

# *L'endurance au collège ( La course de durée )*

*Rendre l'activité plus attrayante*

*Sofiane Filali P P et encadreur à l'E P menzah 6*



***Année scolaire 2015-2016***

**Sofiane Filali spécialité athlétisme  
3e degrés national ex athlète  
national coureur de 400 m ,200m  
et 100m**

# Introduction

L'enseignement de la course d'endurance a toujours été la bête noire pour l'enseignant d'eps qui en étant soucieux de la motivation de ses élèves, laisse tomber un cycle très bénéfique sur tout les plans (moteur, physiologique et psycho-social).

Cette activité, malgré son importance est devenu un corvée pour l'apprenant et l'enseignant pour punir son élève ; il lui demande de faire des tours de piste pour le voir épuisé et par conséquent, la course d'endurance devienne embêtante et l'enseignant a du mal à présenter d'une manière attrayante l'activité et un contenu par lequel on peut estimer stimuler l'attention des élèves et tracer avec lui des projet de travail.

Ce document vous propose une démarche d'apprentissage à partir de situations adaptées en regard d'une ou de plusieurs acquisitions liées à l'activité .

Vous trouverais dans ce documents une analyse simple et de situations progressives et très motivantes qui peuvent aider l'enseignant à élaborer un cycle de course réussi.

**N-B :**

**Ce document est en majeure partie une reproduction d'un travail réalisé par une équipe pédagogique en France (edusarthe novembre 2002 ) que j'ai essayé de l'adapter pour l'appliquer au niveau de notre collège , et j'espère qu'il vous plaira .**

**Sofiane Filali**

# LES RÈGLES D'OR

**Définition** : courir longtemps en adaptant son allure aux conditions de course et en maîtrisant sa respiration.

**1** - Courir en tenue adaptée (ne pas trop se couvrir), se revêtir dès la fin de chaque course....

**2** - Prévoir un échauffement (cardio-pulmonaire et musculaire) avant le travail d'endurance (ex: jeux de course...).

**3** - Rendre l'activité attrayante :

- intéresser chaque élève à ses progrès
- apprécier la performance de chaque élève par rapport à ses possibilités,
- minimiser la comparaison entre les élèves
- exploiter l'activité dans d'autres disciplines
- varier les circuits (lieux : plateau EPS, cour d'école, terrain de football..., longueur, profil, nature du terrain)
- éviter les surfaces trop « dures »
- matérialiser clairement les espaces d'évolution.

**4** - Prévoir un temps total de course, à chaque séance, au moins égal à celui envisagé en fin d'unité d'apprentissage.

**5** - Éviter les départs groupés, favoriser plusieurs points de départ.

**6** - Permettre à l'élève d'être tour à tour coureur et observateur, en fonction des situations.

**7** - Être attentif aux signes objectifs de fatigue : état de fraîcheur, aisance respiratoire, douleur...

**8** - Avoir vécu un module d'apprentissage pour participer à des rencontres de classes, de secteurs, départementales.

# ENDURANCE

Acquisitions	Comportements souhaités pour le 1 <sup>e</sup> niveau	Comportements souhaités pour le 2 <sup>e</sup> niveau	Comportements souhaités pour le 3 <sup>e</sup> niveau
<p><b>Courir avec une allure régulière</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- courir sans marcher</li> <li>- contrôler une allure par rapport à des repères</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- répéter un rythme de course</li> <li>- prendre, garder, stabiliser une allure</li> </ul>	
<p><b>Doser son effort</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- forcer son expiration</li> </ul> <p><b>Savoirs pour identifier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- découvrir ses ressources, ses moyens</li> <li>- apprécier une durée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter, ajuster son allure par rapport :</li> <li>- à ses moyens</li> <li>- à ses ressources</li> <li>- à un contrat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtriser, contrôler, adapter sa respiration</li> <li>- adapter, ajuster son allure aux conditions de course</li> </ul>
<p><b>Améliorer ses performances</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- courir sans essoufflement pendant un temps donné</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se connaître en course (pulsations cardiaques, rythme respiratoire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir une foulée efficace</li> <li>- optimiser sa course en endurance</li> </ul>

## LE PREMIER NIVEAU

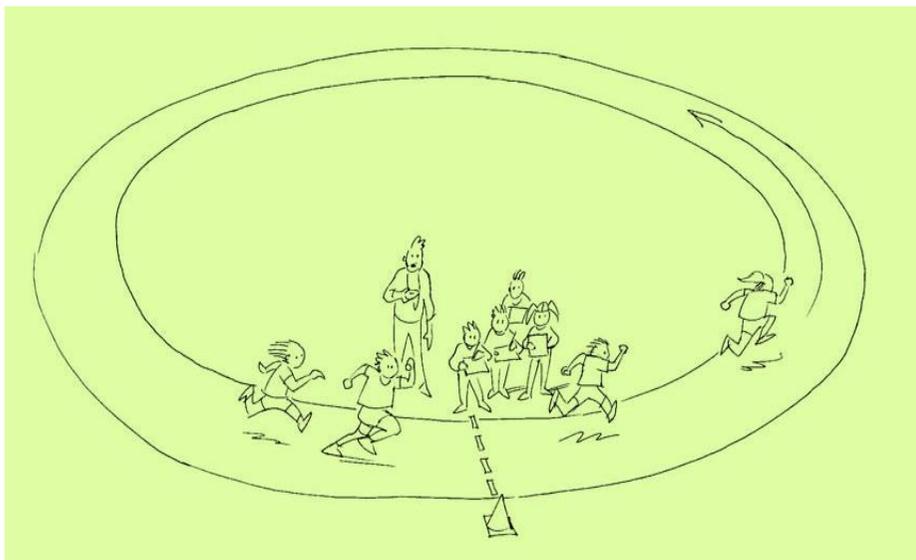
Acquisitions	Savoirs à atteindre	Situations
		Situation de référence <b>LE 1000 M2TRES</b>
<b>Fixer et maintenir une allure</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- courir sans marcher</li><li>- contrôler une allure par rapport à des repères</li></ul>	<b>Les 4 essais</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je ne marche plus</li><li>• Le parcours minute</li></ul>
<b>Doser son effort</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- découvrir ses ressources, ses moyens</li><li>- apprécier une durée</li><li>- forcer son expiration</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le facteur</li><li>• Arrêt minute</li><li>• La locomotive</li></ul>
<b>Améliorer ses Performances</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- courir sans essoufflement pendant un temps donné</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Six fois deux font douze</li></ul>
		Situation de référence <b>LE CIRCUIT</b>

