

# Par les temps qui courent...

« titre d'une vidéo Macon »

**Programmation de la course en durée à l'école élémentaire**

# LA COURSE EN DUREE.

## Conditions de mise en œuvre.

### 1. Faire comprendre à l'enfant :

- **L'intérêt de cette activité :**
  - santé (cœur, croissance ...)
  - connaissance de son corps
- **L'utilité dans sa vie :**
  - de sportif
  - d'individu
- **L'esprit :**
  - pas de compétition avec les autres, mais **compétition avec soi-même.**
  - pas d'échec possible
  - accepter les différences

### 2. Eveiller et maintenir l'intérêt de l'enfant.

- **Projet** de classe, de l'école, de secteur....
- **Responsabiliser** l'enfant :
  - Dossiers, fiches individuelles, tableaux...à élaborer.
  - Tâches différentes ( coureur / observateur/ contrôleur...) à assurer.

### 3. Le cadre de l'activité.

- cour de l'école
- stade
- milieu naturel proche de l'école

### 4. Le groupe.

Il sera appelé à subir des modifications selon les étapes :

- enfant seul
- binôme
- groupes de niveaux ( 3 à 4 maximum )

### 5. La séance.

- des séances mixtes ( endurance + autre activité : ex jeu collectif avec ou sans ballon )
- des séances courtes spécifiques « endurance » , **bi-hebdomadaires** si possible

### 6. Les circuits.

- Boucle dans l'école ( **200m avec balisage tous les 25 m** )
- **Carré de 25 m de côté ( avec balisage tous les 10 m)**
- La piste d'athlétisme
- Le terrain de foot

### 7. Le matériel.

- chronomètres
- plots, sifflet , chasubles

# LA COURSE EN DUREE AU CYCLE 2

- **Bibliographie** : « Courir, sauter, lancer » ( C.R.D.P Picardie)  
« Oui, il sert de courir » ( Vidéo Rhône)

- **Conditions de déroulement** :

## **Des repères spatiaux et temporels pour organiser les actions :**

Des **repères de distance** : un parcours ( stade, cour ) de 100 m étalonné par des plots tous les 10 m.

Des **repères de temps** : Des signaux sonores toutes les minutes ( ou toutes les 30 secondes)

## **Une organisation sociale :**

Un enseignant, des coureurs,( avec des chasubles) des observateurs

## **Une période, des horaires :**

Les progrès sont liés :

à la quantité de séances

à leur régularité

à leur fréquence ( **2 séances par semaine**)

- **Au cycle 2,**

l'enfant entraîné peut courir :

	G.S	C.P	C.E.1
Distances	de 600 à 1000m	de 800 à 1200m	de 1000 à 1400m

l'enfant entraîné peut courir :

	G.S	C.P	C.E.1
Durées	de 5 à 8 mn	de 7 à 10 mn	de 9 à 12 mn

## **Important :**

Veiller aux effets respiratoires **à l'arrivée** :

Après la course, le coureur parle sans effort.

Après la course, le coureur parle avec difficulté.

Après la course, le coureur présente des difficultés respiratoires.

N.B : L'enseignant choisira une des deux entrées possibles : **courir en distance** ( tours) ou **en durée** ( minutes)



Tâche : **Courir longtemps.** ( 2<sup>ème</sup> possibilité)  
 But : **Courir le plus longtemps possible.**

- **Dispositif :**

6 coureurs **rouges** observés par 6 élèves rouges.

6 coureurs **bleus** observés par 6 élèves bleus.

- **Consignes pour les coureurs :**

« Vous courez pendant 5 **minutes**.

J'annonce chaque minute par **un coup de sifflet**.

Si vous voulez marcher, vous le pouvez, mais seulement lorsque vous entendez un coup de sifflet »

« **Lorsqu'on commence une minute en courant, on la termine en courant.**

**Lorsqu'on commence une minute en marchant, on la termine en marchant.** »

- **Consignes pour les observateurs :**

« Indiquez sur la fiche d'observation les minutes courues et marchées par votre camarade en mettant une croix dans les cases correspondantes»

- **Fonctionnement du tableau à expliquer en classe.**

.....

nom du coureur :				date :...../ ...../.....					nom de l'observateur :				
				essai n° .....									
<b>min</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
<b>course</b>													
<b>marche</b>													

A l'issue de 5 essais , l'élève repère « **son record** » :

Exemples : « Mon record est 4 mn de course sans m'arrêter »

ou « Mon record est 8 tours sans m'arrêter »

.....

