

SOMMAIRE

I - Introduction	1
II - Composantes d'une situation d'apprentissage	3
III - Situation de référence - Mesure de la distance et de la régularité	
IV - Phase 1 : Construction de la régularité	
* Prise de conscience de la notion d'allure	
- Situation 1 : Construction de la régularité	
- Situation 2 : Elimination progressive des repères sonores	
- Situation 3 : Elimination progressive des repères visuels	
- Situation 4 : Elimination progressive de tous les repères	
- Situation 5 : Augmentation progressive du temps de course	
- Situation de référence	
* Prise de conscience du changement d'allure	
- Situation 6 : Construction de la régularité avec changement d'allure	
- Situation 7 : Prise de conscience du changement d'allure	
- Situation 8 : Changement d'allure en jouant sur les temps de course	
V - Phase-2 : Amélioration de la performance	
- Situation 9 : Amélioration de la performance	
- Situation 10 : Choisir et réaliser son projet de course	
- Situation de référence	
- Situations 12 - 13... : Réinvestissement des acquis sur des distances plus longues	
VI - Documentation	
- Tableau Général des compétences à acquérir en CLD au Cycle 3	
- Savoirs et connaissances à acquérir en CLD	
- Maîtrise de la Langue et Course de Longue Durée	
VII - Evaluation	
- des compétences transversales	
- sommative de fin d'Unité d'Apprentissage	
- des progrès	

UA : LA COURSE DE LONGUE DUREE AU CYCLE 3

ETAPES	OBJECTIFS	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	EVALUATION
<p><u>CONSTRUIRE LA REGULARITE :</u></p> <p><i>PRENDRE CONSCIENCE DE LA NOTION D'ALLURE</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler sa respiration - Garder la même foulée - Avoir une attitude relâchée - Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et au temps donné - Prendre conscience du rapport distance parcourue/temps de course - Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course - Courir ensemble 	<p>SITUATION 1 A 5</p>	<p>EVALUATION DIAGNOSTIQUE : La situation de référence</p> <p>EVALUATION FORMATIVE: La situation de référence</p>
<p><u>CONSTRUIRE LA REGULARITE :</u></p> <p><i>PRENDRE CONSCIENCE DU CHANGEMENT D'ALLURE</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler sa respiration - Varier son effort en jouant sur : <ul style="list-style-type: none"> ⇒ L'intensité ⇒ L'amplitude ⇒ La fréquence du geste - Identifier et connaître différentes allures - Gérer son projet de course 	<p>SITUATION 6 A 8</p>	<p>EVALUATION FORMATIVE: La situation de référence</p>
<p><u>AMELIORER LA PERFORMANCE</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir une allure régulière en variant son effort - Contrôler sa respiration - Repérer sa vitesse critique - Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et à la distance donnée - Savoir gérer sa course 	<p>SITUATION 9 A 13</p>	<p>EVALUATION SOMMATIVE : Tableau PAD 2003-2006</p>

INTRODUCTION

La Course de Longue Durée doit être considérée comme une activité d'enseignement **INDISPENSABLE** sur le plan intellectuel et physique et avec pour conséquences :

- Le développement de la capacité à résister à la fatigue intellectuelle et physique
- La stimulation de la croissance
- L'amélioration
 - de la fréquence cardiaque
 - du temps de récupération
 - du système immunitaire

Ce document a été conçu en 2 étapes.

La 1^{ère} étape

_____c la CONSTRUCTION DE LA REGULARITÉ qui se décompose en 2 séquences :

- a) Prise de conscience de la notion d'allure
- b) Prise de conscience du changement d'allure

" Courir à allure régulière est le principe fondamental permettant à l'élève de pouvoir courir longtemps"

La 2^{ème} étape

_____s'attache au développement de la performance afin de permettre l'amélioration de la capacité aérobie chez l'enfant, et d'aborder les activités telles que le cross...

La SITUATION DE REFERENCE traverse l'Unité d'Apprentissage et permet à l'enseignant une "évaluation formative".

L'apprentissage de la Course de Longue Durée, met en oeuvre des **COMPÉTENCES TRANSVERSALES**, demande des **COMPÉTENCES** en Mathématiques et favorise la **MAÎTRISE DE LA LANGUE**.

Les compétences transversales à atteindre, sont celles définies par les I.O. de 95 concernant L'ATTITUDE, LA METHODE, et les CONCEPTS DE TEMPS ET D'ESPACE.

Dans la construction de l'Unité d'Apprentissage, un accent particulier a été mis sur la **MAÎTRISE DE LA LANGUE** ainsi que les **MATHÉMATIQUES** qui sont traitées dans le cadre de l'interdisciplinarité.

La Démarche choisie s'inscrit dans le cadre d'une **pédagogie différenciée, d'une pédagogie de projet** (élève, groupe, classe), afin de favoriser la réussite de tous les élèves.

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :

SAVOIRS ET CONNAISSANCES :

(ce que recherche l'enseignant)

- au niveau moteur (réaliser)
- au niveau cognitif (identifier et apprécier)
- au niveau affectif et gestion

S.A. N° 1

TÂCHE :

(description détaillée de ce que l'enfant doit réaliser et dans quelles conditions)

AMÉNAGEMENT

BUT :

Ce que doit faire l'enfant

- Clair et précis
- Exprimé à l'aide d'un verbe d'action

CONSIGNES :

Précisent le but.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

*Observables, quantifiables, univoques
(soit qualitatif, soit quantitatif)*

*Disposition matérielle de l'espace utilisé
Description des formes de travail envisagées.*

SITUATION D'APPRENTISSAGE **1**

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT		
<p><i>En rapport avec les objectifs fixés (savoirs et connaissances à acquérir par l'enfant). Ils précisent les attentes du maître.</i></p>	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><i>- Rappel des opérations menées par le maître avant d'aborder sa nouvelle SA tant d'un point de vue EPS que disciplinaire.</i></p> <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><i>Comportements observés -----> Remédiations</i></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"><i>La réponse de l'enfant</i></td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"><i>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente.</i> <i>Mise en place d'une nouvelle SA pour lui permettre d'atteindre le but fixé dans la tâche</i></td> </tr> </table> <p><u>Après la Séance :</u></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><i>Prolongements possibles tant du point de vue EPS que disciplinaire (Français, Mathématiques, etc...)</i></p>	<i>La réponse de l'enfant</i>	<i>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente.</i> <i>Mise en place d'une nouvelle SA pour lui permettre d'atteindre le but fixé dans la tâche</i>
<i>La réponse de l'enfant</i>	<i>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente.</i> <i>Mise en place d'une nouvelle SA pour lui permettre d'atteindre le but fixé dans la tâche</i>		
VARIANTES			
<p><i>Fortes ou faibles, réorientent, réorganisent, relancent, complexifient les situations d'apprentissage à partir des variantes de groupe, de nombre, de consignes, d'espace, d'objets.</i></p>			

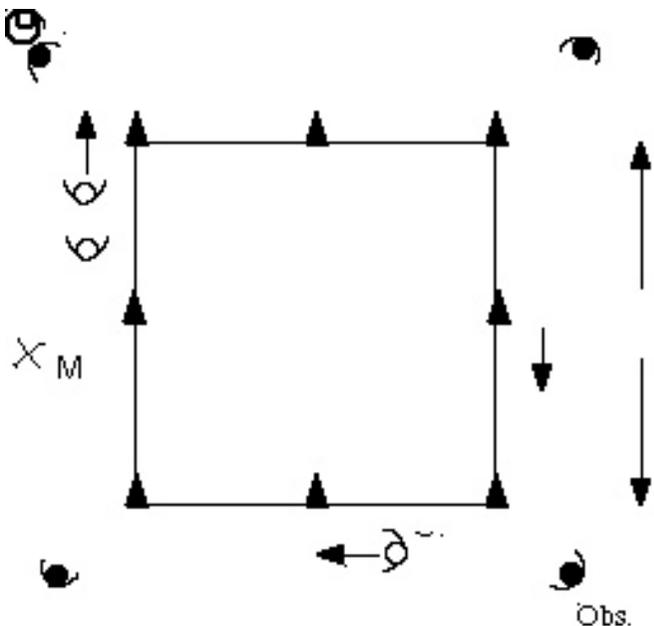
La Course de Longue Durée

Situation de référence

SITUATION DE RÉFÉRENCE : Mesure de la distance et de la régularité

DÉFINITION *La situation de référence est une situation stable et identique qui traverse l'Unité d'Apprentissage. Le Maître y revient périodiquement afin d'évaluer les acquis des enfants.*

Sit. Réf.

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p>BUT :</p> <p><i>Courir 6 minutes.</i></p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Le coureur parcourt la plus grande distance possible à allure régulière (cf schéma 5 ou 6 annexe 2)</i> - <i>L'observateur compte le nombre de plots franchis par minute.</i> - <i>A chaque coup de sifflet, il doit recommencer son compte (cf ex. annexe 1)</i> <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Courir la plus grande distance possible en 6 min.</i> - <i>Maintenir une allure de course</i> 	<p style="text-align: center;"><i>Circuit plat de 200 m</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - <i>1 plot tous les 25m</i> - <i>Les enfants sont disposés en binôme : 1 coureur - 1 observateur</i> - <i>Le maître donne un coup de sifflet à chaque minute.</i> - <i>Matériel : 8 plots - 1 chrono - 1 sifflet - 1 décimètre - fiches d'observation</i>

SITUATION DE RÉFÉRENCE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DEROULEMENT
	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lecture de la fiche d'observation - math : <ul style="list-style-type: none"> * mesures de longueur * périmètre du carré * multiples de 25, 50, 100 * schéma - étalonnage du terrain avec les enfants (mise en place des plots avec le décimètre) ---> possibilité de tracer un périmètre ou des repères permanents. <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement : jeu de poursuite - Organisation de la classe : 2 groupes (observateurs avec fiches - coureurs) - Départ : les coureurs sont répartis équitablement à chaque coin. Chaque observateur est à proximité de son coureur Ex. : classe de 24 élèves 3 coureurs à chaque coin 3 observateurs fixes à proximité, avec leur fiche - Changement de rôle : coureur - observateur
VARIANTES	
	<p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture des différentes fiches - Constitution des groupes de niveau.

