COURSE EN DURÉE — Cycle 1

→ Echauffement ritualisé : Prévoir 4 signaux : « Je démarre », « je cours vite », « je cours à allure plus modérée », « je m'arrête » et petit à petit je rallonge le moment où les élèves doivent courir à allure modérée.

SITUATION DE REFERENCE : 2 minutes autour d'un circuit

Par deux: 1 coureur et 1 observateur. Courir sans se fatiguer pendant 2 minutes autour d'un circuit de 150m (1/4 du terrain de foot). Les arrêts sont permis à la gare (20 secondes maximum). Faire le moins d'arrêts possible.

- → A chaque passage, l'observateur donne un élastique que le coureur se met au poignet et compte le nombre d'arrêts.
- → Faire des tours de 200m (1/2 du terrain de foot)
- → Selon les effectifs, plusieurs groupes partent de différents endroits

Séance 1 : COURIR SANS S'ARRETER	SA1: La maison Un espace matérialisé par un cercle de plots dans lequel se trouve un groupe d'enfants. Une caisse contenant des ballons placée à une distance nécessitant une course d'au moins 30 sec. Au signal, courir chercher une balle et la rapporter dans la maison. — ou la course aux tickets
Séance 2 : TROUVER SON ALLURE DE COURSE	SA1 : Courir ensemble Un parcours de 50m balisé en dehors de l'école (stade, bois, parc). Faire le parcours sans s'arrêter, ni marcher. (augmenter progressivement la distance du parcours 100m, 150m)
Séance 3 : ACCEPTER LA REGULARITE	SA1 : Courir régulièrement ensemble Groupes homogènes de 4 à 6 enfants. Parcours de 200m balisé tous les 50m. 1er tour = 26sec au 50m / 2ème tour = 22 secondes au 50m. (l'allure est donnée par un coup de sifflet toutes les 26" ou toutes les 22") ➤ ou la maison
Séance 4 : COURIR LONGTEMPS A ALLURE SOUTENUE	SA1 : Courir le plus de tours possible Sur un parcours de 150m, parcourir le plus de tours possible en une durée déterminée (6/8min). A chaque tour, prendre un élastique dans une boite et se le mettre au poignet. Essayer d'obtenir le plus grand nombre possible d'élastiques. (variables : observateur qui donne l'élastique) rou courir régulièrement ensemble
Séance 5 : CHOISIR SON ALLURE	SA1: La course aux tickets Sur un parcours de 150m, une boite avec des tickets. L'enseignant décide du temps de course, à chaque passage au point de départ, les enfants prennent un papier témoin. Les tickets sont comptabilisés ou collés les uns aux autres pour former une bande.
	SITUATION DE REFERENCE : MESURER SES CAPACITES

COURSE EN DURÉE — Cycle 2

SITUATION DE REFERENCE 1

Estimer sa vitesse maximale aérobie avec le 45 sec./15 sec.

▶ Sur un circuit de 150 mètres environ, placer des plots tous les 12,50 mètres. Les élèves sont par binômes : un coureur, un observateur. Il s'agit de courir 10 fois 45 secondes entrecoupées de 15 secondes de repos. Le coureur se place à un plot (faire démarrer les coureurs d'endroits différents) et court durant 45 secondes. À la fin des 45 secondes, il s'arrête pour 15 secondes tout en se plaçant en marchant au plot le plus proche. L'observateur a compté le nombre de plots parcourus. On réalise ceci 10 fois. À la fin on totalise le nombre de plots parcourus et on estime sa vitesse maximale aérobie par ce calcul : nb de plots × 12 ÷ 10.

SITUATION DE REFERENCE 2

▶ Réaliser un contrat temps (de 6 à 12 minutes)/distance établi en fonction des résultats de son test. Chaque élève choisit son temps selon ce qu'il se sent capable de faire. L'enseignant lui donne la distance qu'il doit parcourir. Le parcours est balisé tous les 50 mètres. Des élèves courent, des élèves observent (travail en binômes) et notent le nombre de tours et le nombre de plots parcourus dans le temps choisi. On peut avoir des départs différents selon les temps choisis. De même, on peut attribuer un dossard de couleur selon le temps. L'enseignant peut annoncer les minutes écoulées.