NOM :	Prénom :
-------	----------

dates	mes performances
27 / 11 / 07	5 tours (ou 6 mn )

Mon record :

.....

## 2. Stabilisation : 4 ou 5 séances

**Objectif** : Remplir un contrat à partir de « son record »  
**Mise en œuvre** : au cours de ces séances, l'élève choisit **son record** et doit **le réaliser 4 fois sur 5**.  
 Sa performance maximum ( record ) est **stabilisée**.  
 Exemples : « Aujourd'hui, je vais courir 7 tours **sans m'arrêter ni marcher** » ou « Aujourd'hui, je vais courir 5 minutes **sans m'arrêter ni marcher** »

## 3. Recherche/expérimentation ( 3 ou 4 séances)

Dans ces séances, on variera les **conditions de fonctionnement** :

Quels **effets** sur mon record si je varie la manière de faire( l'allure) ?

**Tâche** : Courir à des allures différentes.

**But** : Courir des parcours à allures différentes pour en déduire le moins fatiguant.  
 Courir des parcours à allures différentes pour savoir sur lequel je cours le plus longtemps, je vais le plus loin.

## EPREUVE CYCLE 2

Trois « contrats durée » sont proposés aux élèves filles et garçons.

### Tâche.

« Courir sans s'arrêter ni marcher »

**Le contrat 1** - Courir pendant une durée comprise entre **5 et 7 minutes** - permet d'obtenir « **les FOULEES VERTES** »

**Le contrat 2** - Courir pendant une durée comprise entre **6 et 8 minutes** - permet d'obtenir « **les FOULEES BLEUES** »

**Le contrat 3** - Courir pendant une durée comprise entre **7 et 9 minutes** - permet d'obtenir « **les FOULEES ROUGES** »

### Déroulement .

- 1) **3 contrats ⇒ 3 courses.**
2. Un dossard de la **couleur du contrat choisi** mentionne : nom, prénom, école, cours.
3. Un circuit balisé avec **4 lieux de départ** .
  - 1) Au signal sonore de départ , les coureurs partent.
  - 2) Ils s'arrêtent dans **la fourchette de temps** de leur contrat annoncée par deux signaux sonores.

**Critères de réussite : Ne pas s'arrêter, ni marcher avant le temps minimal à accomplir.**

- 3) Contrôle : Les contrôleurs ( enseignants, parents...) postés le long du parcours ont pour mission de repérer les élèves qui ne respectent pas le contrat.
- 4) Les résultats ( participation et réussite aux contrats ) sont calculés par école.
- 5) Délivrance d'un brevet .

## Fiche d'inscription CYCLE 2

Mme/ M.....

Ecole .....

<b>NOMS PRENOMS</b>	<b>Foulées vertes</b>	<b>Foulées bleues</b>	<b>Foulées rouges</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			



# LA COURSE EN DUREE AU CYCLE 3

## 1. Objectifs et recommandations générales :

L'objectif majeur du cycle des approfondissements est de permettre à chaque élève de :

- pouvoir **maintenir un effort sans dépasser une certaine capacité de puissance** propre à chaque individu .
- Mettre en relation les **effets et les causes** dans ses actions réalisées.
- Gérer des **outils de recueils de données** ( fiches, tableaux, ) d'**outils** (chronomètre ) pour soi mais aussi pour renseigner les autres.
- Donner **un sens** à son activité en étant **acteur et évaluateur** de son projet.