La Course de Longue Durée

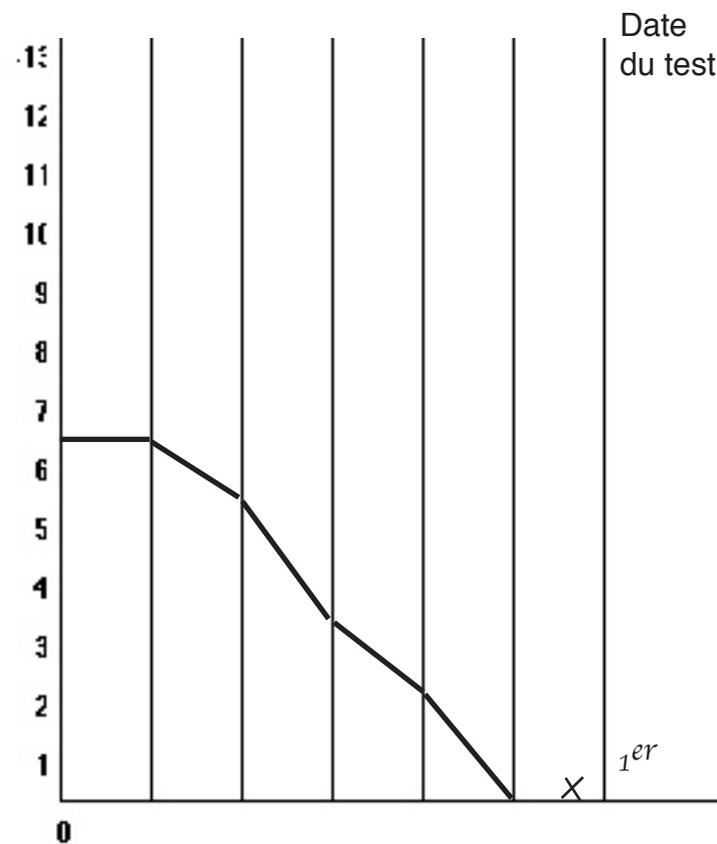
FICHE EXEMPLE
(Annexe 2)
Situation de référence : COURSE LONGUE DURÉE

COUREUR :

OBSERVATEUR :

- Consignes : - Noter le nombre de plots franchis par minute
 - Repartir à 0 après chaque minute

0							Nbre de plots x 25 =
1 ^{er} test le : 1 ^{er} Octobre	7	6	4	3	1		



Annexe 2 - Interprétation des différentes courbes de la fiche d'observation de la situation de référence

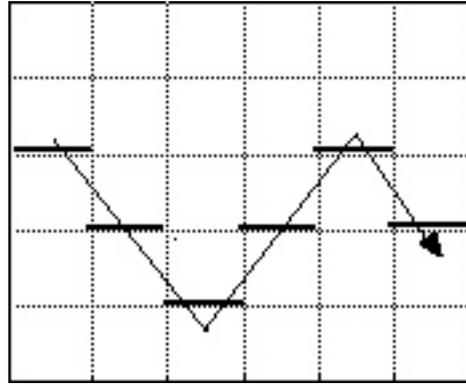


Schéma 1 : Course irrégulière.
L'élève n'a aucune notion d'allure.

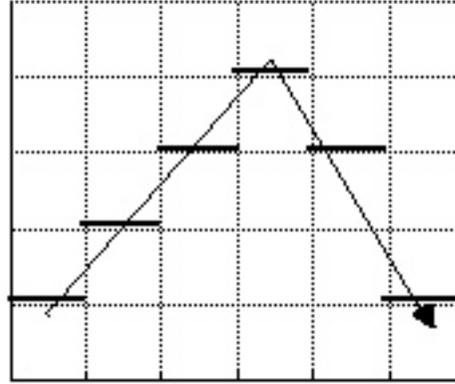


Schéma 2 : Course irrégulière.
L'élève monte progressivement en puissance mais s manque d'endurance.

Schéma 3 : Elève qui s'économise.
Doit travailler sa régularité sur une valeur moyenne de sa vitesse

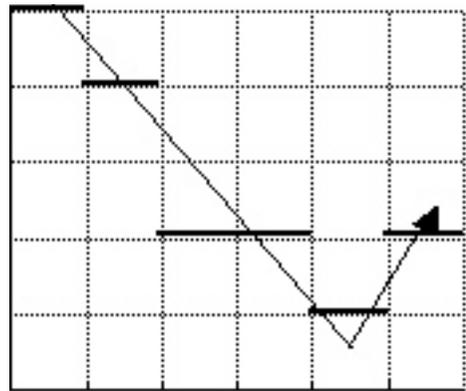


Schéma 4 : Elève qui part trop vite et ne peut maintenir son allure de course.
Exiger un départ plus lent pour trouver un rythme de course régulier.

Schéma 5 : Allure presque régulière mais court à un rythme qui demande à être augmenté.

Schéma 6 : Allure régulière acquise.
Nécessité de passer à un contrat supérieur.

Cette lecture permet de constituer des groupes de niveau et d'entrer dans une pédagogie différenciée.

Construction de la régularité

*** Prise de conscience de la notion d'allure**

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : Construction de la régularité

SAVOIRS ET CONNAISSANCES :

- Réguler son effort
- Prendre conscience de la notion d'allure
- Faire abstraction des autres groupes pour gérer sa course

TÂCHE : (description détaillée de ce que l'enfant doit réaliser et dans quelles conditions)

BUT :

Courir 3 fois la même distance sur 3 min.

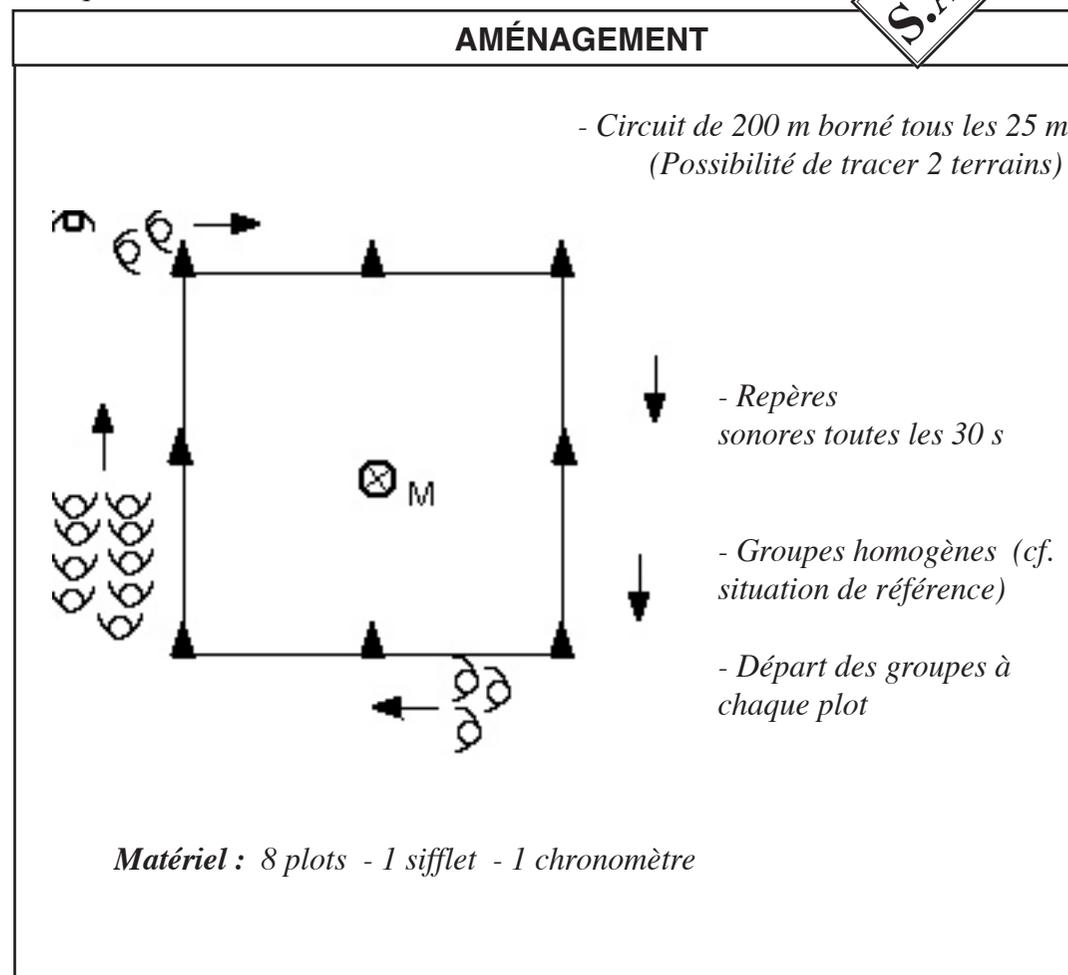
CONSIGNES

- Chaque groupe de niveau se fixe un contrat en fonction de ses possibilités (cf. annexe 3)
- Chaque groupe doit parcourir la même distance (nombre de plots)
- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble
- Pour chaque phase, les enfants comptabilisent les plots dépassés.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Réussir à parcourir la même distance lors des 3 passages (écart inférieur à 25 m)

AMÉNAGEMENT



S.A. N°1

SITUATION D'APPRENTISSAGE 1

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Contrôler sa respiration</i> - <i>Garder la même foulée</i> - <i>Avoir une attitude relâchée</i> - <i>Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et au temps donné</i> - <i>Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course</i> - <i>Courir ensemble</i> 	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Constitution des groupes en fonction de la situation de référence.</i> - <i>Lecture de la fiche : définition du contrat (cf. annexe 3).</i> <p><i>Chaque groupe fixe son contrat</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Math : - Unités de temps</i> <li style="padding-left: 40px;">- <i>Multiplication</i> <li style="padding-left: 40px;">- <i>Multiplies de 3</i> <li style="padding-left: 40px;">- <i>Proportionnalité</i> - <i>Les intervalles (plots, distances, coups de sifflet, durées)</i> <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Chaque groupe prend le départ à un plot</i> - <i>Départ et Arrivée : coups de sifflet longs</i> - <i>Signaux sonores de 30 s : coups de sifflet brefs</i> - <i>Récupération active de 3 min après chaque course</i> - <i>Regroupement et accord du groupe pour remplir la fiche</i> <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lecture des fiches</i> - <i>Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat.</i>
VARIANTES	
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Courir 4, 5 fois la même distance.</i> 	

La Course de Longue Durée

OBSERVATION SA 1

PRISE DE CONSCIENCE DE LA NOTION D'ALLURE (annexe 3)

GROUPE :

NOMS DES ELEVES DU GROUPE :

CONTRAT FIXÉ PAR LES ELÈVES :	ECART
PREMIER PASSAGE Distance parcourue	+ -
DEUXIEME PASSAGE	+ -
TROISIEME PASSAGE	+ -

CONTRAT REALISÉ

OU

CONTRAT NON RÉALISÉ

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ :

Construction de la régularité - Elimination progressive des repères sonores

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**
- Réguler son effort
 - Prendre conscience de la notion d'allure
 - Gérer son projet de course

S.A. N° 2

TÂCHE :

BUT :

Courir 3 fois la même distance sur 3 min.