## SITUATION DE RÉFÉRENCE

## Le 1000 mètres

## Conditions de réalisation

- circuit de 100 mètres
- élèves en binômes : 1 coureur et 1 compteur
- 1 feuille et un crayon, par groupe, pour noter le temps de passage par tour et le nombre d'arrêts pendant la course
- 1 chronomètre pour le maître



## Comportements souhaités

Pour le coureur :

**courir pour réaliser la meilleure performance possible et sans marcher**

\_\_\_\_\_

Pour le compteur :

**à chaque passage de son coureur noter le temps de passage effectués et si le coureur s'est arrêté pendant le tour**

\_\_\_\_\_

Pour L'enseignant :

**Annoncer le temps de passage de chaque coureur par tour**

\_\_\_\_\_

**En classe, remplir sa fiche**

**LE 1000 mètres**

Nom et prénom du coureur :

Nom et prénom du compteur :

Tour n=	Temps de passage		Nombre d'arrêt	
	C 1	C 2	C 1	C 2
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

C1 : Compétition du début de cycle

C2 : Compétition de fin de cycle

**LE 1000 mètres**

Nom et prénom du coureur :

Nom et prénom du compteur :

Tour n=	Temps de passage		Nombre d'arrêt	
	C 1	C 2	C 1	C 2
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

C1 : Compétition du début de cycle

C2 : Compétition de fin de cycle

## Situation de référence : LE 1000 mètres

n	Noms et prénoms	Performance		Nombre d'arrêts	
		C1	C2	C1	C2
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

C1 : Compétition du début de cycle

C2 : Compétition de fin de cycle

**POUR ALLER PLUS LOIN avec le 1<sup>e</sup> niveau  
à partir de la situation de référence : Le 1000 mètres**

Comportements Souhaités	Comportements observables	Situations de remédiations
L'élève court sans marcher et sans essoufflement	Alternance marche et course	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 4 essais .</li> <li>• Je ne marche plus</li> </ul>
	Course irrégulière	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le facteur</li> <li>• Le parcours minute</li> <li>• Arrêt minute</li> </ul>
	Essoufflement	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• La locomotive</li> </ul>
	Distance courue insuffisante	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Six fois deux font douze</li> </ul>

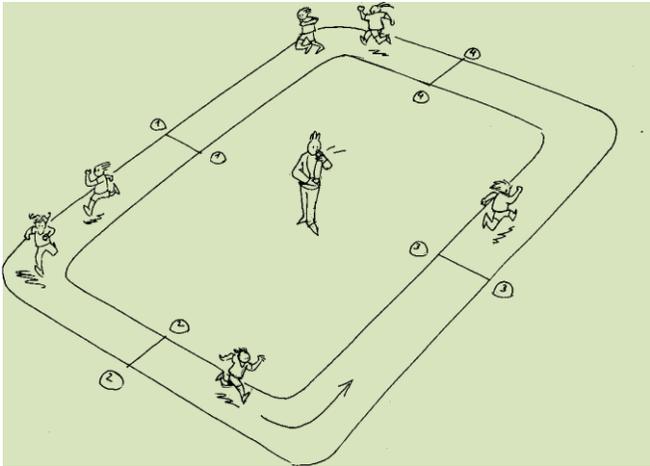
F2

Endurance

1<sup>e</sup> Niveau

**ACQUISITION**  
Fixer et maintenir une allure

**SAVOIRS**  
Courir sans marcher

Situation	Conditions de réalisation	Comportements souhaités	Variantes
<p><b>Les quatre essais</b></p>	<p>circuit de 100 mètres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 points de départ :</li> <li>plot 1 : départ pour 2 tour,</li> <li>plot 2 : départ pour 3 tours,</li> <li>plot 3 : départ pour 4 tours,</li> <li>plot 4 : départ pour 5 tours.</li> <li>• tous les départs se font au signal de l'enseignant quand tous les coureurs sont en place</li> </ul> 	<p><b>Courir la plus grande distance sans marcher</b></p> <p>Chaque coureur ne peut faire que quatre essais</p> <p><b>Le 1<sup>er</sup> essai</b> se fait du départ N°1 (1 tour)</p> <p><b>Si réussite</b> : se rendre au départ suivant</p> <p><b>Si échec</b> : repartir du même départ, et ainsi de suite, jusqu'au 4<sup>e</sup> essai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- supprimer les départs 1 et/ou 2</li> <li>- remplacer par 5 et/ou 6 tours</li> <li>- varier le circuit</li> </ul>

## LES QUATRES ESSAIS

Fiche Élève :

Date

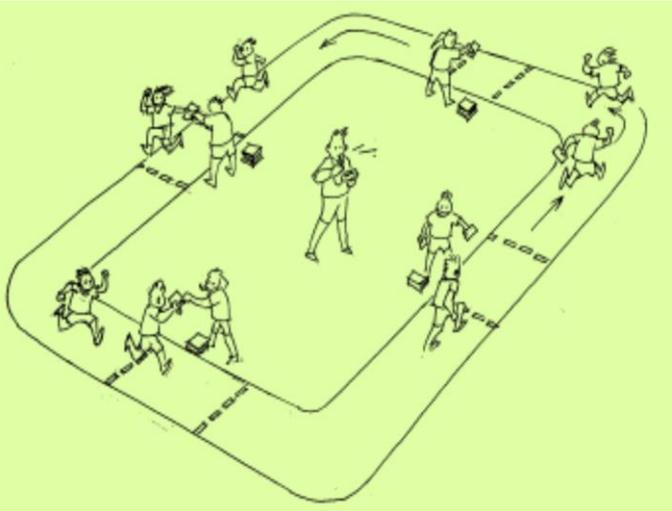
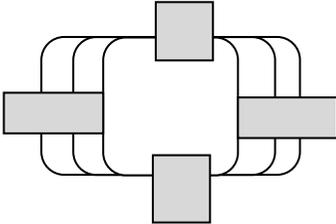
	1er essai	2 <sup>e</sup> essai	3 <sup>e</sup> essai	4 <sup>e</sup> essai	Total
Nombre de tours					
Distance					

## LES QUATRES ESSAIS

Fiche Élève :

Date

	1er essai	2 <sup>e</sup> essai	3 <sup>e</sup> essai	4 <sup>e</sup> essai	Total
Nombre de tours					
Distance					