## 2 . Compétences exigibles à la fin du cycle 3 :

A l'issue du **cycle 3**, chaque élève doit pouvoir :

- **Contrôler sa fréquence cardiaque et celle d'un camarade :**
  - utiliser un chronomètre.
  - compter le nombre de pulsations en 6 ,15 ou 30 secondes.
  - calculer le nombre de pulsations en 60 secondes (ou 1 minute.)
- **Contrôler sa récupération :**
  - repartir quand la fréquence cardiaque le permet.
- **Contrôler la régularité de sa course :**
  - connaître son allure. ex : « je cours à une allure de 38 s au 100m ».
  - s'inscrire dans un projet distance / temps.exemple : « je parcours 2 600m entre 14mn30 et 16mn 30 »
- **Courir 20 minutes à une allure qui ne lui procure pas de gêne excessive.**

# COURSE EN DUREE CE 2

2 séances hebdomadaires

## 1. Comprendre l'activité. ( 3 séances )

Situation de référence : « Courir 6 mn. »

On s'assurera de **la compréhension** de l'activité :

- « Il ne sera jamais question d'arriver le premier, d'être le meilleur »
- « Vous serez uniquement en compétition avec vous-même »
- « Je ne dois pas courir trop vite si je veux durer longtemps »
- « Je dois courir à mon allure sans m'occuper des autres »

*On pourra utiliser la FICHE CE 2 n°1 « Pour entrer dans l'activité »*

On **mettra en évidence** les rapports :

- allure / effort
- durée / effort / allure

en faisant **rechercher** les signes extérieurs de fatigue et en les **analysant** :

- les rougeurs, la sudation, l'essoufflement, la difficulté à parler à la fin de l'épreuve.
- les battements du cœur : Où peut-on « sentir » battre le cœur ? Est-ce qu'il bat toujours aussi fort ?

On **expérimentera les pulsations**( au repos, tout de suite après un effort, après une minute...)

On fera **comparer** le pouls de deux enfants dans des conditions identiques : au repos / après un effort

On **apprendra à mesurer** ses pulsations, celles d'un camarade.

**Compter** ⇒ C'est démarrer, s'arrêter en même temps, multiplier le nombre de pulsations par 10 ou par 4 ou par 2 .

*On pourra utiliser la FICHE CE 2 n°2 « Prise de pulsations ».*

**Rappel de la règle d'or : 35 à 40 pulsations en 15 secondes (avec tolérance de quelques unités seulement) juste après l'effort.**

## 2. Faire prendre conscience à l'enfant de trouver une allure régulière : ( 3 ou 4 séances )

élèves par deux : coureur / observateur

On pourra mettre en évidence **les allures irrégulières**, les **changements d'allures** lors d'une course en faisant observer les bousculades au départ, les bousculades en peloton, les départs trop rapides qui entraînent des fins de course difficiles, des accélérations pour doubler...

### Synthèse des observations :

« Une course est régulière quand on ne change pas de rythme ! »

« Il faut trouver une allure et la conserver ! »

## 3. Améliorer la capacité d'endurance.( 3 ou 4 séances )

On **entraînera** les élèves à tenir des durées de plus en plus importantes .

On **fera évaluer** les progrès ( tableau ). Exemple : courir un premier test entre 5 et 7 mn, un second entre 9 et 10 mn

Planifier la **passation** des tests.

*On pourra utiliser la FICHE CLASSE C E 2 n°3 « Séances tests »*

## 4. La rencontre

Attribution **du brevet d'endurance**

**FICHE- CLASSE C.E.2 n°1 « Pour entrer dans l'activité. »**

<b>Durée de course 6 mn</b>  date : .... / ...../.....	Ne s' est pas arrêté(e).	s'est arrêté(e) une fois mais est reparti(e).	s'est arrêté(e) plusieurs fois mais est reparti(e).	s'est arrêté(e) et n'a pas voulu / pu repartir.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				



**FICHE CLASSE C E 2 n° 3 « séances tests »**

dates			
-------	--	--	--

NOMS PRENOMS	TEST 1 7 minutes		TEST 2 10 minutes		TEST 3 13 minutes	
	non réussi	réussi	non réussi	réussi	non réussi	réussi
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

# EPREUVE CE2

- Trois « contrats durées » sont proposés aux élèves filles et garçons .

