

Temps d'entrée dans l'activité	Evaluation diagnostique	Temps d'apprentissage et de progression	Temps de mesure des progrès	Mise en situation
1 ^{ère} séance	2 ^{ème} et 3 ^{ème} séances	Séances : 4, 5, 6, 7, 8, 9	10 et 11 ^{èmes} séances : évaluation sommative	CROSS des ECOLES

CYCLE III

: COMPETENCES ET CONNAISSANCES

- réaliser une performance mesurée, courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)

: COMPETENCES TRANSVERSALES ET CONNAISSANCES

- **S'engager lucidement dans l'action** : gérer ses efforts avec efficacité et sécurité.
- **Construire de façon autonome un projet d'action** : viser une meilleure performance.
- **Mesurer les effets de l'activité**
 - : mettre en relation les notions d'espace et de temps (vitesse, durée...)
 - : situer son niveau de capacités motrices, pour s'engager dans un type d'effort particulier : je vais courir pendant X minutes.
 - : évaluer, mesurer ses performances et celles des autres avec des critères objectifs.
- **Appliquer et construire des principes de vie collective** : règles d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres.

CYCLE II

: COMPETENCES ET CONNAISSANCES

- réaliser une performance mesurée, courir longtemps, de façon régulière, sans s'essouffler entre 6 et 12 minutes (selon les capacités de chacun)

: COMPETENCES TRANSVERSALES ET CONNAISSANCES

- **Oser s'engager dans des actions progressivement plus complexes** : en course de durée, annoncer un nombre de tours et les annoncer.
- **Construire un projet d'action** : viser une meilleure performance
- **Mesurer et apprécier les effets de l'activité**
 - : apprécier, lire des indices de plus en plus variés en distance,
 - : prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles pour réaliser différentes actions dans différents types d'efforts
 - : donner son avis, évaluer une performance.

- **Appliquer des règles de vie collective** : règles d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres.

CONDITIONS DE SECURITE :

Courir longtemps n'est pas dangereux pour un enfant d'école primaire en bonne santé. Les qualités aérobiques des enfants de cette tranche d'âge sont même meilleures que celles des adolescents et des adultes, non coureurs.

La sécurité est alors assurée par :

- La prise en compte du **niveau initial** des élèves.
- **L'individualisation** des quantités d'efforts proposés par rapport aux indicateurs de fatigue (temps de course, temps de repos).
- **La progressivité** de ces quantités d'efforts.
- **L'initiative** laissée aux élèves de définir les charges d'effort qu'ils se sentent capables de soutenir, dans une optique de progrès.

A titre d'exemple, voici un tableau des **durées moyennes** de course proposées à chaque niveau, il faudra prendre en compte l'âge des élèves :

- GS : **essentiellement recherche de la régularité** - de 3 à 4 min.
- CP : **essentiellement recherche de la régularité** - 6 min.
- CE1 : **course régulière** - 8 min.
- CE2 : **course régulière** - 9 min.
- CM1 : **course régulière** - 12 min.
- CM2 : **course régulière** - 15 min.

ACTIVITE ATHLETISME : LA COURSE LONGUE

COMPETENCE SPECIFIQUE E.P.S. : Réaliser une performance mesurée.

Exemples d'activités pour le CYCLE III :

Remarque : pour le CYCLE II, il faudra adapter ces exercices, voire s'inspirer des situations proposées pour les Grandes Sections.

A) l'évaluation diagnostique :

1. Courir le plus longtemps possible :

DISPOSITIF : Courir par deux, **en se parlant***, sans s'arrêter. Repérer l'endroit d'où on part et l'endroit où on s'arrête. Calculer la distance parcourue. Calculer sa vitesse de course.

* on peut réciter une poésie, les tables ou autre...

2. Courir longtemps :

DISPOSITIF : sur un parcours balisé, par groupes de 2 : un coureur et un observateur.

L'observateur compte la distance parcourue, en nombres de tours et les arrêts, sur une fiche.