	MODULE : TRAVAIL PAR RAPPORT A LA VM	A					
Séance 1 : ENTREE DANS L'ACTIVITE	SA1: Les facteurs La classe est partagée en 4 équipes. Pour deux équipes, deux caisses disposées à une distance de 50m environ et remplies d'un même nombre de lettres. Il faut transporter ses lettres dans la caisse en face. Celui qui a le moins de lettres à la fin a gagné. On joue en temps limité, par exemple 3 minutes. Je peux me reposer mais uniquement près de ma propre caisse. Si je m'arrête en chemin, je dois ramener la lettre dans ma caisse.	30 à 50m et une gare de repos.					
	Séance 2 : TEST : SITUATION DE REFERENCI	E 1					
Séance 3 : COURIR 6 FOIS 2 MINUTES A 75% DE VMA	SA1 : Courir 6 fois 2 minutes avec 1 minute de repos 3 circuits correspondant aux 3 niveaux de classe sont balisés (par exemple 6,8, 10 km/h). On court 6 fois 2 minutes en respectant son allure. L'enseignant peut siffler toutes les 30 secondes (chaque circuit correspondra à la distance parcourue en 30 secondes) pour savoir si l'on est à l'heure (retour au point de départ).						
Séance 4 : COURIR 4 FOIS 3 MINUTES A 75% DE VMA	 SA1: Au bon moment L'enseignant a réalisé 3 groupes de niveau dans la classe. Il s'agit de s'approprier son allure de course toujours à 75% de sa VMA. On réalise 3 circuits carrés (par exemple 6,8,10 km/h). La longueur d'un côté correspondant à la distance parcourue en 15 secondes. Les élèves sont placés sur leur carré. Ils doivent courir 1 tour sans s'arrêter. Le maitre siffle chaque 15 secondes. Si l'on est à la bonne allure, on doit se situer sur un angle du carré. On marque 1 point si on est à l'heure à chaque coup de siffler. On récupère 1 minute. On réalise maintenant 1 tour mais le maître ne siffle que chaque 30 secondes (on doit avoir parcouru 2 côtés). On récupère 1 min. On réalise maintenant 1 tour mais le maître ne siffle que chaque minute (on doit être revenu au départ). On récupère 1 min. On essaie maintenant sur 2 tours sans s'arrêter, le maitre ne siffle que chaque minute (c'est le moment où l'on est revenu au point de départ). 	→ 3 circuits correspondant aux 3 niveaux de classe sont balisés (par exemple 6,8, 10 km/h).					

Séance 5 : COURIR 3 FOIS 4 MINUTES A 75% DE VMA	 SA1: Toujours à l'heure L'enseignant a réalisé 3 groupes de niveau dans la classe. Il s'agit comme de s'approprier son allure de course à 75% de sa VMA. On réalise 3 circuits triangulaires (par exemple 6, 8 et 10 km/h). La longueur d'un tour correspond à la distance parcourue en 30 secondes. Les élèves sont placés sur leur triangle. Ils doivent courir 2 tours sans s'arrêter. Le maitre siffle chaque 30 secondes. On marque 1 point si l'on est à l'heure à chaque coup de sifflet. On récupère 1 min. On réalise maintenant 4 tours mais le maitre ne siffle que chaque minute (on doit avoir parcouru 2 tours). On récupère 2 min. 	3 circuits correspondant aux 3 niveaux de classe sont balisés (par exemple 6,8 et 10 km/h). On court 4 fois 3 minutes en respectant son allure. L'enseignant peut siffler toutes les
Séance 6 : COURIR 2 FOIS 6 MINUTES A 75% DE VMA	 SA1: Courir 2 fois 6 minutes avec 3 minutes de repos 3 circuits correspondant aux 3 niveaux de classe sont balisés (6,8 et 10 km/h). On court 2 fois 6 minutes en respectant son allure. L'enseignant peut siffler toutes les minutes (chaque circuit correspondra à la distance parcourue en 1 min) pour savoir si l'on est à l'heure (retour au point de départ). Le groupe 1 court à 6,5 km/h, le groupe 2 court à 8,5 km/h, le groupe 3 à 10,5 km/h. Le pouls sera de plus ou moins 185 pulsations par minute. 	 SA2: Précis au rendez-vous L'enseignant a réalisé 3 groupes de niveau dans la classe. On réalise 3 circuits L (6, 8 et 10 km/h). La longueur d'un côté correspond à la distance parcourue en 7,5 secondes.
	SITUATION DE REFERENCE 2 : CONFIRMER SON CONTRA	T A 75% DE VMA
Séance 7 : S'APPROPRIER UNE ALLURE DE COURSE PLUS ELEVEE (80% de la VMA)	 SA1: La preuve par 9 En 9 sec, à la vitesse de 1km/h on parcourt 2,50m. A 6,5km/h on parcourt 16,25m (on retiendra 16) A 8,5 km/h on parcourt 21,25m (on retiendra 21) A 10,5 km/h on parcourt 26,25m (on retiendra 26) Tracer 3 parcours. Les élèves sont au départ. Ils courent 9 se premier plot. On récupère 9 secondes et on repart pour 9 second L'enseignant peut siffler toutes les 18 sec, 27sec, 36 sec (on revier Chaque fois que l'on est à l'heure on marque 1 point. 	es. On arrive au deuxième plot et ainsi de suite.