CONSIGNES :

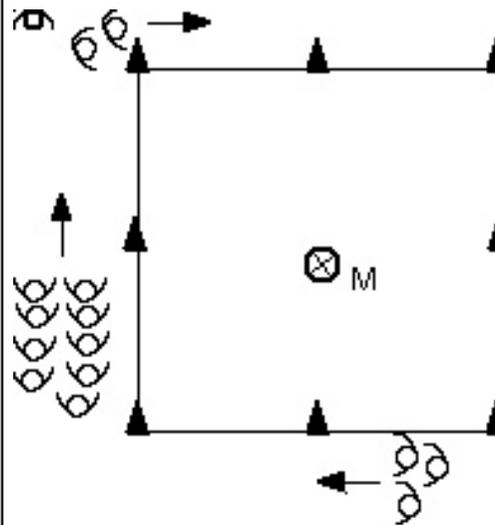
- Chaque groupe de niveau se fixe un contrat en fonction de ses possibilités
 - Chaque groupe doit parcourir la même distance (nombre de plots) entre 2 coups de sifflet (toutes les 45" ou toutes les min. ou 1' 30")
- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble
- Pour chaque phase, les enfants comptabilisent les plots dépassés

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Réussir à parcourir la même distance lors des 3 passages (écart inférieur à 25 m)

AMÉNAGEMENT

- Circuit de 200 m borné tous les 25 m



- Repères sonores identiques pour chaque série de 3 courses de 3 min. :
 - soit toutes les 45 s
 - soit toutes les minutes
 - soit toutes les 1' 30 "

- Groupes homogènes
- Départ des groupes aux différents coins

Matériel : 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre

SITUATION D'APPRENTISSAGE 2

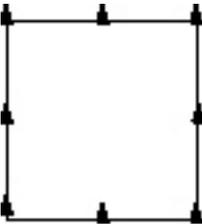
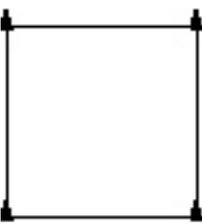
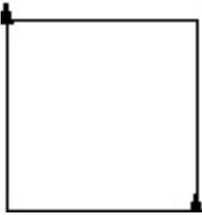
COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler sa respiration - Garder la même foulée - Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et au temps donné - Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course. - Courir ensemble. 	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Lecture des contrats - Math : <ul style="list-style-type: none"> * En fonction de la distance déterminée par le contrat, calculer les distances à parcourir entre les repères sonores, et les repérer sur le circuit. * Proportionnalité et fractions <p><u>exemple :</u></p> <p>Comprendre que le coup de sifflet à</p> <ul style="list-style-type: none"> - 45 " correspond à 1/4 - 1 ' correspond à 1/3 de la distance à parcourir - 1' 30" correspond à 1/2 <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque groupe prend le départ à un plot - Départ et arrivée ---> coups de sifflet longs - Signaux sonores ---> coups de sifflet brefs - Récupération active (en marchant) de 3' après chaque passage - Analyse de la course après chaque passage et remédiation par le groupe avant le nouveau départ. <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat - Prévision du contrat pour la séance suivante.
VARIANTES	
<ul style="list-style-type: none"> - Aménagement de l'espace (piste - triangle - circuit) - Circuit balisé - Possibilité de tracer 2 terrains en parallèle. 	

La Course de Longue Durée

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : - Construction de la régularité
 - Elimination progressive des repères visuels (plots).

SAVOIRS ET CONNAISSANCES : - Réguler son effort
 - Prendre conscience de la notion d'allure
 - Gérer son projet de course

S.A. N° 3

TÂCHE :	AMÉNAGEMENT
<p>BUT : <i>Courir 3 fois la même distance sur 3 minutes.</i></p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque groupe de niveau se fixe un contrat en fonction de ses possibilités - Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble - Chaque groupe doit parcourir la même distance entre 2 coups de sifflet. <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p><i>Réussir à parcourir la même distance lors des 3 passages .</i></p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 20px;"> <div style="margin-right: 20px;">1^{er} passage</div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>- Circuit de 200 m borné tous les 25 m Repère sonore toutes les minutes</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 20px;"> <div style="margin-right: 20px;">2^e passage</div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>- Circuit de 200 m borné tous les 50 m Repère sonore toutes les minutes</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">3^e passage</div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>- Circuit de 200 m borné tous les 100 m Repère sonore toutes les minutes</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Groupes homogènes - Départ des groupes aux différents coins <p>Matériel : 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre</p> </div> </div>

SITUATION 3 D'APPRENTISSAGE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> - Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et au temps donné - Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course. - Courir ensemble 	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque groupe se fixe un contrat en fonction de la séance précédente - Math : <ul style="list-style-type: none"> * Proportionnalité et fraction * En fonction de la distance déterminée par le contrat, calculer les distances à parcourir entre les repères sonores, et se situer sur le circuit en fonction des plots. <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque groupe prend le départ à un plot - Départ et arrivée ---> coups de sifflet longs - Signaux sonores ---> coups de sifflet brefs - Récupération active (en marchant) de 3' après chaque passage - Analyse de la course après chaque passage et remédiation par le groupe avant le nouveau départ. <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat - Prévion du contrat pour la séance suivante.
VARIANTES	
<ul style="list-style-type: none"> - Courir sur 6 minutes 	

La Course de Longue Durée

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : - Construction de la régularité
 - Elimination progressive de tous les repères (sonores).

SAVOIRS ET CONNAISSANCES : - Maintenir une allure régulière avec ou sans repère sonore
 - Construire un projet de course
 - Gérer son projet de course

S.A. N° 4

TÂCHE :	AMÉNAGEMENT	
<p>But :_</p> <p>- Courir la même distance après suppression des repères sonores</p> <p>CONSIGNES :</p> <p>- Chaque groupe a fixé son contrat .</p> <p>- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble</p> <p>- Chaque groupe doit parcourir la même distance entre 2 coups de sifflet.</p> <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>- Réussir à parcourir la même distance lors des 4 passages</p>	<p>- Circuit de 200 m borné tous les 100 m .</p> <p>1^{er} passage</p> <p>- Départ des groupes aux différents coins</p> <p>2^e passage</p> <p>- Groupes homogènes</p> <p>3^e passage</p> <p>4^e passage</p> <p>Matériel : 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre</p>	<p>Repères sonores</p> <p>D 1 min 1 min 1 min A 1 2 3 4</p> <p>D 1 min 2 min A</p> <p>D 2min 1min A 1 2 3</p> <p>D 3min A</p>

SITUATION D'APPRENTISSAGE 4

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> - Choisir une vitesse de course adaptée aux consignes. - Prendre conscience de la réussite ou de l'échec. - Comprendre le " pourquoi " de la réussite ou de l'échec. - Evaluer son rythme par rapport à la distance et ajuster sa course. 	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <p>_____ - Chaque groupe se fixe un contrat en fonction de la séance précédente</p> <p style="padding-left: 40px;">- Math :</p> <ul style="list-style-type: none"> * En fonction de la distance déterminée par le contrat, calculer les distances à parcourir pendant 1', 2' * Proportionnalité et fraction * Repérages sur le périmètre en fonction des 2 repères (plots) <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <p>___ Comportements observés -----> Remédiations</p> <p style="padding-left: 20px;">La réponse de l'enfant La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque groupe prend le départ à 1 coin du terrain - Départ et arrivée ---> coups de sifflet longs - Signaux sonores ---> coups de sifflet brefs - Récupération active en marchant 3' après chaque passage - Analyse de la course après chaque passage et remédiation par le groupe avant le nouveau départ. <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat - Prévion du contrat pour la séance suivante.
VARIANTES	

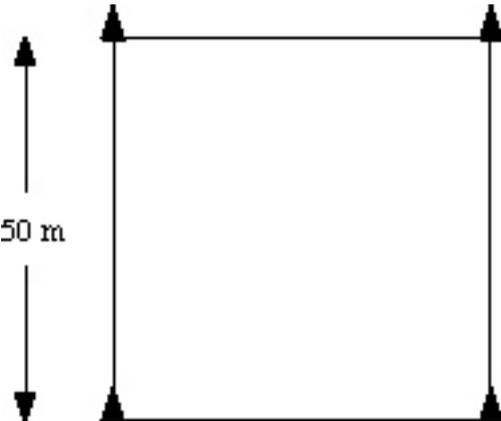
La Course de Longue Durée

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : Construction de la régularité en augmentant progressivement le temps de course

SAVOIRS ET CONNAISSANCES :

- Maintenir une allure régulière avec ou sans repère sonore et visuel
- Construire un projet de course
- Gérer son projet de course