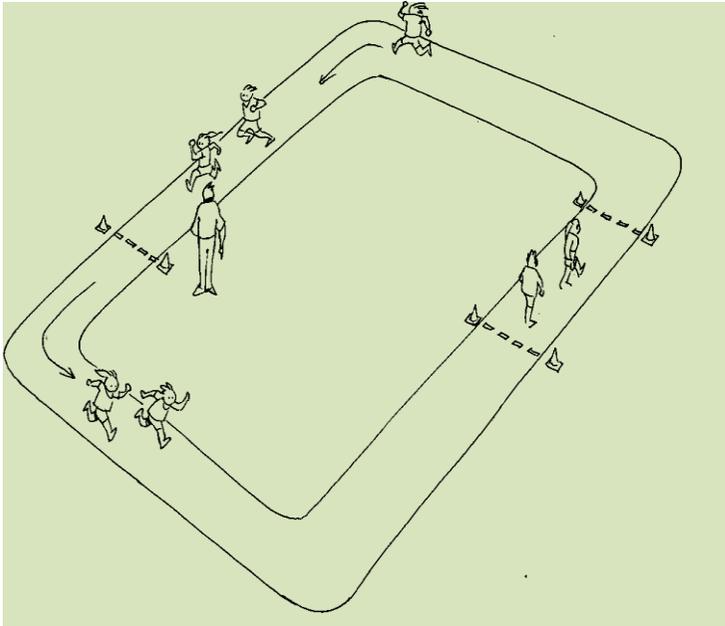
Situation	Conditions de réalisation	Comportements souhaités	Variantes
<p><b>Le facteur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• circuit de 100 mètres</li> <li>• 4 postes de 5 mètres de long</li> <li>• élèves en binômes : 1 coureur et 1 facteur avec des cartons dans une poste</li> <li>• 3 ou 4 binômes par poste</li> <li>• 1 chronomètre et un sifflet</li> </ul> <p><b>Temps prévu par tour : 40 secondes</b> (ajuster le temps si nécessaire)</p> 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Individuellement, ramener le plus de courrier (cartons)</b></p> </div> <p>sur 5 tours,  <b>Pour l'enseignant :</b> siffler toutes les 40 sec  <b>Pour le facteur :</b> donner un carton à son coureur s'il passe à la poste au coup de sifflet  <b>Pour le coureur :</b> courir sans marcher, sans s'arrêter pour passer à l'heure dans sa poste            Changer les rôles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter le nombre de tours</li> <li>- le faire par équipes</li> <li>- rétrécir la poste</li> <li>- diminuer le temps au tour</li> <li>- allonger le circuit sur le même temps</li> </ul> 

F4 Endurance

1<sup>e</sup> Niveau

ACQUISITION  
Fixer et maintenir une allure

SAVOIRS  
Courir sans marcher

Situation	Conditions de réalisation	Comportements souhaités	Variantes
<p><b>Je ne marche plus</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 circuit de 200 mètres avec une zone de marche de 25 mètres</li></ul>  <p>The diagram shows a rectangular track with rounded corners. A dashed line indicates a specific path. Several figures are shown at different points along the track, some running and some walking. Arrows indicate the direction of movement.</p>	<p><b>courir 4 fois 2 tours</b></p> <p>Possibilité de marcher dans la zone prévue</p> <p>Entre chaque course de 2 tours, accorder un temps de récupération de 1 à 2 minutes</p> <p>Remplir sa fiche pendant le temps de récupération</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- diminuer la longueur de la zone de marche</li><li>- changer de place la zone de marche</li><li>- la supprimer</li><li>- réduire le temps de récupération</li><li>- faire une 5<sup>e</sup>, une 6<sup>e</sup> course pour les volontaires</li></ul>

Fiche Élève :

## JE NE MARCHE PLUS

Nom :		Date :	
	Utilisation de la zone de marche		
	1 <sup>er</sup> tour	2 <sup>e</sup> tour	
1 <sup>re</sup> course			
2 <sup>e</sup> course			
3 <sup>e</sup> course			
4 <sup>e</sup> course			

Fiche Élève :

## JE NE MARCHE PLUS

Nom :		Date :	
	Utilisation de la zone de marche		
	1 <sup>er</sup> tour	2 <sup>e</sup> tour	
1 <sup>re</sup> course			
2 <sup>e</sup> course			
3 <sup>e</sup> course			
4 <sup>e</sup> course			

F5

Endurance

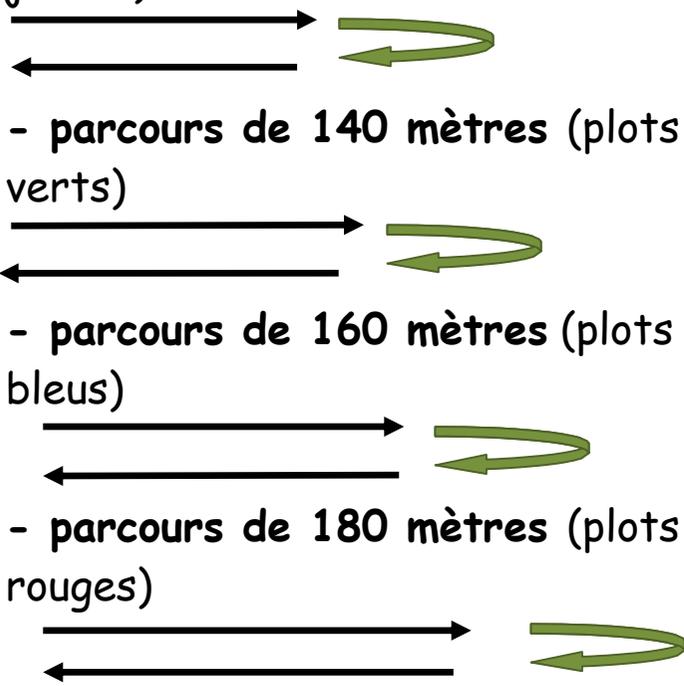
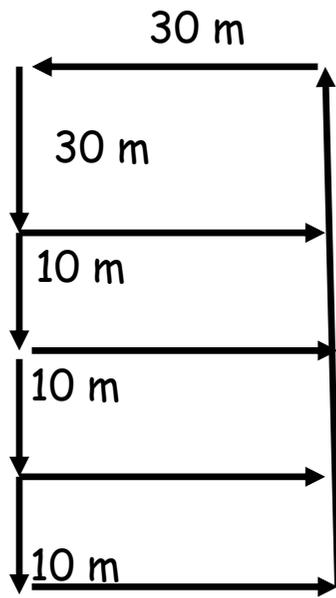
1<sup>e</sup> Niveau