SITUATION DE REFERENCE 2 : AMELIORER SON CONTRAT

COURSE EN DURÉE — Cycle 3

SEANCE 1 SITUATION DE REFERENCE 1 : Estimer sa vitesse maximale aérobie (VMA)

1. Le 45"/15" (comme au cycle 2)

Sur un circuit de 150m environ, placer des plots tous les 25m. Les élèves sont par binômes : un coureur, un observateur. Il s'agit de courir 8 fois 45 secondes entrecoupées de 15 secondes de repos. Le coureur se place à un plot (faire démarrer les coureurs d'endroits différentes) et court durant 45 secondes. A la fin des 45 secondes, il s'arrête pour 15 secondes tout en se plaçant en marchant au plot le plus proche. L'observateur a compté le nombre de plots parcourus.

2. Le test Luc léger

Il s'agit d'une course en allers-retours où l'on ajuste son allure sur les signaux sonores émis par le document sonore. A chaque bip, l'élève doit être à l'une des 2 lignes tracées. On considère que le palier maximal est atteint lorsque l'élève a plus de 2m de retard sur la ligne au signal sonore. Le coureur arrête le test à ce moment-là.

Le test commence lentement et la vitesse augmente progressivement à chaque minute.

3. Le demi cooper

Objectif du test : il s'agit de parcourir la plus grande distance en 6 minutes. Etalonner un parcours de 400m en plaçant des plots chaque 25m.

Ce test donne une estimation de la VMA à partir de la formule suivante : Distance parcourue en mètres / 100 = VMA

SEANCE 2 SITUATION DE REFERENCE 2 : Définir et réaliser un contrat

OITOATION DE XEIT		
fonction des résult ce qu'il se sent cap doit parcourir. Le courent, des élèves de tours et le nom avoir des départs (trat temps (de 6 à 12 minu ats de son test. Chaque élève able de faire. L'enseignant lu parcours est balisé tous les s observent (travail en binôm bre de plots parcourus dans la lifférents selon les temps cho ard de couleur selon le ter tes écoulées.	i donne la distance qu'il 50 mètres. Des élèves es) et notent le nombre e temps choisi. On peut isis. De même, on peut
de tit en land		
Stally to a few a		2
	50 m	16.6 (19.11)
	N TO	
		A
	1 1	1268
	1	
A CONTRACTOR		
Distribution of the second		
Prénom du coureur :	Prénom de l'observateur :	7 32 3
Date:	ac conservateur:	Distance
Nombre de tours		- Line
ac tours	The second secon	
Nombre de plots		
	Distance totale	
	corale	The state of