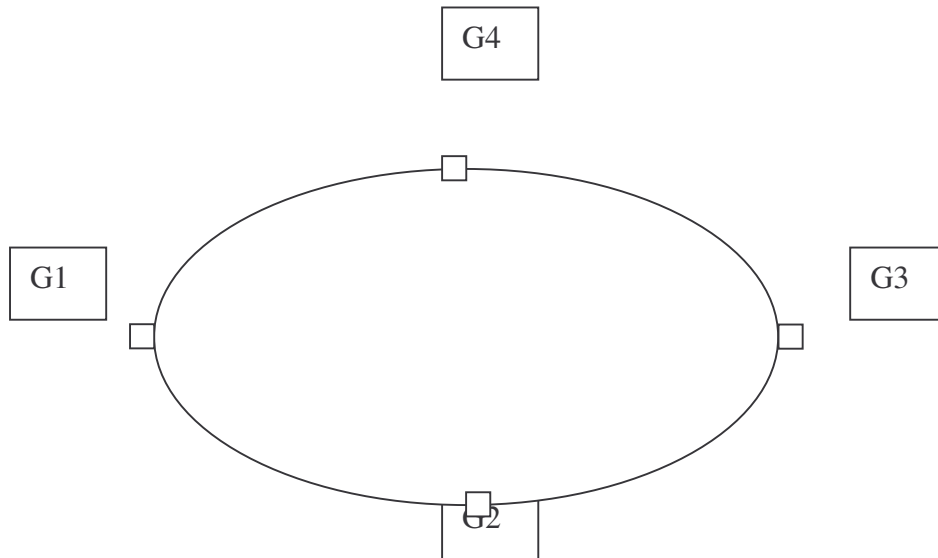
Consigne : Lorsque l'on est fatigué, on peut marcher. Tout tour commencé à une allure donnée doit être poursuivi à cette même allure, l'observateur est le garant.

Tours	1	2	3	4	5	6	7		
Allure	X	X	X	O					

X = Course O = Marche

B) Temps d'apprentissage et de progression**3. Courir à allure régulière :**

DISPOSITIF : sur un parcours déterminé



(anneau ou parcours plat), matérialiser des repères tous les 50 mètres. Les élèves sont par groupes de 4 ou 5, groupes disposés au départ au niveau des différents repères. Au départ, (coup de sifflet du maître qui déclenche son chronomètre), les élèves partent à allure régulière, le passage aux repères est déterminé par le chronomètre du maître, accompagné d'un coup de sifflet, les groupes doivent faire correspondre au plus juste les passages aux repères et les coups de sifflets, repères du temps.

Critères de réussite : réaliser le plus petit écart possible entre le coup de sifflet et le passage au repère du parcours.

4. Variante du 3 : on va peu à peu réduire les repères. Par exemple, on ne siffle plus qu'une fois sur deux. Puis une fois sur trois ...
5. Variante : on ne sifflera que pour repérer le temps sur un tour, sur deux tours ...

Remarque : veiller aux temps de récupération entre les différentes tentatives.

6. Adapter l'exercice précédent en groupant les élèves par niveaux, (ceux évalués en 1 et 2).
7. Réaliser des parcours de plus en plus longs, à allure déterminée et individualisée (cf. 6) pour atteindre les compétences données (de 8 à 15 min)

8. Choisir un contrat distance / temps, et le réaliser. Le coureur annonce le temps qu'il doit réaliser, sur une distance courte, il a trois essais pour réaliser sa performance.

Remarque : ces situations peuvent se réaliser aussi par groupes de niveau.

Le contrat peut se réaliser sur le nombre de tours que l'élève s'engage à réaliser en un temps donné.

9. Jeu « les premiers seront les derniers »

DISPOSITIF : Sur un parcours long, avec ou non des irrégularités de terrain, on donne la consigne suivante :

« Vous allez devoir courir pendant 6 min, puis vous aurez 2 min de récupération, à l'endroit où vous vous serez arrêté. Au terme de ces 2 min, vous devrez rebrousser chemin, refaire le parcours à l'envers, en courant pendant 6 min. Vous devez arriver à votre point de départ. »
(On court 6 min dans un sens, on récupère 2 min sur place et on rebrousse chemin en courant pendant 6 min.)

