb de tours

+ nb de plots

(m x) + (20 m x) = m (D)

Je calcule ma distance moyenne toutes les 30 secondes

distance moyenne

en 1 min :

$\frac{D}{T}$

=

m

$\frac{\bullet}{\bullet}$

2

distance moyenne

en 30 secondes

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séances 3, 4, 5 et 6

Objectif : Stabiliser et valider la distance moyenne en 30 secondes obtenue lors de la séance d'évaluation diagnostique.

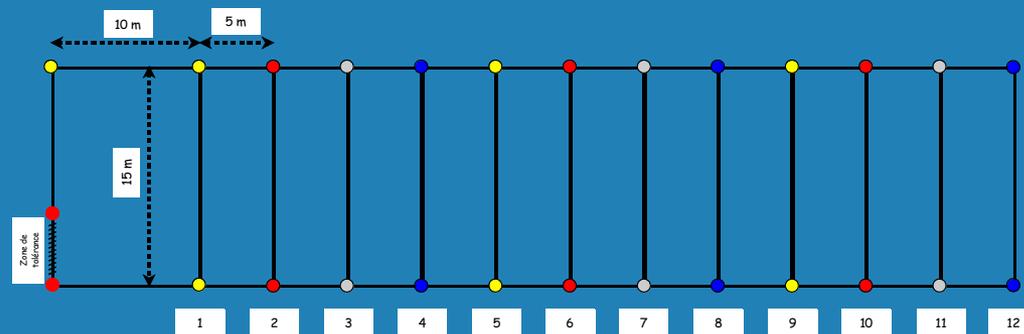


Lors de ces quatre séances, l'observation portera sur la situation du coureur par rapport à la zone de tolérance

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séance 3

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.



TACHE : Courir 9 minutes sur le dispositif en respectant l'objectif (2 minutes d'échauffement : 4 tours, 7 minutes de course : 14 tours)

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (14 tours)

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séance 3

Rôle des élèves :

COUREUR : courir 9 min sur le dispositif en réalisant les 4 tours d'échauffement et les 14 tours de course sur sa distance moyenne connue.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en complétant la fiche (noter au fur et à mesure les chiffres des tours effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci, en cas d'échec entourer le signe + ou - selon qu'il se trouve après ou avant la zone de tolérance).

Nom :				Prénom :				Niveau :										
séance n°																		
E	E	E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

REMARQUE : pour l'enseignant, à la lecture de la fiche d'évaluation de chaque élève, en fonction des indications + , - entourées, il pourra avec l'élève concerné revoir s'il doit courir sur un tour supérieur ou inférieur.

Ex : Ségolène R... devait courir sur le tour 4. Sur les 14 tours, l'observateur a noté 10 échecs en cochant la case +, ce qui suppose que l'élève court sur un tour moyen trop court et l'enseignant lui proposera de courir sur le tour 5 lors de la prochaine séance.

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séance 4

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : Courir 11 minutes sur le dispositif en respectant l'objectif (2 minutes d'échauffement : 4 tours, 9 minutes de course : 18 tours)

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (18 tours).

VARIABLE spécifique à cette séance : lors de la séance 3, si une majorité des élèves a rencontré des difficultés pour valider le tour moyen, on pourra siffler toutes les 15 secondes sur la durée du test.

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séances 5 et 6

Préalable : tous les tours validés rapporteront le nombre de points correspondant.
Ex : Jean Marie L... a réalisé la course suivante :

Nom :	Prénom :	Niveau :																								
séance n°																										
E	E	E	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
X	X	X	X	4	4	4	X	4	4	4	X	4	4	5	6	6	4	X	4	4	4	5	4	4	4	
				+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Il marque donc 82 points sur l'ensemble de sa course.

Nom/Prénom			
Séance			
Tours	Points	Nb de tours	Points
1	1		
2	2		
3	3		
4	4	15	60
5	5	2	10
6	6	2	12
7	7		
8	8		
9	9		
10	10		
11	11		
12	12		
TOTAL			82

« EVALUATION INTERMEDIAIRE »

Séance 7

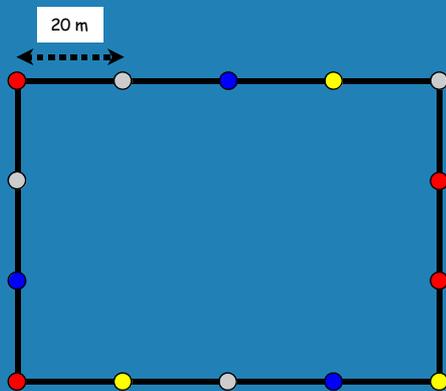
Objectif : affiner pour chaque élève son tour moyen
(distance moyenne) qu'il effectue en 30 s.



« EVALUATION INTERMEDIAIRE »

Séance 7

Sur le terrain: Le dispositif d'évaluation doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.