MODULE: TRAVAIL PAR RAPPORT A LA VMA Séance 3.4.5: SA2 : Je reviens au départ SA1: La bonne allure • Chaque élève connait maintenant sa VMA. On se propose de Les élèves courent à 100% de leur VMA. **AMELIORER SA** faire courir les élèves à 100% de la VMA. • 3 circuits correspondant aux 3 niveaux de classe. • Tracer plusieurs pistes de course (les établir en fonction en Chaque circuit correspondra à la distance **PUISSANCE EN** TRAVAIL COURT/ fonction des résultats de la classe) en utilisant le tableau de parcourue en **30 secondes**. Au coup de sifflet les élèves démarrent, ils doivent être retournés à leur COURT distance en fonction de la vitesse. La distance sera donnée pour 15 secondes. point de départ au second coup de sifflet. On essaie d'abord sur 2 fois afin de régler son allure. · Les élèves sont placés sur leur piste. Le maitre donne le signal de départ pour une course de 15 secondes. L'élève Chaque fois que l'on sera à l'heure on marquera 1 doit avoir parcouru sa distance, ni trop vite, ni trop lentement. point. On récupère 15 secondes. On marque 1 point chaque fois que l'on est à l'heure. On essaie d'abord 4 fois afin de Série 1 : 2 fois (30" de course / 30" de repos) puis trouver la bonne allure. récupérer 3'. Série 2 : 2 fois (30" de course / 30" de repos) puis Série 1 : 4 fois (15" de course / 15" de repos) puis récupérer 3'. récupérer 3'. Série 2: 4 fois (15" de course / 15" de repos) puis récupérer 3'. Série 3 : 2 fois (30" de course / 30" de repos) puis Série 3: 4 fois (15" de course / 15" de repos) puis récupérer 3'. récupérer 3' SA2: Courir 6 minutes Séance 7.8.9: SA1: Toujours à l'heure • Les élèves courent à 120% de leur VMA. Les élèves courent à 80% de leur VMA. • On réalise 3 circuits triangulaires (14km/h = 117m - 12km/h · Réaliser un parcours en effectuant 6 min de **AMELIORER SA** = 100m - 10 km/h = 83m) . La longueur d'un tour correspond **PUISSANCE EN** course. La distance du parcours correspond à 1min à la distance parcourue en 30 secondes. On court 30 de course. Il faudra donc réaliser 6 tours en 6 TRAVAIL COURT/LONG secondes et on se repose 30 secondes. On marque 1 point minutes. (On peut siffler chaque minute pour que si l'on est à l'heure à chaque coup de sifflet. On essaie l'élève régule son allure). (10km/h = 167m - 8km/h = 133m - 6km/h = 100m)d'abord 2 fois pour trouver la bonne allure. Série 1 : 2 fois (30" de course / 30" de repos) puis récupérer 3'. SA3: Courir 8 minutes Série 2 : 2 fois (30" de course / 30" de repos) puis récupérer 3'. Série 1 : 8' de course / 4' de récupération Série 3 : 2 fois (30" de course / 30" de repos) puis récupérer 3'. Série 2 : 8' de couse / 5' de récupération

SEANCE 10 : EVALUER SES PROGRES (SR1)

SEANCE 11: ETABLIR UN CONRAT DISTANCE / TEMPS: 80% VMA (SR2)

TABLEAU DE DISTANCES EN FONCTION DE LA VITESSE

	km/h											T		
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	100	17	21	25	29	33	38	42	46	50	5	4 58	6	3
do	15			50	58		75	83	92	100	108	3 117	12	5 1
seconde	30	33	63	75	88		113	125	138	150	163	175	18	3 2
	45	50					150			200	217	233	250) 26
	1	67	83	100		267	300	-		400	433	467	500	53
	2	133	167	200	233		450	500		600	650		750	80
	3	200	250	300	350			667	733	800	867		1000	106
	4	267	333	400	467	533	600					1167		
	5	333	417	500	583	667	750	833				1400		
	6	400	500	600	700	800								
minute	7	467	583	700	817							1633		
mmute	8	533	667	800							ı	1867	- 1	
	9	600	750						7			2100		
	10	667										2333		
	11	733										2567 2		
	12									WI I		2800 3		
	13								10			3033 3		
	15											3267 <u>3</u> 3500 3		
- 1	1	nce en		וטטכדן	1730		2230	2000	2/50/3	: נייטטענ	22013	3 1000	750]2	<u>1000</u>