ACQUISITION

Fixer et maintenir une allure

SAVOIRS

Courir sans marcher

Situation	Conditions de réalisation	Comportements souhaités	Variantes
<p><b>Le parcours minute</b></p>	<p><b>Circuit navette (aller-retour)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 parcours au choix matérialisés par des plots de couleurs</li> <li>1 - parcours de 120 mètres (plots jaunes)</li> <li>2 - parcours de 140 mètres (plots verts)</li> <li>3 - parcours de 160 mètres (plots bleus)</li> <li>4 - parcours de 180 mètres (plots rouges)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 chronomètre, 1 sifflet pour l'enseignant</li> </ul>	<p><b>Courir 6 fois 1 minute sur le parcours adapté</b></p> <p><b>1<sup>re</sup> phase</b> Choisir le parcours qui convient, en six « courses - essais » obligatoires de 1 minute.</p> <p><b>2<sup>e</sup> phase</b> Courir 6 fois 1 minute sur le parcours choisi. Récupération de 1 minute entre chaque course.</p> <p><b>L'enseignant signale le début et la fin de la course</b></p>	<p>- faire six courses de 2 minutes</p> <p><b>Circ fermé</b></p> 

F6

Endurance

1<sup>e</sup> Niveau

ACQUISITION

Fixer et maintenir une allure

SAVOIRS

Courir sans marcher

Situation	Conditions de réalisation	Comportements souhaités	Variantes
<p style="text-align: center;"><b>Arrêt minute</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• élèves en dispersion</li> <li>• 1 chronomètre, 1 sifflet pour l'enseignant</li> </ul> <p><b>Courses 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coups de sifflets : au départ, à 15 sec, à 30 sec, à 45 sec, à 1 mn</li> </ul> <p><b>Courses 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coups de sifflets : au départ, à 30 sec, à 45 sec, à 1 mn</li> </ul> <p><b>Courses 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coups de sifflets : au départ à 45 sec, à 1 mn</li> </ul> <p><b>Courses 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coups de sifflets : au départ à 1 mn</li> </ul> <p><b>Courses 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coups de sifflets : au départ,</li> </ul> <p><b>Courses 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coups de sifflets : au départ,</li> </ul>	<p><b>Pour les courses de 1 à 5</b> Après un signal de départ, courir 1 minute, avec de moins en moins de repères</p> <p><b>Pour la course 6</b> Après un signal de départ, <b>s'arrêter au bout d'une minute de course sans signal</b></p> <p><b>L'enseignant désigne les élèves qui se sont arrêtés au bon moment</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- courir 6 fois 2 minutes</li> <li>- coups de sifflet : <b>course 1</b></li> <li>- coups de sifflet : départ, 30 sec, 1 mn, 1 mn 30 sec, 2 mn</li> <li><b>course 2</b></li> <li>- coups de sifflet : départ,, 1 mn, 1 mn 30 sec, 2 mn</li> <li><b>course 3</b></li> <li>- coups de sifflet : départ, 1 mn, 2 mn</li> <li><b>course 4</b></li> <li>- coups de sifflet : départ, 2 mn</li> <li><b>courses 6</b></li> <li>- coups de sifflet : départ,</li> </ul>

F7

Endurance

1<sup>e</sup> Niveau

ACQUISITION

Fixer et maintenir une allure

SAVOIRS

Courir sans marcher

Situation	Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<p style="text-align: center;"><b>La locomotive</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• circuit de 100 mètres</li> <li>• plusieurs points de départ</li> </ul> <p><b>10 courses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>courses 1</b> : distance 100 mètres</li> <li>➤ <b>course 2</b> : distance 200 mètres</li> <li>➤ <b>course 3</b> : distance 400 mètres</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 signal de départ</li> <li>- récupération entre chaque course 1mn</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p><b>Choisir le bon rythme de sa locomotive (sa respiration)</b></p> </div> <p><b>1<sup>re</sup> course</b> : courir sur un rythme respiratoire 2/2 (souffler fort sur 2 appuis, inspirer sur 2 appuis) ( répéter la même course 2fois )</p> <p><b>2<sup>e</sup> course</b> : courir sur un rythme respiratoire 3/2 (souffler fort sur 3 appuis, inspirer sur 2 appuis) ( répéter la même course 2fois )</p> <p><b>3<sup>e</sup> course</b> : courir sur un rythme respiratoire 3/3 ( répéter la même course sur un rythme respiratoire 4/3 )</p> <p style="text-align: center;">courir 400 mètres sur son rythme choisi</p> <p style="text-align: center;"><b>VARIANTES</b></p> <p>Retrouver le rythme respiratoire dans les autres situations</p>

F8

Endurance

1<sup>e</sup> Niveau

ACQUISITION

Fixer et maintenir une allure

SAVOIRS

Courir sans marcher

Situation	Conditions de réalisation	Comportements souhaités	Variantes
<p><b>Six fois deux</b> <b>Font douze</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 circuit</li> <li>• point de départ choisi par chaque élève</li> <li>• 6 courses de 2 minutes</li> <li>• récupération entre chaque course : 1 minute</li> <li>• 1 sifflet, 1 chronomètre pour le maître</li> <li>• 1 fiche par élève</li> </ul>	<p><b>Courir plusieurs fois deux minutes sans s'arrêter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on marque 2 points, quand on court 2 minutes sans s'arrêter</li> <li>- colorier les cases des courses réussies</li> </ul> <p><b>L'enseignant siffle le début et la fin de chaque course</b></p>	<p>Autres séances échelonnées dans le temps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passer à :</li> <li>• 4 fois 3 minutes</li> <li>• 3 fois 4 minutes</li> <li>• 2 fois 6 minutes</li> </ul>

## SIX FOIS DEUX FONT DOUZE

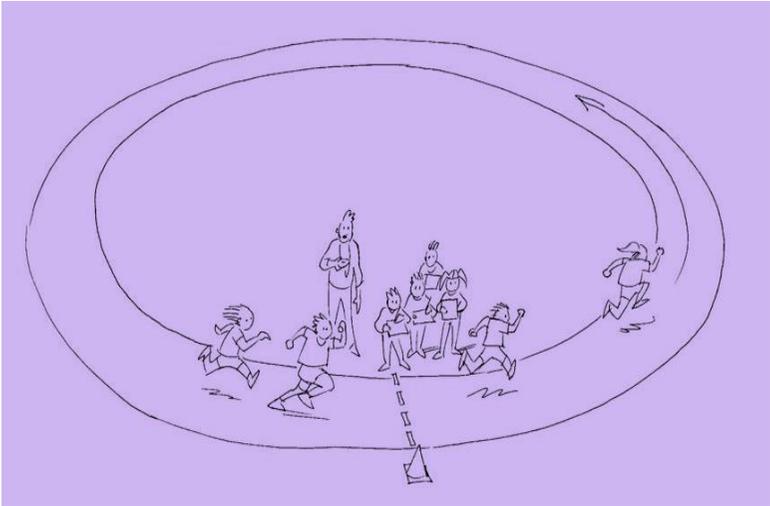
Fiche Élève :