S.A. N° 5

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none">- Doubler sa distance en 6 min.- Tripler sa distance en 9 min. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Chaque groupe a fixé son contrat pour 3, 6, et 9 min .- Les enfants de chaque groupe, partent et arrivent ensemble- Un coup de sifflet toutes les 3 min. <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none">- Par rapport à la distance du contrat,<ul style="list-style-type: none">- la doubler en 6 min.- la tripler en 9 min.	 <p>- Circuit de 200 m borné tous les 50m .</p> <p>- Repère sonore toutes les 3 minutes</p> <p>- Départ des groupes aux différents coins</p> <p>- Groupes homogènes</p> <p>Matériel : 4 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre</p>

SITUATION D'APPRENTISSAGE 5

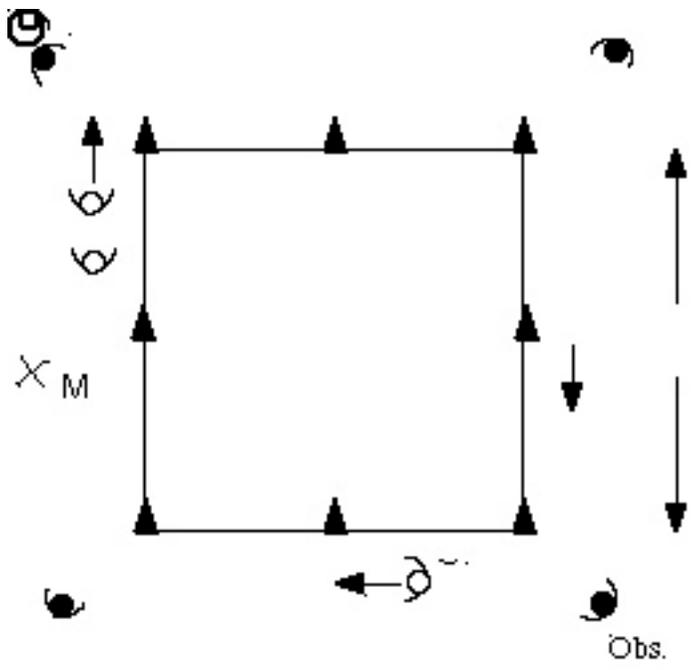
COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<p>- Course en groupe à allure régulière</p> <p>- Prendre conscience que la distance parcourue est proportionnelle au temps de course :</p> <p style="padding-left: 40px;">si 300 m parcourus en 3'</p> <p style="padding-left: 40px;">⇒ 600 m sont parcourus en 6'</p> <p style="padding-left: 40px;">⇒ 900 m sont parcourus en 9'</p> <p>- Identifier la position des repères visuels par rapport au signal sonore (sifflet)</p>	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <p>_- Rappel du contrat par groupe pour 3', 6', 9'.</p> <p>- Math :</p> <p style="padding-left: 80px;">* Proportionnalité</p> <p style="padding-left: 80px;">* Calcul des distances sur 3', 6', 9'</p> <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <p>_Comportements observés -----> Remédiations</p> <p>La principale remédiation consiste à revenir à la situation d'apprentissage précédente ou rajouter des repères dans l'espace et dans le temps.</p> <p>- Départ et arrivée ---> coups de sifflet longs</p> <p>- Signaux sonores ---> coups de sifflet brefs</p> <p><u>Après la Séance :</u></p> <p>- Argumenter sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat.</p>
<p>VARIANTES</p>	
<p>- Supprimer les repères sonores progressivement.</p>	

La Course de Longue Durée

SITUATION DE RÉFÉRENCE : Mesure de la distance et de la régularité

DÉFINITION : La situation de référence est une situation stable et identique qui traverse l'Unité d'Apprentissage.
Le Maître y revient périodiquement afin d'évaluer les acquis des enfants.

Sit. Réf.

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p>BUT :</p> <p><i>Courir 6 min.</i></p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Le coureur parcourt la plus grande distance possible à allure régulière (cf - schéma 5 ou 6 annexe 2)</i> - <i>L'observateur compte le nombre de plots franchis par minute.</i> - <i>A chaque coup de sifflet, il doit recommencer son compte (cf - ex. annexe 1)</i> <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Courir la plus grande distance possible en 6 minutes.</i> - <i>Maintenir une allure de course.</i> 	<p><i>Circuit plat de 200 m</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>1 plot tous les 25m</i> - <i>Les enfants sont disposés en binôme :</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>1 coureur</i> - <i>1 observateur</i>  <p>The diagram shows a square circuit with 8 plots (triangles) at the corners and midpoints of each side. Eight observers (circles) are positioned around the circuit, each with an arrow indicating their direction of observation. A master (M) is marked with an 'X' on the left side. The circuit is labeled 'Circuit plat de 200 m'.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Le maître donne un coup de sifflet à chaque minute.</i> - <i>Matériel : 8 plots - 1 chrono - 1 sifflet</i> - <i>1 décamètre - fiches d'observation</i>

SITUATION DE RÉFÉRENCE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<p><i>En rapport avec les objectifs fixés (savoirs et connaissances à acquérir par l'enfant).</i></p> <p><i>Ils précisent les attentes du maître.</i></p>	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <p>_____ - lecture de la fiche d'observation</p> <ul style="list-style-type: none"> - math : . mesures de longueur <ul style="list-style-type: none"> . périmètre du carré . multiples de 25, 50, 100 . schéma - étalonnage du terrain avec les enfants (mise en place des plots avec le décimètre) ---> possibilité de tracer un périmètre ou des repères permanents. <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <p>_____ - Echauffement : jeu de poursuite</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation de la classe : <ul style="list-style-type: none"> 2 groupes (observateurs avec fiches - coureurs) - Départ : les coureurs sont répartis équitablement à chaque coin. Chaque observateur est à proximité de son coureur Ex. : classe de 24 élèves <ul style="list-style-type: none"> 3 coureurs à chaque coin 3 observateurs fixes à proximité, avec leur fiche - Changement de rôle : coureur - observateur <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture des différentes fiches - Constitution des groupes de niveau.
<p>VARIANTES</p>	
<p><i>Fortes ou faibles, réorientent, réorganisent, relancent, complexifient les situations d'apprentissage à partir des variantes de groupe, de nombre, de consignes, d'espace, d'objets.</i></p>	

La Course de Longue Durée

Situation de référence : COURSE LONGUE DURÉE

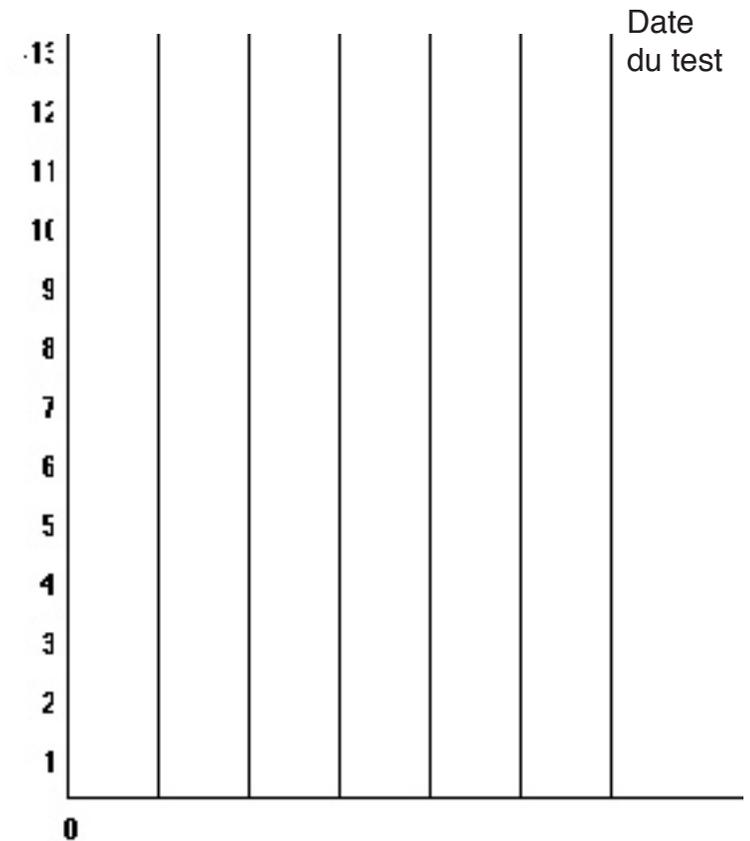
COUREUR :

OBSERVATEUR :

- Consignes : - Noter le nombre de plots franchis par minute
- Repartir à 0 après chaque minute

0

							Nbre de plots × 25 =
1 ^{er} test le :							



Construction de la régularité

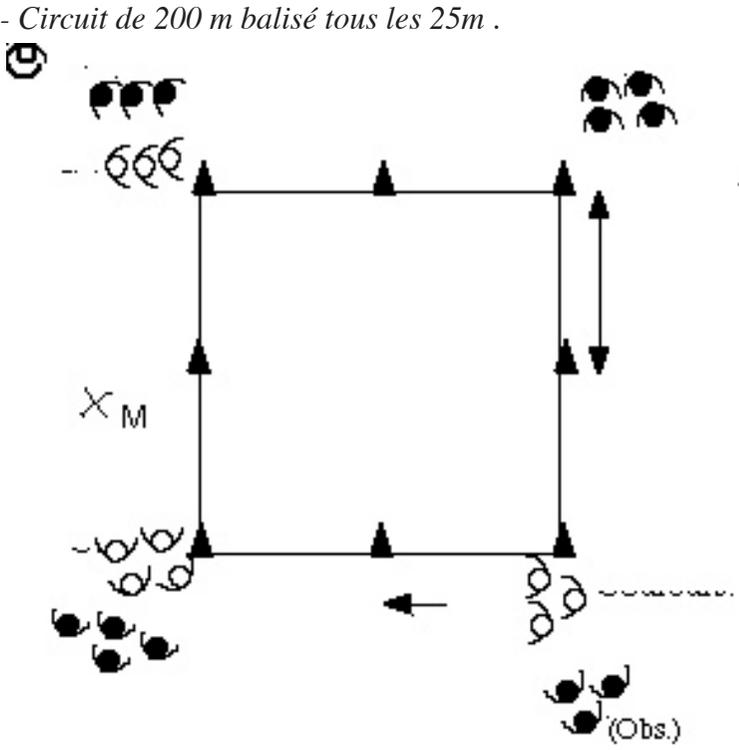
*** Prise de conscience du changement d'allure**

Si l'enseignant démarre par cette activité, il est important de mettre en place une évaluation de départ par une situation de référence, afin de pouvoir organiser des groupes de niveau homogène.

