

| | |
|--|---|
| Définition de l'activité | Problèmes à résoudre |
| <ul style="list-style-type: none"> C'est une activité athlétique où l'élève est amené à réaliser des courses de durées et de distances de plus en plus longues dans un souci de performance mesurée. | <ul style="list-style-type: none"> Gérer son effort. S'adapter au terrain. Connaître ses ressources en fonction de la distance et/ou du temps. Optimiser ses ressources en fonction de la distance et/ou du temps : essoufflement et temps de récupération. |
| Enjeux de formation | Exigences minimales |
| <ul style="list-style-type: none"> Développer et préserver sa santé Découvrir des méthodes de travail. Construire des repères d'espace et de temps. Utiliser et améliorer son potentiel physiologique. | <ul style="list-style-type: none"> Distance définie et matérialisée. Temps de course suffisant pour ne plus être dans la course de vitesse. Mise en relation de la distance et du temps. Une adaptation individualisée des contraintes (durée, distance, volume de la séance, temps de récupération). |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Unité 1 | Unité 2 | Unité 3 | Unité 4 | Unité 5 |
| <ul style="list-style-type: none"> Passer d'une course avec des arrêts et de la marche à une course en continuité | <ul style="list-style-type: none"> Passer à une course en continuité Construire une course régulière à l'aide de repères | <ul style="list-style-type: none"> Connaître son allure régulière Courir avec d'autres élèves ayant la même allure | <ul style="list-style-type: none"> Connaître son allure et la maintenir de façon régulière Maintenir son allure sur des temps de + en + longs | <ul style="list-style-type: none"> Connaître son allure et la maintenir Maintenir son allure sur des temps de + en + longs Améliorer son allure |

| | UA 1 (CP) | UA 2 (CE1) | UA 3 (CE2) | UA 4 (CM1) | UA 5 (CM2) |
|-----|--|--|---|---|---|
| Sit | Compétences | Compétences | Compétences | Compétences | Compétences |
| 1 | Adapter son effort à la distance à parcourir | Gérer son effort pendant la course | Courir en continuité | Identifier sa distance de course en 1' | Identifier sa distance de course en 1' |
| 2 | | Courir en continuité | Identifier sa distance de course en 1' | Maintenir son allure de façon régulière pendant 6' | Maintenir 7' son allure de façon régulière |
| 3 | Gérer sa course par une récupération active | Courir régulièrement | Maintenir 5' son allure de façon régulière | Courir en groupe pendant 8' (libre) | Prévoir et respecter son contrat sur 10' (contrat) |
| 4 | S'engager dans la continuité | | Conserver son allure pendant 6' en groupe (avec repères) | Conserver son allure pendant 8' (avec repères) | Conserver seul son allure pendant 13' (libre) |
| 5 | S'engager dans la continuité collectivement | Adapter sa course au terrain | Conserver son allure pendant 8' en groupe (sans repères) | Prévoir et respecter son contrat pendant 10' (contrat) | Prévoir et respecter sa distance pendant 15' (contrat) |
| 6 | Courir au moins 600 m sans s'arrêter | Courir au moins 1000m sans s'arrêter et sans marcher | Courir en groupe au moins 1000m en 8' maximum | Courir au moins 1200m en 10' | Courir au moins 1800m en 15' |
| | Courir 600 m sans s'arrêter et sans marcher | Courir 1000 m sans s'arrêter et sans marcher | Courir en groupe au moins 1000m en 8' (120 m en 1' ou 7,2km/h) | Courir au moins 1200 m en 10' (120 m en 1' ou 7,2km/h) | Courir au moins 1800 m en 15' (120 m en 1' ou 7,2km/h) |

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Une tenue adaptée à la course (chaussures de sport lacées, t-shirt, ...). • T-shirt de rechange et vêtement pour se couvrir après l'effort. • De l'eau pour s'hydrater. • Toujours prévoir un circuit balisé, matérialisé, visible de loin. • Un nombre suffisant d'objets variés (foulards, coupelles, ballons...) | <ul style="list-style-type: none"> • Organisation de la classe : plusieurs groupements possibles. <ul style="list-style-type: none"> ○ Les élèves sont répartis en binômes (coureur / observateur). ○ Les élèves sont en groupes de niveau de 3 à 5 élèves. • Mettre des chasubles pour identifier les groupes. • En classe, au fil des séances rédiger des traces écrites : les groupes de niveaux, les résultats et/ou performances |
|---|---|

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • À partir d'UA3 s'appuyer sur la distance de référence • <i>Un travail de préparation en classe est nécessaire pour les situations des UA 3, UA4 et UA5</i> • <i>Pour qu'il y ait progrès, chacune des séances doit être doublée</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Archiver les résultats sous forme de traces écrites afin de mesurer les progrès réalisés • Etre vigilant aux signes de fatigue : essoufflement, fréquence cardiaque trop élevée, hyperthermie, course désordonnée. |
|--|---|

Tableau de relevé de performance permettant la constitution des groupes de niveau d'allure et l'attribution de parcours (P = Parcours / T = nombre de Tours)

| Distance de référence UA3 situation 2 UA4 et UA5 situation 1 | Distance parcourue en 1' | 100 m | 120 m | 140 m | 160 m | 180 m | 200 m | 220 m |
|--|----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|
| | Vitesse | 6 km/h | 7,2 km/h | 8,4 km | 9,6 km/h | 10,8 km/h | 12 km/h | 13,2 km/h |
| UA3 situation 2 UA4 et UA 5 situation 2 | Parcours à attribuer 5' | Parcours 1 P1 | Parcours 2 P2 | Parcours 3 P3 | Parcours 4 P4 | Parcours 5 P5 | Parcours 6 P7 | Parcours 7 P7 |
| UA3 situation 4 | Parcours à attribuer 6' | Parcours 100 m = 600 m | Parcours 120 m = 720 m | Parcours 140 m = 840 m | Parcours 160 m = 960 m | Parcours 180 m = 1080 m | Parcours 200 m = 1200 m | Parcours 220 m = 1320 m |
| UA3 situation 5 | Contrats Tours 8' | P1 = 800 m | P2 = 960 m | P3 = 1120 m | P4 = 1280 m | | | |
| UA4 situation 4 | Parcours disponibles 8' | Parcours 100 m = 800 m | Parcours 120 m = 960 m | Parcours 140 m = 1120 m | Parcours 160 m = 1280 m | <i>Si nécessaire à mettre en place</i> | | |
| | | | | | | P. 180m = 1440m | P. 200m = 1600m | P. 220 = 1760m |
| UA4 situation 5 | Choix de contrat 10' | P1 10T = 1000m | P2 10T = 1200m | P3 10T = 1400m | P4 10T = 1600m | | | |
| UA5 situation 3 | Choix de contrat 10' | P1 1000m = 20T | P2 1200m = 24T | P3 1400m = 28T | P4 1600m = 32T | P5 1800m = 36T | P6 2000m = 40T | P7 2200m = 44T |
| UA5 situation 5 | Choix de contrat 15' | P1 1500m = 30T | P2 1800m = 36T | P3 2100m = 42T | P4 2400m = 48T | P5 2700m = 54T | | |

TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

| |
|---|
| B : but, ce qu'il faut faire CR : critère de réussite, gain OR : organisation R : règles cad droits et devoirs E : évolutions ME : Modalités d'exécution: critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu |
|---|