Date	1 <sup>re</sup> course	2 <sup>e</sup> course	3 <sup>e</sup> course	4 <sup>e</sup> course	5 <sup>e</sup> course	6 <sup>e</sup> course	Total des points
	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	
	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	
	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes			
	4 minutes	4 minutes	4 minutes				
	6 minutes	6 minutes					

## Le Deuxieme niveau

SITUATION	Savoirs à atteindre pour le 2e Niveau	Situations
		Situation de référence <b>LE CIRCUIT DES 16 MINUTES</b>
<b>Fixer et maintenir une allure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>savoirs pour réaliser :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- répéter un rythme de course</li> </ul> </li> <li>• <b>savoirs pour gérer :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre, garder, stabiliser une allure</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>J'ai de la mémoire</i></li> <li>• <i>Endurance régularité</i></li> </ul>
<b>Doser son effort</b>	<b>savoirs pour gérer :</b> adapter, ajuster son allure par rapport : <ul style="list-style-type: none"> <li>- à ses moyens,</li> <li>- à ses ressources</li> <li>- à un contrat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les 3 séances</i></li> </ul>
<b>Améliorer ses performances</b>	<b>savoirs pour identifier :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se connaître en course (pulsations cardiaques, rythme respiratoire)</li> </ul>	
		Situation de référence <b>LE CIRCUIT des 16 MINUTES</b>

## LE CIRCUIT DES 6 MINUTES ( le demi cooper )

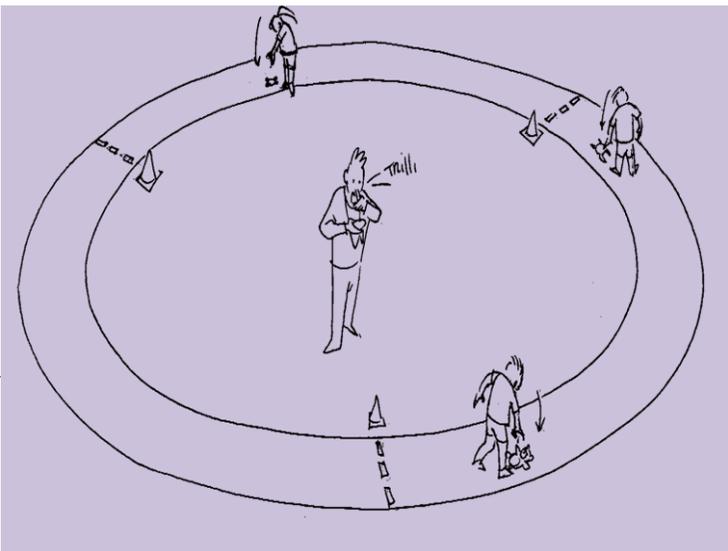
Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<ul style="list-style-type: none"><li>• circuit de 150 à 200 mètres</li><li>• groupes de 2 élèves :<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 coureur</li><li>- 1 observateur avec la fiche de son coureur</li></ul></li><li>• 1 chronomètre pour l'enseignant</li></ul>  An illustration on a purple background showing a running circuit. A teacher stands in the center with a clipboard, surrounded by several children. Some children are running on a circular path, while others are standing nearby. A stopwatch is visible on the ground.	<p><b>Pour le coureur :</b> faire le plus grand nombre de tours pendant 16 minutes</p> <p>chaque tour est comptabilisé</p> <p><b>Pour l'observateur :</b> noter le temps de passage de son coureur, à chaque tour</p> <p><b>Pour le maître :</b> annoncer le temps à voix haute à chaque passage de coureur</p> <p>Dans la classe chaque coureur, avec sa fiche, calcule sa distance et ses temps par tour et sa moyenne au tour</p>



## POUR ALLER PLUS LOIN avec le 2<sup>e</sup> niveau

à partir de la situation de référence : **LE CIRCUIT DES 16 MINUTES**

Comportements souhaités	Comportements observables	Situations de remédiation
<b>L'élève sera capable de parcourir la plus grande distance possible en 6'</b>	Irrégularité du temps de passage par tour	J'ai de la mémoire Endurance régularité Les trois séances
	Allure de course trop lente	La bonne fourchette

SITUATIO	Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<p><b>J'ai de la mémoire</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 parcours ou circuit de 100 à 150 mètres environ</li> <li>• 1 chronomètre et 1 sifflet pour l'enseignant</li> <li>• 1 objet personnalisé tenu à la main par élève</li> <li>• temps de chaque course : 2 minutes</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>Réaliser la même distance à chacune des courses</b></p> <p><b>1<sup>re</sup> course :</b> courir, au signal de fin de course (2 minutes), s'arrêter et poser son objet puis retourner à son point de départ</p> <p><b>Courses suivantes :</b> courir sur le même parcours, au signal de fin de course, s'arrêter, mesurer l'écart avec l'objet posé à la première course mesurer et comptabiliser les écarts (pour un classement éventuel)</p> <p style="text-align: center;"><b>RELANCES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• augmenter le temps de course</li> <li>• travail en binôme :</li> </ul> <p>pour l'observateur : contrôler la régularité et conseiller</p>

SITUATION	Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<p><b>Endurance régularité</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• circuit de 100 à 150 mètres</li> <li>• équipes homogènes de 4 élèves ( situation de référence)</li> <li>• des équipes de coureurs</li> <li>• dossards de couleurs : 1 couleur par équipe</li> <li>• des groupes d'observateurs</li> <li>• par groupe d'observateurs : 1 fiche et un chronomètre par groupe</li> <li>• chaque équipe court 2 fois 8 tours</li> </ul>	<p><b>Courir chaque tour au même rythme, en restant groupés</b></p> <p><b>Les coureurs :</b> courir 6 tours en réalisant le même temps à chaque tour</p> <p><b>Les observateurs :</b> prendre et noter les temps de passage de l'équipe observée</p> <p>Inverser les rôles Recommencer une deuxième fois</p> <p><b>En classe chaque groupe complète son tableau</b> <b>RELANCES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-courir une fois 12 tours</li> <li>- allonger le circuit</li> </ul>