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : Construction de la régularité avec changement d'allure.

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES** :
- Varier ses efforts
 - Prendre conscience du changement d'allure
 - Gérer son projet de course

S.A. N° 6

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p>BUT :__</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de changer d'allure <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir groupé Séquence 1 : Etablir une performance (distance) en 1'30 à vitesse moyenne (VM) (La vitesse moyenne (VM) est égale au nombre de plots parcourus en 1'30") Séquence 2 : Courir à VM - 2 (Plots) Séquence 3 : Courir à VM + 2 (Plots) Séquence 4 : Courir à VM La récupération entre chaque passage doit être au minimum de 1'30 <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'exercice pour être validé par le maître, doit avoir été effectué 2 fois de suite à l'allure demandée. - Le groupe qui termine la totalité de son contrat a gagné. 	<p>- Circuit de 200 m balisé tous les 25m .</p>  <p>- Temps de course : 1' 30"</p> <p>-Groupes homogènes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 qui court - 1 qui observe alternativement <p>Matériel : 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre par groupe - Fiches de contrat</p>

SITUATION D'APPRENTISSAGE 6

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> - Varier son effort en jouant sur <ul style="list-style-type: none"> - l'intensité - l'amplitude - la fréquence du geste - Identifier et connaître différentes allures - Gérer son projet de course - S'organiser collectivement pour finir son contrat 	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> _- La vitesse moyenne VM est égale au nombre de plots parcourus en 1'30 (cf. p 32 tableau de concordance) <ul style="list-style-type: none"> - Lecture et compréhension du tableau par les enfants. - Préparer la fiche par groupe --> (fiche de contrat) - Conversion des temps (durées) en secondes - Ajouter - soustraire - diviser un temps - Multiplier un temps <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> _- Après chaque passage de 1'30, les élèves viennent justifier de leur réussite (cf.p 32) <ul style="list-style-type: none"> - Organisation de la classe en groupes homogènes (suivant les contrats) - Si le contrat n'est pas atteint, revoir la VM à la baisse. <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse de la fiche par groupe - Définition d'un nouveau contrat pour la séance suivante - Ré-exploitation des données dans le cadre des mathématiques (comparaison - tableau - graphe - etc...)
VARIANTES	
<ul style="list-style-type: none"> - Variation de la distance en jouant sur le nombre de plots à ajouter ou à soustraire à la vitesse moyenne afin de rentrer dans une pédagogie différenciée. Ex. : VM +1 ; VM +3 ; VM -1 	

La Course de Longue Durée

Une balise = 1 km/h, par exemple

* En 1'30", je parcours 17 fois 25m, ma vitesse est de 17km/h

Par exemple : en 10", je parcours 12 fois 2m 77, ma vitesse est 12 km/h

en 30", je parcours 15 fois 8m50, ma vitesse est de 15 km/h

Tableau de concordance
Temps de course / distance entre les balises
pour calculer une vitesse en km/h

DURÉE	DISTANCE ENTRE LES BALISES
6"	1 m 66
9"	2 m 50
10"	2 m 77
18"	5 m
20"	5 m 54
30"	8 m 50
36"	10 m
1' 12"	20 m
* 1' 30"	25 m
1' 48"	30 m
3' 0"	50 m
6' 0"	100 m
9' 0"	150 m
12' 0"	200 m

OBSERVATION SA 6

PRISE DE CONSCIENCE DU CHANGEMENT D'ALLURE

GROUPE :

NOM DES ELEVES DU GROUPE :

Vitesse Moyenne = VM

TEMPS	1^{er} PASSAGE VM = Nbre de plots	2^e PASSAGE Courir à VM- 2 plots	3^e PASSAGE Courir à VM+2 plots	4^e PASSAGE Courir à VM+2 plots	
1 ' 30 "					Essai 1
1 ' 30 "					Essai 2
1 ' 30 "					Essai 3
					Essai 4

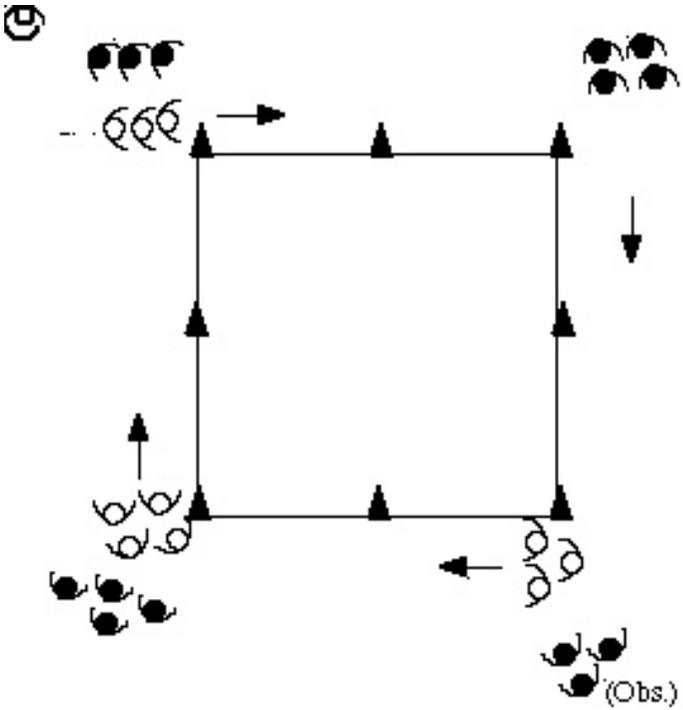
OBSERVATION :

Les enfants ne peuvent continuer que lorsqu'ils ont réalisé 2 fois la même performance (nbre de plots) lors de chaque passage.

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : Construction de la régularité en prenant du changement d'allure.

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**
- Associer : effort - allure - distance
 - Evaluer son rythme par rapport à la distance et au temps donné
 - Faire abstraction des autres groupes pour gérer sa course.

S.A. N° 7

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p>BUT :__</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer d'allure en fonction de la vitesse demandée <p>CONSIGNES :</p> <p><i>Séquence 1 : Etablir une performance en 1' 30" à VM</i></p> <p><i>Séquence 2 : Courir pendant 1' 30 à VM-1 plot</i></p> <p><i>Séquence 3 : Courir pendant 1' 30" à VM+2 plots</i></p> <p><i>Séquence 4 : Courir à VM-1</i></p> <p><i>Séquence 5 : Courir à VM+3</i></p> <p><i>La récupération entre chaque passage doit être au minimum de 1'30".</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir groupé <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p><i>Pour être validé par le Maître, la séquence doit avoir été réalisée 2 fois de suite à l'allure demandée.</i></p>	<p>- Circuit de 200 m balisé tous les 25m .</p>  <p>- <i>G r o u p e s</i> <i>homogènes :</i> <i>1 qui court</i> <i>1 qui observe</i> <i>(alternativement)</i></p> <p><i>Matériel : 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre par groupe - fiches de contrat.</i></p>

SITUATION D'APPRENTISSAGE 7

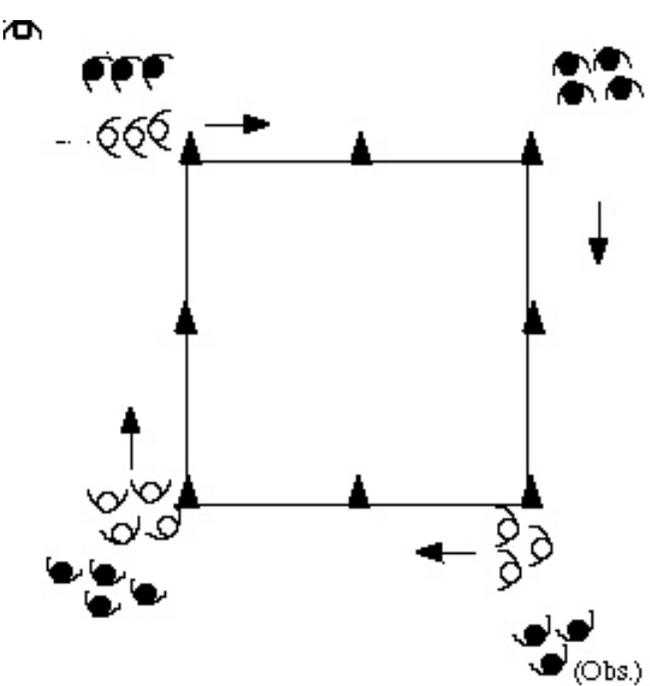
COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les différentes allures - Maîtriser la vitesse demandée - Gérer collectivement un projet de course - Rester solidaire du groupe - S'organiser collectivement pour terminer le contrat - Savoir justifier ses choix. 	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — Préparation de la fiche du contrat du groupe. - Révision du tableau de concordance temps de course / distance. - Math : fractions de la durée équivalente à 1' 30 (1/2, 1/3, 1/6) <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — Organisation de la classe en groupes homogènes, suivant le contrat. - Questionner sur les éléments de réussite ou d'échec de contrat. <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse de la fiche par groupe - Correspondance nbre de plots / distance. <p>(distance = 25m x X plots)</p>
VARIANTES	
<ul style="list-style-type: none"> - Augmentation du temps de course <p>ex. : si le temps de course est de 3 minutes, le parcours est borné tous les 50 mètres pour valider la vitesse de l'enfant.</p>	

La Course de Longue Durée

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : Construction de la régularité : changement d'allure en jouant sur les temps de course.

SAVOIRS ET CONNAISSANCES : M - Associer : effort et distance
 C - Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et à la durée proposée
 G - Gérer son projet de course.