## Tâche.

« Courir d'une allure régulière pendant une durée comprise entre 8 et 12 minutes. »

- Le contrat 1 - **Courir 8 mn** - permet d'obtenir « **LES FOULEES VERTES** »
- Le contrat 2 - **Courir 10 mn** - permet d'obtenir « **LES FOULEES BLEUES** »
- Le contrat 3 - **Courir 12 mn** - permet d'obtenir « **LES FOULEES ROUGES** »

## Déroulement

- 1) **3 contrats** ⇒ **3 courses.** (Filles et Garçons courent ensemble )
- 2) Les élèves s'inscrivent dans un contrat en fonction de **leur niveau** .
- 3) Un dossard de **la couleur du contrat** choisi mentionne: nom, prénom, école .
- 4) Un circuit avec 4 lieux de départ .
- 5) Au signal sonore de départ, les coureurs partent ; au signal sonore indiquant la fin de la durée de course , ils s'arrêtent .

**Critère de réussite : Ne pas s'arrêter, ni marcher pendant la durée de course.**

- 6) Contrôle : Les contrôleurs ( enseignants, parents ...) postés le long du parcours ont pour mission de repérer les élèves qui ne respectent pas la consigne.
- 7) Les résultats ( participation et réussite aux contrats) sont calculés par école.
- 10) Délivrance du brevet .

**Fiche d'inscription CE2 de M Mme.....**

**Ecole .....**

<b>NOMS PRENOMS</b>	<b>Foulées vertes</b>	<b>Foulées bleues</b>	<b>Foulées rouges</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			



# COURSE EN DUREE CM1

2 séances hebdomadaires

## 1. Comprendre l'activité. ( rappel CE 2) : 2 ou 3 séances

Situation de référence : « Courir 8 mn »

- ⊖ On pourra utiliser la **FICHE** « *Pour entrer dans l'activité* »
- ⊖ On pourra utiliser la **FICHE** « *Prise de pulsations* ».

**Rappel de la règle d'or** : 35 à 40 pulsations en 15 secondes (avec tolérance de quelques unités seulement ) juste après l'effort.

## 2. Faire prendre conscience à l'enfant de trouver une allure régulière : (4 ou 5 séances )

On fera **rechercher des moyens pour contrôler** la régularité d'une course .

**Exemple :**

Un circuit de 200 m (ou de 100 m), 3 tours ( ou 6 ) à parcourir :

- On relèvera le **temps à chaque tour**, on **calculera** le temps **idéal** pour chaque tour, les différences, on **analysera** les résultats.

- ⊖ On pourra utiliser la **FICHE** « *contrôle de la régularité CM1.*
- ⊖ On pourra aussi utiliser la grille de temps jointe

On **apprendra à courir en peloton** en courant chaque tour à la même allure.

A l'issue de ces séances , l'élève doit être capable de connaître son **allure de course** ,c'est à dire de **connaître le temps moyen** qu'il met **pour parcourir 100 m** .

### **3. Améliorer la capacité d'endurance.( 3 ou 4 séances )**

On **entraînera** les élèves à tenir des durées de plus en plus importantes .

On **fera évaluer** les progrès .Exemple : courir un premier test entre 5 et 7 mn, un second entre 9 et 10 mn ...

Planifier la **passation** des tests.

Ø On pourra utiliser **la FICHE CLASSE C.M « Séances tests »**

### **4 . Mettre en relation la durée de course et la distance parcourue. ( 2 ou 3 séances )**

On **fera rechercher des moyens** pour calculer la distance parcourue pendant une durée donnée .

Par exemple :

On fera courir les élèves munis d'un objet personnalisé sur un circuit (200 m ) balisé tous les 10 m . A chaque passage, l'observateur marquera une barre sur sa feuille . Quand le signal retentira à 7 ou 8 minutes, le coureur laissera tomber son objet personnalisé à l'endroit où il se trouve .On pourra connaître ainsi la distance parcourue :

Pierre a couru 4 tours et franchi 8 balises.

Calcul de la distance parcourue par Pierre :

$$\begin{array}{r} ( 200 + 200 + 200 + 200 ) + (10+10+10+10+10+10+10+10) \\ 800 \qquad \qquad \qquad + \qquad \qquad \qquad 80 \end{array}$$

**880 m**

On **exploitera en classe** les résultats : tableaux, graphiques...