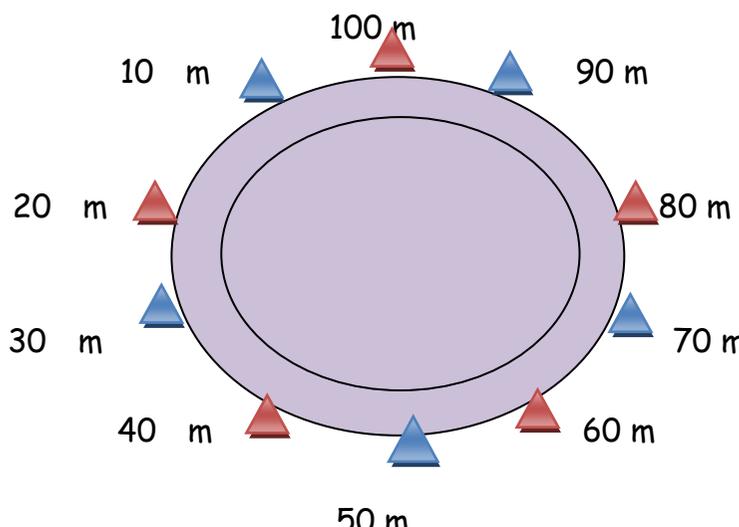
## Endurance-Régularité

### Fiche exemple

- Tableau de marche : temps du 1<sup>er</sup> tour (temps de base) x nombre de tours
- Écart : différence entre le temps de passage et le tableau de marche
- Total écart : addition des 5 écarts (le plus petit total correspond à la meilleure performance)

	1 <sup>er</sup> tour temps de base	2 <sup>e</sup> tour	3 <sup>e</sup> tour	4 <sup>e</sup> tour	5 <sup>e</sup> tour	6 <sup>e</sup> tour	Total
Temps de passage	1.32	2.59	4.34	6.10	7.42	9.09	
Tableau de marche		3.04	4.36	6.08	7.40	9.12	
Écart		5	2	2	2	3	Total écart : 14

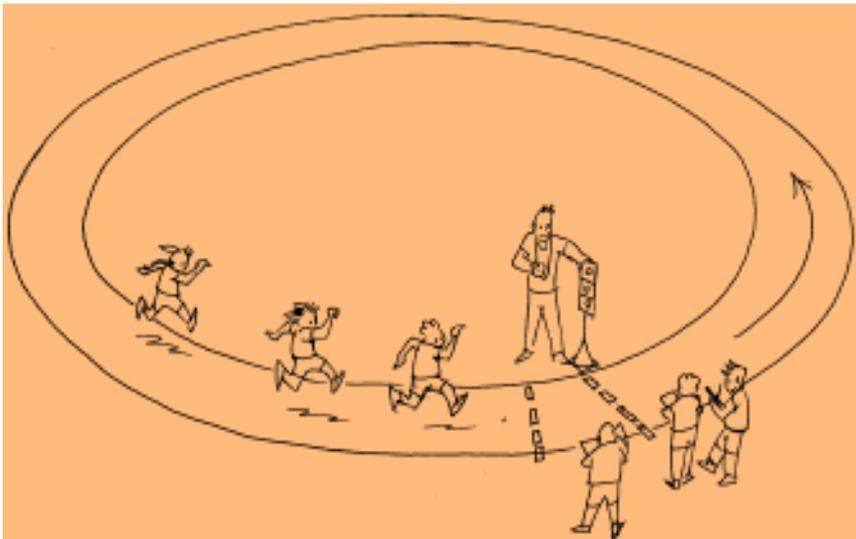


SITUATION	Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<p><b>Une bonne fourchette</b></p>	<p>1 circuit de 100 mètres jalonné, tous les 10 mètres, de panneaux de distance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 plots et 10 panneaux de distance</li> <li>• course individuelle</li> <li>• 1 chronomètre, 1 sifflet et 1 fiche pour l'enseignant</li> <li>• temps de récupération : prises de notes</li> <li>• 4 courses de 4 minutes</li> </ul> 	<p><b>En 4 courses,</b> <b>chercher la bonne distance pour être dans la bonne fourchette</b></p> <p>La bonne fourchette : entre 28 et 32 pulsations cardiaques en 10 secondes</p> <p>Pour l'élève :</p> <p><b>1<sup>re</sup> course :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• courir pendant 4 minutes, au signal, repérer son point d'arrivée</li> <li>• rejoindre le maître et compter ses pulsations cardiaques pendant 10 secondes</li> </ul> <p><b>2<sup>e</sup> course, 3<sup>e</sup> course, 4<sup>e</sup> course :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• idem 1<sup>re</sup> course, en respectant les conseils du maître</li> </ul> <p><b>À la fin de chaque course :</b> <b>annoncer à l'enseignant sa distance parcourue et son nombre de pulsations</b></p>

## LE TROISIEMME NIVEAU

ACQUISITIONS	Savoirs à atteindre pour le troisiemme niveau	Situations
		Situation de référence <b>LE GARDE BARRIÈRE</b>
<b>Doser son effort</b>	<b>savoirs pour gérer :</b> - maîtriser, contrôler, adapter sa respiration - adapter, ajuster son allure aux conditions de course	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Les 3 vitesses</i></li><li>• <i>Changer de meneur</i></li><li>• <i>Le miroir</i></li></ul>
<b>Améliorer ses performances</b>	<b>savoirs pour gérer :</b> - maîtriser, contrôler, adapter sa respiration - adapter, ajuster son allure aux conditions de course	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Les trois foulées</i></li><li>• <i>L'enduro</i></li></ul>
		Situation de référence <b>LE GARDE-BARRIÈRE</b>

## LE GARDE-BARRIÈRE

Conditions de réalisations	Comportements souhaités
<ul style="list-style-type: none"> <li>• circuit de 200 mètres</li> <li>• 1 « barrière » : élastique, feu rouge-feu vert, panneau stop...</li> <li>• 1 « zone de passage » de 5 mètres</li> <li>• élèves en binômes: 1 coureur, 1 observateur avec 1 fiche-élève</li> <li>• départ groupé (par demi-classe) donné par l'enseignant</li> <li>• 1 chronomètre pour l'enseignant</li> </ul>  <p>The diagram shows an oval-shaped running track. A barrier is positioned across the track, with a 5-meter passage zone. An instructor stands near the barrier, and several students are shown running on the track. Arrows indicate the direction of the race.</p>	<p><b>Pour le coureur :</b> réaliser le meilleur temps sur 1500 mètres en respectant les temps de passage des trois premiers tours</p> <p><b>Pour l'observateur :</b> cocher la case ponctualité (cf.fiche) noter les temps de passage</p> <p><b>Pour l'enseignant :</b> égrener le temps et ouvrir la barrière à l'heure (H)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>er</sup> tour : la barrière s'ouvre à 1 mn 30 sec</li> <li>• 2<sup>e</sup> tour : la barrière s'ouvre à 3 mn 00 sec</li> <li>• 3<sup>e</sup> tour : la barrière s'ouvre à 4 mn 30 sec</li> <li>• les trois derniers tours se font en course libre</li> </ul> <p><b>Inverser les rôles</b></p>