S.A. N° 8

TÂCHE	DÉROULEMENT
<p>BUT : _</p> <p><i>Maintenir son allure tout en augmentant son temps de course.</i></p> <p>CONSIGNES :</p> <p><i>1er passage : Etablir une VM sur 1'30 (Echauffement)</i> <i>2è passage : Courir VM+1 sur 1'30</i> <i>3è passage : Courir VM+1 su 3'</i> <i>4è passage courir VM+1 sur 6'</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><i>Le temps de repos est identique au temps de course.</i></p> </div> <p><i>Courir groupé</i></p> <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p><i>Les élèves doivent pouvoir réaliser chaque passage 2 fois de suite.</i></p>	<p style="text-align: center;">- Circuit de 200 m balisé</p>  <p>- tous les 25m pour la séquence 2</p> <p>- tous les 50 m pour la séquence 3</p> <p>- tous les 100 m pour la séquence 4</p> <p>- Groupes de niveau</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 qui court - 1 qui observe <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre par groupe - 1 fiche de contrat

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle et maîtrise respiratoire - Aisance dans la course - Prise de conscience du changement d'allure - Parcourir une distance proportionnelle, (à vitesse donnée) au temps de course - Gérer son projet de course 	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <hr style="width: 10%; margin-left: 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation de la fiche de contrat du groupe - Révision du tableau de concordance temps de course / distance - Proportionnalité <u>temps</u> / distance <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <p>- Organisation de la classe en groupes idem séance précédente</p> <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Calcul des distances en fonction du temps - Revoir les fiches de contrat, analyser les éléments d'échec.
VARIANTES	
<p>Changer les vitesses pour une séance suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - VM + 2 - VM + 3 <p>Remédiation : VM - 1 VM - 2</p>	

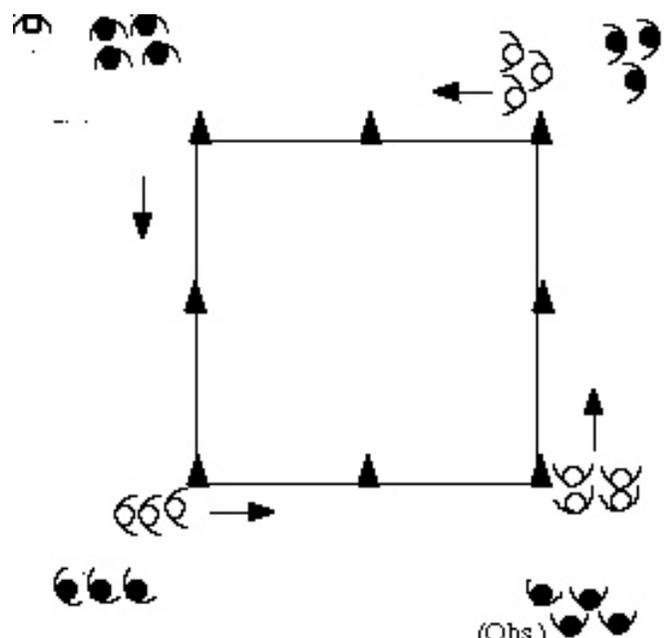
Amélioration de la performance

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : Construction de la régularité et Amélioration de la performance

SAVOIRS ET CONNAISSANCES :

- Maintenir une allure régulière en variant son effort
- Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités et à la distance demandée.
- Gérer son projet de course

S.A. N° 9

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p>BUT :__</p> <p>- Courir une distance donnée à la vitesse demandée</p> <p>CONSIGNES :</p> <p>1) Courir 1' 30 afin d'établir une Vitesse Moyenne - VM 2) Courir à VM+2 (récupération 3') 3) Courir à VM+3 (récupération 3') 4) Courir à VM+4 (récupération 3')</p> <p><i>Courir groupé</i> <i>Prendre ses pulsations avant chaque départ.</i></p> <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p><i>La séquence est validée par le Maître après avoir été couru 2 fois de suite à la vitesse demandée</i></p>	<p>Temps de Course : 1' 30 Groupes de Niveau</p> <p><i>1 terrain de 200 m balisé tous les 25 m</i></p>  <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">- 8 plots - 1 sifflet - 1 chronomètre /groupe- 1 fiche de contrat/groupe

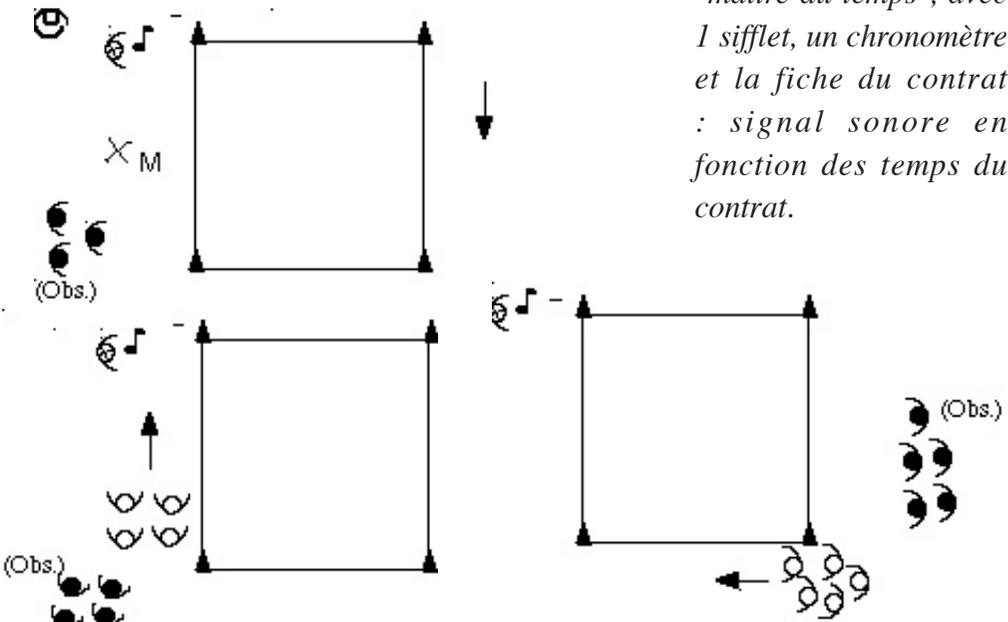
SITUATION 9 D'APPRENTISSAGE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT									
<ul style="list-style-type: none"> - Varier son effort en jouant sur <ul style="list-style-type: none"> - l'intensité - l'amplitude - la fréquence du geste - Identifier et améliorer les allures - Savoir gérer sa course - Repérer sa vitesse critique (VMA) <p>Vitesse Maximale validée 2 fois de suite sur 1' 30 de course avec un temps de récupération de 3' entre 2 passages</p> <p>Ex. :</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 15%;">Séq 2</td> <td style="width: 30%;">VM+2 = 9km/h</td> <td style="width: 55%;">Réussie 2 fois</td> </tr> <tr> <td>Séq 3</td> <td>VM+3 = 10 km/h</td> <td>Réussie 2 fois</td> </tr> <tr> <td>Séq. 4</td> <td>VM+4 = 11km/h</td> <td>Ratée</td> </tr> </table> <p>La vitesse critique sera de 10 km/h.</p>	Séq 2	VM+2 = 9km/h	Réussie 2 fois	Séq 3	VM+3 = 10 km/h	Réussie 2 fois	Séq. 4	VM+4 = 11km/h	Ratée	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sciences - Biologie : les grandes fonctions du corps humain (circulation - respiration) - Apprentissage de la frise des pulsations - Donner les repères qui permettront à l'élève de reconnaître ses limites physiologiques pendant la course et lors de la récupération. <p>Ex. : Après 3 min. de récupération, le rythme cardiaque doit se situer entre 120 et 140 battements/min. Pendant la course, l'élève doit être capable de parler.</p>
Séq 2	VM+2 = 9km/h	Réussie 2 fois								
Séq 3	VM+3 = 10 km/h	Réussie 2 fois								
Séq. 4	VM+4 = 11km/h	Ratée								
VARIANTES	<p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation de la séance en groupe - Prises de pulsations à chaque arrivée et à chaque départ. 									
<p>Avec la vitesse critique, jouer sur l'augmentation des temps de course, tout en augmentant les temps de récupération.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2' de course ⇒ 4' de récupération 3' de course ⇒ 6' de récupération 4' de course ⇒ 8' de récupération 6' de course ⇒ 12' de récupération 	<p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse des fiches et des éléments d'échec ou de réussite - Noter et retenir sa vitesse critique - Construire un graphique représentant sa courbe de plusations 									

OBJECTIF GÉNÉRAL VISÉ : Choisir et réaliser son projet de course

- SAVOIRS ET CONNAISSANCES :**
- Maintenir une allure régulière en fonction du projet choisi
 - Connaître son niveau de capacité
 - Choisir un rythme de course adapté à la vitesse choisie

S.A. N° 10

TÂCHE	AMÉNAGEMENT
<p>BUT :__</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser 2 fois un parcours de 200 m à une vitesse choisie <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 - Choisir un contrat, le réaliser 23 fois (fiche SA-) et le faire valider par le Maître. - 2 - Réaliser 2 fois le contrat supérieur à la séquence 1 et le faire valider par la Maître - 3 - Réaliser 2 fois le contrat supérieur à la séquence 2 et le faire valider par le Maître <p>On ne peut passer à l'allure suivante que si le contrat est réalisé.</p> <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Réussir le contrat choisi, en étant au plot au signal sonore.</p>	<p>3 terrains de 200 m, balisés tous les 50 m Sur chaque terrain : un groupe de coureurs, un groupe d'observateurs</p>  <p>U élève () par terrain, "maître du temps", avec 1 sifflet, un chronomètre et la fiche du contrat : signal sonore en fonction des temps du contrat.</p> <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 plots par terrain - 1 sifflet, 1 chrono par terrain - 1 fiche par élève (fiche SA.10b)