### **5 . La Rencontre**

Attribution **d'un brevet d'endurance.**

**FICHE- CLASSE CM 1 n°1 : Pour entrer dans l'activité.**

<p align="center"><b>Durée de course 8mn</b></p> <p><b>date : ...../...../.....</b></p>	<p><b>Ne s' est pas arrêté(e).</b></p>	<p><b>s'est arrêté(e) une fois mais est reparti(e).</b></p>	<p><b>s'est arrêté(e) plusieurs fois mais est reparti(e).</b></p>	<p><b>s'est arrêté(e) et n'a pas voulu / pu repartir.</b></p>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				



**FICHE INDIVIDUELLE CM 1 N°3: Pour contrôler la régularité.**

.....

NOM du COUREUR ..... OBSERVATEUR : .....

Prénom .....

**CM1**

Longueur du tour du circuit : .....m

Séances dates	1 <sup>er</sup> tour	2 <sup>ème</sup> tour		3 <sup>ème</sup> tour	
	temps de passage au 1 <sup>er</sup> tour.	temps idéal	temps réel de passage au 2 <sup>ème</sup> tour.	temps idéal	temps réel de passage au 3 <sup>ème</sup> tour.
23 / 10/00	<b>1.05</b>	2.10	<b>2.17</b>	3.15	<b>3.35</b>
1.					
2					
3					
4					
5					

.....

NOM du COUREUR ..... OBSERVATEUR : .....

Prénom .....

**CM1**

Longueur du tour du circuit : .....m

Séances dates	1 <sup>er</sup> tour	2 <sup>ème</sup> tour		3 <sup>ème</sup> tour	
	temps de passage au 1 <sup>er</sup> tour.	temps idéal	temps réel de passage au 2 <sup>ème</sup> tour.	temps idéal	temps réel de passage au 3 <sup>ème</sup> tour.
23 / 10/00	<b>1.05</b>	2.10	<b>2.17</b>	3.15	<b>3.35</b>
1.					
2					
3					
4					
5					

**FICHE CLASSE C M 1 « SEANCES TESTS »**

<b>Dates</b>			
--------------	--	--	--

<b>NOMS PRENOMS</b>	<b>TEST 1 8 minutes</b>		<b>TEST 3 11 minutes</b>		<b>TEST 3 14 minutes</b>	
	<b>non réussi</b>	<b>réussi</b>	<b>non réussi</b>	<b>réussi</b>	<b>non réussi</b>	<b>réussi</b>
<b>1</b>						
<b>2</b>						
<b>3</b>						
<b>4</b>						
<b>5</b>						
<b>6</b>						
<b>7</b>						
<b>8</b>						
<b>9</b>						
<b>10</b>						
<b>11</b>						
<b>12</b>						
<b>13</b>						
<b>14</b>						
<b>15</b>						
<b>16</b>						
<b>17</b>						
<b>18</b>						
<b>19</b>						
<b>20</b>						
<b>21</b>						
<b>22</b>						
<b>23</b>						
<b>24</b>						
<b>25</b>						
<b>26</b>						
<b>27</b>						
<b>28</b>						
<b>29</b>						

# EPREUVE CM1

- Trois « contrats Temps / Distance » sont proposés aux élèves filles et garçons connaissant leur allure aux 100 m.

**Tâche : « Courir d'une allure régulière pendant une durée comprise entre 12 et 14 mn »**

Le **contrat 1** permet d'obtenir « **LES FOULEES VERTES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure aux **100 m** est comprise entre 46 s et 53 s (et au-delà). **La distance à parcourir entre 12 et 14 minutes est de 1 600 m.**

Le **contrat 2** permet d'obtenir « **LES FOULEES BLEUES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure aux 100m est comprise entre 40 s et 45 s . **La distance à parcourir entre 12 et 14 minutes est de 1 800 m.**

Le **contrat 3** permet d'obtenir « **LES FOULEES ROUGES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure aux 100 m est comprise entre 35 s et 39 s .**La distance à parcourir entre 12 et 14 minutes est de 2 000 m.**

## Déroulement

- 1) **3 contrats** ⇒ **3 courses**. (Filles et Garçons courent ensemble.)
- 2) Les élèves s'inscrivent dans un contrat en fonction de leur niveau.
- 3) Un dossard de la **couleur du contrat choisi** mentionne nom, prénom, école
- 4) Un circuit avec lieux de départ différenciés selon les contrats mais lieu d'arrivée unique.