Nom :

Prénom :

Niveau :

séance n°

J'ai couru :

min (T)

J'ai parcouru :

nb de tours

+ nb de plots

(m x) + (20 m x) = m (D)

Je calcule ma distance moyenne toutes les 30 secondes

distance moyenne

en 1 min :

$\frac{D}{T}$

=

m

$\frac{\bullet}{\bullet}$

2

distance moyenne

en 30 secondes

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séances 8 et 9

Objectif : savoir gérer sa course, alternance de temps d'accélération et de récupération

Courir 14 minutes en plaçant des moments d'accélération et des moments de récupération

Lors de ces deux séances, l'observation portera sur la situation du coureur par rapport à la zone de tolérance



« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séances 8 et 9

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : courir 14 minutes sur le dispositif en respectant l'objectif (cf. selon le projet de course envisagé par l'élève)

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (24 tours) .

VARIABLE spécifique à la séance 9 : lors de la séance 8, si une majorité des élèves a rencontré des difficultés pour valider les accélérations et récupérations, on pourra siffler toutes les 15 secondes sur la durée du test, pour leur faciliter la tâche.

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séances 8 et 9

Rôle des élèves :

Sur le terrain :

COUREUR : courir 14 min en tentant de respecter son projet.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en lui annonçant à chaque tour son projet et en complétant la fiche (noter au fur et à mesure les chiffres des tours réellement effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci).

REMARQUES : l'enseignant sera vigilant sur l'élaboration du projet des élèves

Le nombre de points obtenus ne doit pas être inférieur à celui capitalisé lors des séances précédentes

Faire attention sur le choix des tours d'accélération ou de récupération (ne pas passer de 5 à 12 ; de 5 à 1)

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séances 10 et 11

Objectif : utiliser des stratégies de courses pour marquer un maximum de points

Courir 15 minutes en marquant un maximum de points.



Lors de ces deux séances, l'observation portera sur la situation du coureur par rapport à la zone de tolérance

« SITUATIONS D'APPRENTISSAGE »

Séances 10 et 11

Sur le terrain: Le dispositif doit être préalablement installé. Mise en place des binômes.

TACHE : courir 15 minutes sur le dispositif en respectant l'objectif

Rôle de l'enseignant :

- Sur les 4 tours d'échauffement, siffler toutes les 15 secondes pour permettre aux élèves de réguler leur course grâce aux repères installés à « mi-tour »,
- Sur les tours du test, siffler toutes les 30s correspondant à un tour complet (26 tours)

Rôle des élèves :

COUREUR : courir 15 min pour marquer le maximum de points.

OBSERVATEUR : suivre la course de son binôme en complétant la fiche (noter au fur et à mesure les chiffres des tours effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec de ceux-ci).

REMARQUE : l'enseignant sera vigilant sur le nombre de points obtenus qui ne devra pas être inférieur à celui capitalisé lors des séances précédentes

« RENCONTRE USEP »

Séance 12

Logique de l'activité : courir longtemps, de façon économique et optimiser ses performances

Savoir à acquérir : identifier ses possibilités, son allure de course sur une distance ou un temps donné (projet)



« RENCONTRE USEP »

Séance 12

Niveau des élèves		
	DEFINITION	Cela se traduit par des comportements individuels du type
N1 DEBUTANTS	<u>1^{ère} année de pratique</u> L'élève est capable de courir longtemps, de façon régulière quelle que soit son allure	Au moins 10 minutes au CE sans marcher Au moins 15 minutes au CM sans marcher
N2 PRATIQUANTS	<u>2^{ème} ou 3^{ème} année de pratique</u> L'élève connaît son allure de course et la maintient longtemps	Il est capable de courir une distance en prévoyant son temps à l'arrivée
N3 EXPERTS	<u>2^{ème} ou 3^{ème} année de pratique</u> L'élève est capable d'optimiser son allure de course sur une distance	Il est capable de maintenir une allure soutenue sur un temps de base < 35" (sur 100 m)

« RENCONTRE USEP »

Séance 12

	CONTENU DE RENCONTRES	PERFORMANCES
N1 DEBUTANTS	<u>Equipes de 5 élèves</u> Courir 15 minutes sans notion de distance à parcourir	Résultat : <ul style="list-style-type: none">• Réussite ou échec de l'équipe• Réussite si 4 coureurs au moins réalisent le contrat d'équipe
N2 PRATIQUANTS	<u>Equipes de 5 élèves</u> Courir 2 400 m avec annonce du temps à l'arrivée	Résultat : <ul style="list-style-type: none">• Relever le temps du 4^{ème} coureur• Ajouter des pénalités par tranches de 20 secondes d'écart au projet
N3 EXPERTS	<u>Equipes de 5 élèves</u> Courir 2 800 m avec annonce du temps à l'arrivée	Résultat : combinaison des <ul style="list-style-type: none">• classements performance (place de l'équipe (4^{ème} coureur) par rapport aux autres• classement régularité (place de l'équipe en fonction du respect du contrat annoncé) <p><i>Classement = régularité + performance x 2</i></p>

« CIRCUIT RUNNING »

Course Longue au Cycle 3

FIN

Merci de votre attention !...

Alain Bogart CPC EPS Avion