SITUATION D'APPRENTISSAGE 10

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ajuster son allure</i> - <i>Contrôler sa respiration</i> - <i>Changer d'allure en fonction de la vitesse demandée</i> - <i>Maintenir une allure régulière pendant le parcours</i> - <i>Gérer son projet de course</i> - <i>Gérer la fiche d'observation de son partenaire</i> - <i>Progresser de façon autonome (changer de groupe en fonction de ses capacités)</i> - <i>Etre capable de tenir le rôle de "maître du temps"</i> 	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mathématiques : nombres complexes et proportionnalité</i> - <i>Etude des différents contrats</i> - <i>Elaboration de nouveaux contrats, si le niveau ne correspond pas aux exemples.</i> - <i>Choix du contrat</i> - <i>Préparation des fiches (contrat n°) du "maître du temps"</i> - <i>Lecture et préparation des fiches d'observation</i> <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Gestion autonome des groupes, par terrain : un "maître du temps" avec la fiche du contrat, x coureurs réalisant ce contrat et x observateurs remplissant les fiches d'observation</i> - <i>Chaque contrat réalisé 2 fois de suite, est validé par le Maître</i> <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Analyse des fiches et des éléments d'échec ou de réussite.</i> - <i>Construction de schémas, de graphiques, de tableaux.</i>
VARIANTES	
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Forme du terrain</i> - <i>Type de terrain (herbe, sable, terre, bitume)</i> - <i>Terrain accidenté</i> - <i>Diminuer le nombre de signaux sonores</i> 	

La Course de Longue Durée

TABLEAUX DES CONTRATS

Séance 10

CHOIX DE L'ALLURE

CONTRAT 1	CONTRAT 2	CONTRAT 3
6 km/h Allure 1 : 60" aux 100m	7 km/h Allure 1 : 52" aux 100m	8 km/h Allure 1 : 44" aux 100m
30" sur 50 m 1' sur 100 m 1'30" sur 150 m 2' sur 200 m	26" sur 50 m - signal sonore 52" sur 100 m - signal sonore 1'08" sur 150 m - signal sonore 1'44" sur 200 m - - signal sonore/Arrivée	22" sur 50 m - signal sonore 44" sur 100 m - signal sonore 1'06" sur 150 m - - signal sonore 1'28" sur 200 m - - signal sonore/Arrivée

CONTRAT 4	CONTRAT 5	CONTRAT 6
9,5 km/h Allure 1 : 38" aux 100m	10,5 km/h Allure 1 : 34" aux 100m	12 km/h Allure 1 : 30" aux 100m
19" sur 50 m - - signal sonore 38" sur 100 m - - signal sonore 57" sur 150 m - - signal sonore 1'16" sur 200 m - - signal sonore/ Arrivée	17" sur 50 m - signal sonore 34" sur 100 m - signal sonore 51" sur 150 m - signal sonore 1'08" sur 200 m - signal sonore/Arrivée	15" sur 50 m - signal sonore 30" sur 100 m - signal sonore 45" sur 150 m - signal sonore 1' sur 200 m - signal sonore/Arrivée

Le maître peut élaborer de nouveaux contrats en fonction de la capacité de ses élèves.

CHOIX DE L'ALLURE

Nom de l'élève Coureur :

Nom de l'Observateur :

	m		m
--	---	--	---

..... /h

				RETARD								
ESSAI 1												

..... /h

				RETARD								

..... /h

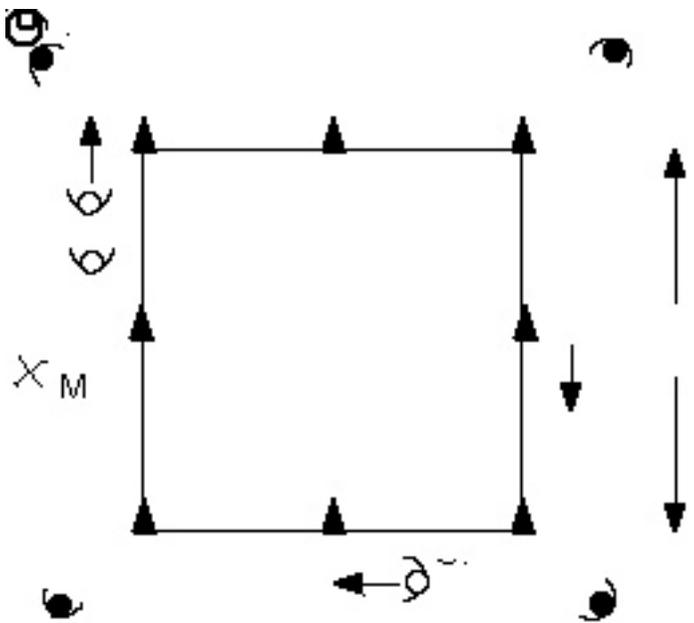
				RETARD								

CONSIGNES : Mettre une croix dans une des trois colonnes "retard", "bon", "avance", selon la position du coureur au signal sonore.

SITUATION DE RÉFÉRENCE : Mesure de la distance et de la régularité

DÉFINITION : *La situation de référence est une situation stable et identique qui traverse l'Unité d'Apprentissage. Le Maître y revient périodiquement afin d'évaluer les acquis des enfants.*

Sit. Réf.

TÂCHE :	AMÉNAGEMENT
<p>BUT :</p> <p><i>Courir 6 minutes.</i></p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Le coureur parcourt la plus grande distance possible à allure régulière (cf schéma 5 ou 6 annexe 2)</i> - <i>L' observateur compte le nombre de plots franchis par minute. A chaque coup de sifflet, il doit recommencer son compte (cf ex. annexe 1)</i> <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Courir la plus grande distance possible en 6 min</i> - <i>Maintenir une allure de course</i> 	<p><i>Circuit plat de 200 m</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>1 plot tous les 25m</i> - <i>Les enfants sont disposés en binôme :</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>1 coureur</i> - <i>1 observateur</i>  <p><i>- Le maître donne un coup de sifflet à chaque minute.</i></p> <p><i>- Matériel : 8 plots - 1 chrono - 1 sifflet 1 décamètre - fiches d'observation</i></p>

SITUATION DE REFERENCE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DÉROULEMENT
	<p><u>Avant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lecture de la fiche d'observation - math : . mesures de longueur <ul style="list-style-type: none"> . périmètre du carré . multiples de 25, 50, 100 . schéma - étalonnage du terrain avec les enfants (mise en place des plots avec le décamètre) ---> possibilité de tracer un périmètre ou des repères permanents. <p><u>Pendant la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement : jeu de poursuite - Organisation de la classe : 2 groupes (observateurs avec fiches - coureurs) - Départ : les coureurs sont répartis équitablement à chaque coin. Chaque observateur est à proximité de son coureur Ex. : classe de 24 élèves <ul style="list-style-type: none"> 3 coureurs à chaque coin 3 observateurs fixes à proximité, avec leur fiche - Changement de rôle : coureur - observateur <p><u>Après la Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture des différentes fiches - Constitution des groupes de niveau.
VARIANTES	

La Course de Longue Durée

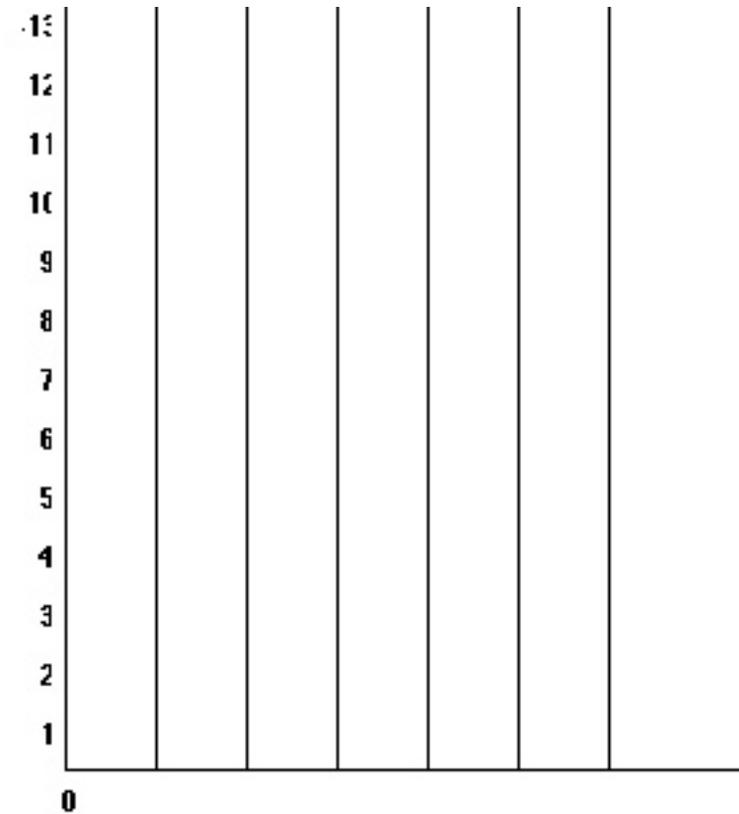
Situation de référence : COURSE LONGUE DURÉE

COUREUR :

OBSERVATEUR :

- Consignes :
- Noter le nombre de plots franchis par minute
 - Repartir à 0 après chaque minute

	0							
1er test le :								Nombre de plots x 25 =



SITUATION D'APPRENTISSAGE 12-13

Réinvestissement des acquis sur des distances plus longues

Le But étant à partir du dernier contrat réalisé, d'augmenter progressivement la distance pour arriver à courir sur 30'

Cette compétence permettant de participer

- à l'épreuve du Concours Départemental (cf. Tableau évaluation sommative) qui sert d'évaluation de fin d'Unité d'Apprentissage.
- au Cross USEP, de quartier, etc,...

Exemples : - 3 contrats (avec 2 essais) à réaliser sur une boucle de 400 m

- 2 contrats (avec 2 essais) sur 800 m

- 1 contrat (avec 1 essai) sur 1600 m

- 1 contrat (avec 1 essai) sur 3200 m

- Courir 30 minutes en réalisant la meilleure performance possible et en maintenant une allure régulière.