# LE GARDE-BARRIÈRE

Fiche Élève :

Date :

Distance	250 m			500 m			750 m			1000 m	1250 m	1500 m
Ouverture de la barrière	1 minutes 30			3 minutes			4 minutes 30					
Temps de passage												
Ponctualité	H-	H	H+	H-	H	H+	H-	H	H+			
Temps par tour												

**Ponctualité** : cocher la case correspondante

**H-** : le coureur arrive avant l'heure, il a piétiné, a ralenti, a attendu  
**H** : le coureur passe au moment juste dans la « zone de passage »  
**H+** : le coureur arrive après l'heure

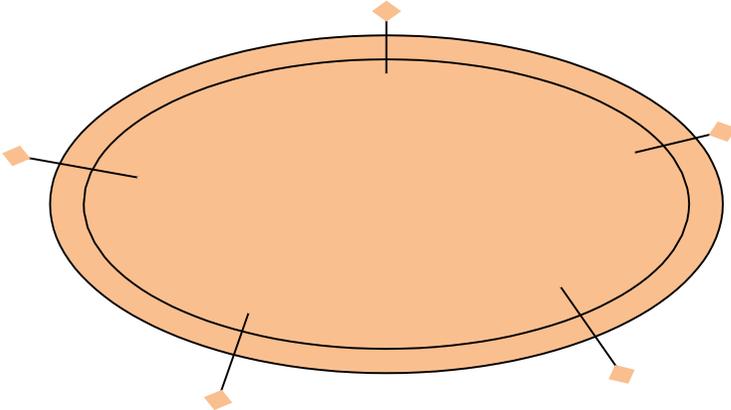
**Temps de passage** : noter le temps annoncé par le maître

**Temps par tour** : dans les trois derniers tours calculer le temps mis par le coureur pour faire chaque tour

## POUR ALLER PLUS LOIN avec le 3<sup>e</sup> Niveau

à partir de la situation de référence : LE GARDE BARRIÈRE

COMPORTEMENTS SOUHAITES	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
L'élève ajuste son allure aux conditions de course et accélère en fin de course	Respiration inadaptée aux rythmes de course	 1 - Les 3 vitesses
	Allures non ajustées aux conditions de course	 2 - Changer de meneur 3 - Le miroir
	Accélération insuffisante sur les trois derniers tours	 4 - Les 3 foulées 5- L'enduro

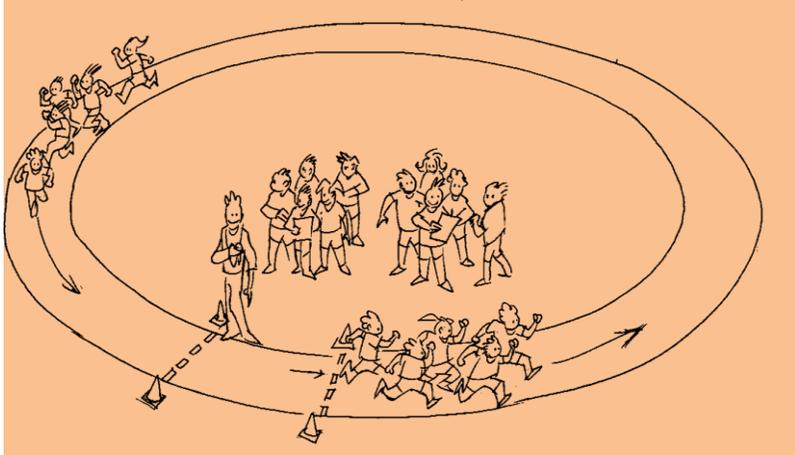
SITUATION	Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<p><b>Les trois vitesses</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un circuit de 200 mètres</li> <li>• 1 sifflet pour le départ</li> <li>• plusieurs points de départ</li> </ul>  <p><b>exemples de rythmes respiratoires :</b> souffler sur 3 foulées, inspirer sur 3 foulées souffler sur 3 foulées, inspirer sur 2 foulées souffler sur 2 foulées, inspirer sur 2 foulées</p>	<p><b>En quatre courses, trouver son rythme respiratoire en fonction de la vitesse de course</b></p> <p><b>1<sup>re</sup> course :</b> courir trois tours, à des allures différentes, sans s'arrêter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tour « lent »</li> <li>• 1 tour « moyen »</li> <li>• 1 tour « rapide »</li> </ul> <p>à chaque tour essayer un rythme respiratoire (cf. exemples)</p> <p><b>2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> courses :</b> répéter la première course et adapter le rythme respiratoire à chaque vitesse de course</p> <p><b>4<sup>e</sup> course :</b> courir trois tours sans s'arrêter avec les rythmes respiratoires adaptés</p>

F 15 Endurance

3e niveau

ACQUISITION  
Doser son effort

SAVOIRS  
Maîtriser, contrôler, adapter sa respiration

SITUATION	Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<p><b>Changer de meneur</b></p>	<p>circuit de 200 mètres avec une zone de passage de 5 mètres de long</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• classe divisée en 4, ou 6 équipes, composées d'élèves de niveaux différents</li><li>• 1 chronomètre</li><li>• dossards de couleurs : 1 couleur par équipe</li><li>• équipes en binômes : 1 équipe « coureurs », 1 équipe « observateurs »</li></ul>  <p>The illustration shows an oval running track. On the left side, a group of runners is passing through a 5-meter wide passage zone. In the center of the track, a group of people, including a teacher and students, are standing and observing. On the right side, another group of runners is running. A dashed line indicates the path of the runners, and a small flag is visible on the track.</p>	<p><b>Équipe de « coureurs »</b> <b>Courir 6 tours en moins de 7 minutes 30</b></p> <p>à chaque tour :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- passer groupés dans la zone</li><li>- changer de meneur</li></ul> <p>(les coureurs sont meneurs à tour de rôle)</p> <p><b>Équipe « d'observateurs »</b> sur la fiche, noter :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- le nom du meneur,</li><li>- le passage groupé,</li><li>- le temps de passage</li></ul> <p><b>Le maître :</b> <b>égrener les temps</b></p>

## Fiche d'observation de « Changer de meneur »

Date :

Équipe :

	1 <sup>er</sup> tour	2 <sup>e</sup> tour	3 <sup>e</sup> tour	4 <sup>e</sup> tour	5 <sup>e</sup> tour	6 <sup>e</sup> tour
Nom du meneur						
Passage groupé	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
	NON	NON	NON	NON	NON	NON
Temps de passage						
Temps du passage						