Critère de réussite : réussir à rejoindre le point de départ, ou en être le plus proche possible.

Variante : adapter le temps, courir sur un terrain accidenté avec montées et descentes.

10. On peut aussi travailler la course et la récupération en proposant des jeux comme « le jeu du drapeau » cf. en annexes.

Evaluation :

Autoévaluation, cf. doc. EXEL la feuille d'accompagnement WORD jointes toutes deux en annexes.

Evaluation sommative en fonction des critères de réussite proposés pour les différentes situations, on pourra élaborer des grilles de réussite avec les élèves.

Mise en situation : participation au cross des écoles.

PROPOSITIONS D' ACTIVITES POUR LES GS

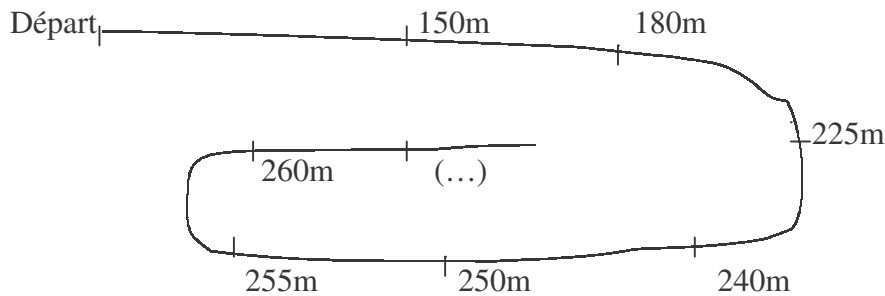
- 1) Gérer son effort et évaluer sa performance

Jeu : « Je vais le plus loin possible »

- Essayer d'aller le plus loin possible en 2 min, 3 min, 4 min

- 3 groupes : coureurs
 contrôleurs qui distribuent les bandelettes de couleur.
 repos

Départ	150m(bandelette bleue)	180m(bandelette jaune)	205m
	225m(...)	240m(...)	250m(...)
	255m(...)	260m(...)	



- Evaluation : Stabiliser sa performance : faire au moins aussi bien qu'au premier essai.
- Evaluation individuelle : coller sur un support, au retour en classe, sa « bandelette de couleur » qui correspondra à la performance.

2) Variante : Même parcours mais on part de son point d'arrivée et on remonte au départ.

3) Variante : jeu « les premiers seront les derniers »

Le départ est donné avec un repère sonore, la fin du temps de course (2min en début d'unité d'apprentissage) a aussi donné par un repère sonore. A ce moment, les coureurs s'arrêtent sur place et « récupèrent » pendant 1min. Puis au nouveau repère sonore, les coureurs rebroussement chemin. Le maître chronomètre le temps de course (le même qu'en première partie de situation, 2min) et donnera le signal sonore de fin de course.

Critère de réussite : être le plus près possible du départ.

4) Jeu « la course aux trésors »

Par équipe, apporter le plus possible d'objets (déposés dans la cour), à vue, dans un temps donné, dans « sa caisse ».

Contrôle du temps.

Evaluation : après négociation, auto évaluation en dessinant une « tête » ...

Grands trésors  Moyens trésors  Petits trésors 

5) Jeu : tenir le tour, sur un parcours donné.

- a) On peut marcher
- b) On peut marcher 2 fois
- c) On ne marche pas

6) Jeu « la course poursuite »

Deux groupes, à une distance raisonnable, partent en même temps. Les seconds devront rattraper les premiers, les premiers ne devront pas se laisser rattraper.

- Courir vite une distance assez longue
- Maintenir une continuité dans l'effort
- Confrontation : se mesurer avec d'autres dans un effort long et soutenu

7) Jeu du collier (pincés à linge)

- Parcours délimité par des lieux de passage : pincés distribués
- On obtient une pince à chaque passage
- En 5 min puis 7min
- Se faire un collier avec le plus grand nombre de pincés.

8) Parcours : la coquille de moule

- Identifier sa performance dans une hiérarchie de mesures, par comparaison
- Fournir un effort continu
- Se déterminer pour choisir son parcours (seul, à deux)