**Critères de réussite : Respecter son contrat Temps / Distance. Ne pas s'arrêter, ne pas marcher .**

- 5) Contrôles : Les contrôleurs à l'arrivée indiquent sur le dossard la réussite ou la non-réussite du contrat.
- 6) Délivrance d'un brevet .

**Fiche d'inscription CM1 de Mme / MM.....**

**Ecole .....**

<b>NOMS PRENOMS</b>	<b>Foulées vertes</b>	<b>Foulées bleues</b>	<b>Foulées rouges</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			



# COURSE EN DUREE CM2

2 séances hebdomadaires

## 1. Comprendre l'activité. ( rappel CM1) : 2 séances

Situation de référence : « Courir 10 mn »

- ⊖ On pourra utiliser la **FICHE** « *Pour entrer dans l'activité* »
- ⊖ On pourra utiliser la **FICHE** « *Prise de pulsations* ».

**Rappel de la règle d'or** : 35 à 40 pulsations en 15 secondes (avec tolérance de quelques unités seulement ) juste après l'effort.

## 2. Faire prendre conscience à l'enfant de trouver une allure régulière : (4 séances )

On fera **rechercher des moyens pour contrôler** la régularité d'une course .

**Exemple :**

Un circuit de 200 m (ou de 100 m), 3 tours ( ou 6 ) à parcourir :

- On relèvera le **temps à chaque tour**, on **calculera** le temps **idéal** pour chaque tour, **les différences**, on analysera les résultats.

- ⊖ On pourra utiliser la **FICHE** « *contrôle de la régularité CM2* »
- ⊖ On pourra aussi utiliser la grille de temps jointe

On **apprendra à courir en peloton** en courant chaque tour à la même allure.

A l'issue de ces séances , l'élève doit être capable de connaître son **allure de course** ,c'est à dire de **connaître le temps moyen** qu'il met **pour parcourir 100 m** .

### 3. Mettre en relation la durée de course et la distance parcourue. ( 1 ou 2 séances )

On fera **rechercher des moyens** pour calculer la distance parcourue pendant une durée donnée .

**Par exemple :**

On fera courir les élèves munis d'un objet personnalisé sur un circuit (200 m ) balisé tous les 10 m . A chaque passage, l'observateur marquera une barre sur sa feuille . Quand le signal retentira à 10 minutes, le coureur laissera tomber son objet personnalisé à l'endroit où il se trouve .On pourra connaître ainsi la distance parcourue :

Pierre a couru 6 tours et franchi 3 balises.

Calcul de la distance parcourue par Pierre :

$$( 200 + 200 + 200 + 200+200+200) + (10+10+10) \\ 1200 \qquad \qquad \qquad + \qquad \qquad \qquad 30$$

**1230 m**

On **exploitera en classe** les résultats : tableaux, graphiques...

### 4. Trouver une allure efficace.( 3 séances )

A partir des données sur la distance parcourue en 10 minutes :

On **entraînera les élèves à augmenter leur allure** ( toujours régulière) sans pour autant créer une gêne respiratoire excessive (contrôle des pulsations ).

On leur demandera alors de couvrir une **plus grande distance** pendant une même durée de course.

Tableaux, tests permettront à l'enfant de compter, comparer, formuler des **projets d'action**.

### 5. Allonger les distances.( 3 séances )

Il s'agira dans ces séances d ' entraîner les élèves à **augmenter** progressivement **les distances**, tout en conservant une allure régulière.

Il sera souhaitable de constituer des niveaux et proposer **des courses-contrats** à chacun de ces groupes.

Tableaux ou fiches permettront à l ' enfant de **se situer** et de donner **du sens** à son apprentissage.

### 6. La rencontre Attribution d'un brevet d'endurance.

**FICHE- CLASSE CM 2 n° 1 : Pour entrer dans l'activité.**

<p align="center"><b>Durée de course 10 mn</b></p> <p><b>date : ...../...../.....</b></p>	<p><b>Ne s' est pas arrêté(e).</b></p>	<p><b>s'est arrêté(e) une fois mais est reparti(e).</b></p>	<p><b>s'est arrêté(e) plusieurs fois mais est reparti(e).</b></p>	<p><b>s'est arrêté(e) et n'a pas voulu / pu repartir.</b></p>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				