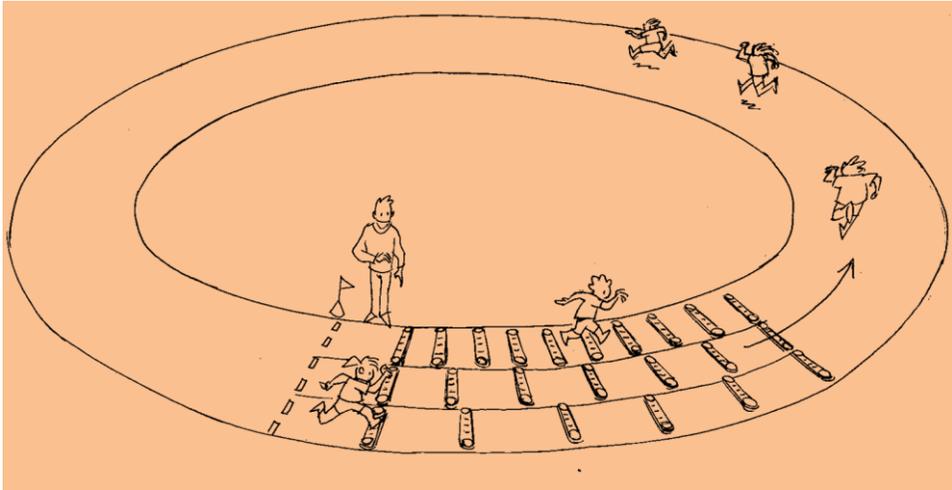
F 16 Endurance

3e niveau

**ACQUISITION**  
Doser son effort

**SAVOIRS**  
Maîtriser, contrôler, adapter sa respiration

SITUATION	Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<b>Le miroir</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• circuit de 200 mètres en terrain dégagé</li><li>• groupes homogènes de quatre élèves</li><li>• 1 couleur de dossards par groupe</li><li>• dans chaque groupe : deux coureurs : un « coureur leader », un « coureur miroir » et 2 observateurs</li><li>• 2 points de départ : 1 pour le « coureur leader », 1 pour le « coureur miroir »</li><li>• 2 zones de croisement de 2 mètres de long</li></ul>	<p><b>Pour le « coureur miroir » :</b> pour marquer 1 point il faut croiser son « coureur leader » dans les zones de croisement</p> <p><b>Pour le « coureur leader » :</b> sur 3 tours, courir en accélérant constamment sans à coups</p> <p><b>Pour les observateurs :</b> juger et comptabiliser les points des « coureurs miroirs »</p> <p><b>Changer les rôles :</b> les observateurs deviennent coureurs</p> <p><b>Inverser les rôles :</b> le leader devient miroir</p>

SITUATION	Conditions de réalisation	Comportements souhaités
<p><b>Les trois foulées</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• circuit de 200 mètres</li> <li>• Départ, puis zone d'élan (15 à 20 m.), puis zones avec lattes :</li> <li>• A : 15 lattes espacées de 80 centimètres</li> <li>• B : 15 lattes espacées de 100 centimètres</li> <li>• C : 15 lattes espacées de 120 centimètres <b>(ajuster l'espacement en fonction des élèves)</b></li> <li>• départs échelonnés</li> </ul>  <p>The diagram shows an oval running track. At the bottom, there are three staggered starting points labeled A, B, and C, each with a set of wooden planks. A runner is shown starting at point A. An instructor stands near the starting area. Further along the track, two more runners are shown in motion. An arrow indicates the direction of the circuit.</p>	<p><b>Trouver la bonne foulée</b></p> <p><b>1<sup>er</sup> temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- courir 2 fois un tour en respectant la longueur de la foulée (A ,B, C) sur tout le parcours</li> <li>- essayer les trois longueurs de foulées</li> </ul> <p><b>2<sup>e</sup> temps :</b></p> <p>après avoir choisi la longueur de sa foulée, faire 5 tours en respectant cette foulée</p>

F 18 Endurance

3e niveau

ACQUISITION  
Doser son effort

SAVOIRS  
Maîtriser, contrôler, adapter sa respiration

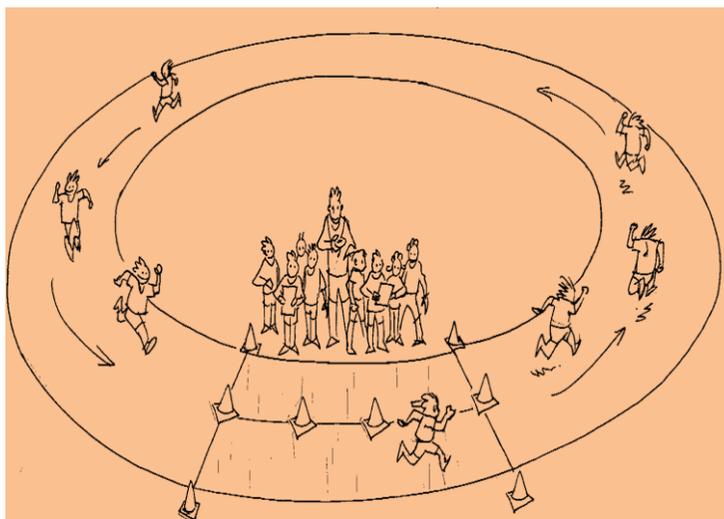
SITUATION

Conditions de réalisation

Comportements souhaités

L'enduro

- 1 circuit de 200 à 400 mètres
- 1 couloir de passage par équipe
- classe divisée en 4 équipes hétérogènes mixtes, 2 de coureurs, 2 d'observateurs
- 1 couleur de dossards par équipe
- 1 chronomètre
- 1 fiche par équipe



**Pour les coureurs : par équipe, faire le plus de tours en 20 minutes**

**Pour les observateurs : sur la fiche de l'équipe, cocher le passage de chaque coureur dans le couloir**

**Pour l'enseignant : chronométrer et annoncer régulièrement le temps restant à courir**

# Enduro

Fiche de l'équipe :

1Tour=            mètre

ÉQUIPE : Couleur : Nom et prénom des coureurs	Nombre de tours											Nombre de tours effectués	Distance parcourue	
Équipe : nombre total de tours														

Moyenne de l'équipe = nombre de tours / nombre de coureurs

## Bibliographie

- Articles de la revue EPS et EPS 1
- Comptes-rendus d'animations pédagogiques de circonscription et des stages départementaux de formation continue
- Dessins réalisés par le bureau de création de la société WESCO  
(Les produits utilisés pour l'aménagement des dispositifs sont disponibles dans le catalogue WESCO)