DOCUMENTATION

* *Tableau des compétences*

* *Savoirs et Connaissances*

* *Maîtrise de la Langue*

LES COMPETENCES SPECIFIQUES ET TRANSVERSALES AU CYCLE 3

	COMPETENCES SPECIFIQUES
REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE	<p>* Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course de durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun) <p>* Courir à différentes allures</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse sur une course rapide ou une course longue (notion de types d'efforts variés) <p>* Ajuster son action à celle des partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (Course de durée)</p> <p>* Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (Rencontre avec une autre classe, «Enduro » etc...)</p>
	COMPETENCES TRANSVERSALES
S'ENGAGER LUCIDEMENT DANS LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE	<p>* S'engager dans les activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule : allure et technique de course en fonction du terrain, vitesse de la course d'élan... - en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir...) et le réaliser. - en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté : produire une performance en confrontation directe ou différée avec d'autres enfants sensiblement de même niveau. (Situation de compétition) - en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être essoufflé. <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :</p> <p>vitesse et déséquilibre (prendre un départ de vitesse), accélérations (fins de courses), etc...</p>
CONSTRUIRE DE FAÇON DE PLUS EN PLUS AUTONOME UN PROJET D'ACTION	<p>* Formuler, mettre en oeuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour viser une meilleure performance : Ex : Se fixer un contrat de réalisation et le réaliser, par ex : « Je vais courir sur X tours » - pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...) - pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts dans les différents types de courses.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">MESURER ET APPRECIER LES EFFETS DE L'ACTIVITE</p>	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les lignes d'arrivée... - Les autres coureurs, pour régler sa propre course. <p>* Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, trajectoires, déplacements...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa vitesse à la distance à parcourir, dans les courses - Adapter sa technique de course aux accidents du terrain - Connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course et à son rythme cardiaque. <p>* Situer son niveau de capacités motrices et ressources corporelles et affectives pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître ses points forts en course (« je suis meilleur en vitesse qu'en durée ») <p>* Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter de se mesurer à d'autres de force sensiblement égale <p>* Évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les protocoles de mesure - Utiliser un chronomètre, un décamètre etc... pour mesurer les longueurs, les temps de course. <p>* Identifier et décrire:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée), savoir prendre son pouls...
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SE CONFRONTER A L'APPLICATION ET A LA CONSTRUCTION DES REGLES DE VIE ET DE FONCTIONNEMENT COLLECTIF</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles (de sécurité, entre autres) que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte, et que l'on peut expliquer aux autres.</p> <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets (comme préparer une rencontre athlétique, etc...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider un camarade à prendre ses marques. - Conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir <p>Exemples de projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un projet de course de relais pour toute la classe (par exemple : battre le record du monde du 1500m, en additionnant les distances courues par chacun). - Des ateliers d'entraînement dans les différentes familles athlétiques. - Une rencontre type « Jeux Olympiques » avec d'autres classes de même niveau. <p>* Assurer des rôles différents dans les différentes activités athlétiques et dans des situations variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juge, organisateur, chronométrateur, starter, collecteur de résultats etc...

**SAVOIRS ET CONNAISSANCES
A ACQUÉRIR
POUR LA COURSE DE LONGUE DURÉE**

SUR LE PLAN MOTEUR	SUR LE PLAN COGNITIF	SUR LE PLAN GESTION / AFFECTIVITE
<ul style="list-style-type: none"> * Réguler, doser son effort * Contrôler sa respiration (respirer par le nez, expirer par labouche en continu, sans à coup pour une meilleure expulsion de l'air des alvéoles * Avoir techniquement une bonne foulée * Combiner l'action des bras et des jambes * Associer effort - allure - distance * Maintenir une allure régulière avec suppression progressive des repères sonores * Varier son effort en jouant sur l'intensité, l'amplitude, la fréquence du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> * Prise de conscience de la notion d'allure * Connaître son niveau de capacité * Analyser une course * Construire une stratégie * Choisir une vitesse de course adaptée à ses possibilités en fonction de la distance ou de la durée proposée * Identifier et connaître différentes allures * Déterminer les possibles et respecter le contrat fixé * Mettre en relation les effets et les causes dans les actions réalisées en fonction de ses propres ressources énergétiques * Evaluer son rythme par rapport à la distance et au temps donnés * Maîtriser les notions de mesure 	<ul style="list-style-type: none"> * Assumer différents rôles (coureur - équipier - observateur - juge) * Gérer des outils de recueil de données (fiches - chrono) * Faire abstraction des autres pour gérer sa course * Gérer son projet de course * Progresser de façon autonome * Participer à l'organisation d'une manifestation

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Réaliser une performance mesurée

- ❖ UA : course longue durée
- ❖ Apprendre à porter secours

MATHEMATIQUES

Exploitation des données numériques prélevées en EPS

- ❖ Mesures de longueurs
- ❖ Proportionnalité
- ❖ Les nombres sexagésimaux
- ❖ Situations-problèmes

SCIENCES

Le mouvement c'est la vie

- ❖ Les mouvements
- ❖ Le squelette
- ❖ Le rôle des muscles
- ❖ Le cerveau et les nerfs
- ❖ La respiration
- ❖ L'alimentation
- ❖ Les accidents

TICE et EPS

❖

EDUCATION CIVIQUE

Vers la construction de savoir-faire sociaux

- ❖ Construction d'une charte de bonne conduite (les règles d'or à respecter en EPS)
- ❖ Les droits de l'enfant (lien avec l'exploitation du roman)
- ❖ Les droits de la femme (lien avec l'exploitation du roman)

HISTOIRE

L'EPS à travers l'histoire

- ❖ L'histoire des jeux olympiques
- ❖ L'enseignement de l'EPS à travers l'histoire
- ❖ Les progrès techniques (lien avec l'exploitation du roman)
- ❖ Régime politique (lien avec l'exploitation du roman)

« ...Je cours : les effets sur mon corps... »

MAÎTRISE DE LA LANGUE à partir des séances vécues en EPS et de l'exploitation du roman *Vas-y Claire* de M-C HELGERSON Castor poche

Lecture	ORL	Langue orale	Langue écrite
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lecture du roman et exploitation (lecture à voix haute, travail sur la compréhension..) ❖ Lecture en réseaux : documentaires, autres romans portant sur le thème ❖ Fables de La Fontaine ou d'ESOPE « Le lièvre et la tortue » ❖ Film : « joue-la comme Beckam » 	<p><u>Grammaire :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Phrase nominale/phrase verbale ❖ Phrase simple/phrase complexe ❖ Les différents types de phrases ❖ Les formes de phrases <p><u>Conjugaison :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Le présent de l'indicatif, de l'impératif... <p><u>Vocabulaire :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Champ lexical du mot sport, course... ❖ Les niveaux de langue <p><u>Orthographe :</u></p> <p>Exploitation d'extraits du roman en fonction des besoins des élèves</p>	<p><u>Débats réglés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Place du sport dans la société ❖ Le sport et les femmes ❖ La violence dans le sport ❖ ❖ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hypothèses de lecture à partir du titre et de la première de couverture, du premier chapitre du roman... ❖ Ecriture d'un texte reprenant le titre et traitant d'une autre activité ❖ Suivi d'un carnet de lecture pour noter ses réactions, donner son avis, poser des questions ❖ ...
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Grilles d'évaluation, contrats... ❖ Tableaux ❖ Graphiques ❖ Documentaires à caractère scientifiques ❖ Journaux ... 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ raconter, décrire, expliquer, justifier son action... ❖ organisation d'un enduro de l'école 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ élaboration de contrats, de grilles d'évaluation, ❖ réalisation d'une exposition... d'un site école ❖ rédaction d'articles pour le journal scolaire

MAITRISE DE LA LANGUE ET COURSE DE LONGUE DURÉE

EXPRESSION ORALE :

Raconter sa course, la course d'un camarade, du groupe.
 Comparer les récits de la même course par deux énonciateurs différents, parvenir à un récit objectif.
 Etablir un dialogue entre les membres d'un même groupe : questionner sur les éléments de réussite ou d'échec du contrat, sur les stratégies employées sur les difficultés repérées / Expliquer, justifier.
 Argumenter pour établir le nouveau contrat.

ATELIER DE LECTURE/ECRITURE : Deux types de textes

RECIT

Projet : Dans le cadre de la correspondance scolaire, "raconter sa course à son (ses) correspondant(s).

COMPTE-RENDU

Projet : Pour le journal scolaire (infos sports), "écrire le compte-rendu de la course de longue durée".

	RECIT	COMPTE-RENDU
Situation de communication	Destinataire, but, enjeu, choix du support et de l'outil.	
STRUCTURE	Schéma quinaire : sit. initiale (sit. d'équilibre 1), perturbation, solutions trouvées, sit. finale (sit? d'équ. 2)	Titre, sous-titres, paragraphes, illustrations, graphiques.
GRAM. DU TEXTE		
-Enonciation	- Changement de point de vue - Utiliser "on" de façon pertinente	- Implication des rédacteurs : je, on ou nous - Sans impl. des rédacteurs : 3è pers.
- Espace temps	- Maîtriser les marqueurs : ici, là-bas, parfois, quelquefois, souvent,...	- Chronologie ou progression - Utiliser à bon escient les marqueurs de temps et de lieu : d'abord, enfin, ici, là, ...
- Système des temps	- Imparfait - Passé-simple.	- Passé-composé / rédacteurs - Présent ou imp. ou passé-comp./contenu
- Substituts	- Utiliser les pronoms il(s), elle(s) sans confusion possible de la part du lecteur. - Eviter les répétitions en employant différents groupes nominaux.	- Utiliser les pronoms il(s), elle(s) sans confusion possible de la part du lecteur. -Eviter les répétitions en employant différents groupes nominaux.
- Connecteurs	- de rupture : brusquement, ... - d'enchaînement : lorsque, avant que, ...	- d'enchaînement : puis, et, ensuite, après, ... - de logique : parce que, alors, donc, ...
- Lexique	- Vocabulaire précis de la course et unité de langage	- Vocabulaire précis de la course. Synonymes de voir et dire.
GRAMMAIRE DE PHRASE	- Phrase complexe, pronominalisation, structure du GN, accords, relation sujet/verbe, conjugaison.	Construction de phrases sans simplification du narrateur (supprimer "on voit", "il y a", "j'ai vu").