COUREUR .....OBSERVATEUR : .....							
Prénom : .....							
<b>CM2</b>							
Longueur du tour du circuit : .....m							
Séances dates	1 <sup>er</sup> tour	2 <sup>ème</sup> tour			3 <sup>ème</sup> tour		
	temps du 1 <sup>er</sup> tour	temps idéal	temps réel de passage au 2 <sup>ème</sup> tour	temps du 2 <sup>ème</sup> tour (en classe)	temps idéal	temps réel de passage au 3 <sup>ème</sup> tour.	temps du 3 <sup>ème</sup> tour. ( en classe)
23/10/00		<b>2.10</b>	2.17	2.17-- 1.05	<b>3.15</b>	3.35	3.35 - 2.17
200 m	<b>1.05</b>			<b>1.12</b>			<b>1.18</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

.....

COUREUR .....OBSERVATEUR : .....							
Prénom : .....							
<b>CM2</b>							
Longueur du tour du circuit : .....m							
Séances dates	1 <sup>er</sup> tour	2 <sup>ème</sup> tour			3 <sup>ème</sup> tour		
	temps du 1 <sup>er</sup> tour	temps idéal	temps réel de passage au 2 <sup>ème</sup> tour	temps du 2 <sup>ème</sup> tour (en classe)	temps idéal	temps réel de passage au 3 <sup>ème</sup> tour.	temps du 3 <sup>ème</sup> tour. ( en classe)
23/10/00		<b>2.10</b>	2.17	2.17-- 1.05	<b>3.15</b>	3.35	3.35 - 2.17
200 m	<b>1.05</b>			<b>1.12</b>			<b>1.18</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

**FICHE CLASSE C M 2 « SEANCES TESTS »**

<b>dates</b>			
--------------	--	--	--

<b>NOMS PRENOMS</b>	<b>TEST 1 9 minutes</b>		<b>TEST 2 12 minutes</b>		<b>TEST 3 15 minutes</b>	
	<b>non réussi</b>	<b>réussi</b>	<b>non réussi</b>	<b>réussi</b>	<b>non réussi</b>	<b>réussi</b>
<b>1</b>						
<b>2</b>						
<b>3</b>						
<b>4</b>						
<b>5</b>						
<b>6</b>						
<b>7</b>						
<b>10</b>						
<b>11</b>						
<b>12</b>						
<b>13</b>						
<b>14</b>						
<b>15</b>						
<b>16</b>						
<b>17</b>						
<b>18</b>						
<b>19</b>						
<b>20</b>						
<b>21</b>						
<b>22</b>						
<b>23</b>						
<b>24</b>						
<b>25</b>						
<b>26</b>						
<b>27</b>						
<b>28</b>						
<b>29</b>						
<b>30</b>						

## **EPREUVE CM2.**

- Quatre « contrats Temps / Distance » sont proposés aux élèves filles et garçons connaissant leur allure aux 100 m .

**Tâche :« Courir d'une allure régulière pendant une durée comprise entre 15 mn et 17 mn »**

Le **contrat 1** permet d'obtenir « **LES FOULEES VERTES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure de course aux 100 m est comprise entre 50 s et 57 s .**La distance à parcourir entre 15 mn et 17 mn est de 1 800 m.**

Le **contrat 2** permet d'obtenir « **LES FOULEES BLEUES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure de course aux 100 m est comprise entre 41 s et 46 s . **La distance à parcourir entre 15 mn et 17mn est de 2 200 m.**

Le **contrat 3** permet d'obtenir « **LES FOULEES ROUGES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure de course aux 100 m est comprise entre 35 s et 39 s .**La distance à parcourir entre 15mn et 17mn est de 2 600m.**

Le **contrat 4** permet d'obtenir « **LES FOULEES NOIRES** » :ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure aux 100 m est inférieure à 35 s . **La distance à parcourir entre 15 et 17 mn est de 3000 m.**

### **Déroulement**

- 1) **4 contrats** ⇒ **4 courses.** (Filles et Garçons courent ensemble)
- 2) Un dossard de la **couleur du contrat choisi** mentionne nom, prénom, école.
- 3) Un circuit avec lieux de départ différenciés selon les contrats mais lieu d'arrivée unique.

**Critères de réussite : Respecter son contrat Temps / Distance. Ne pas s'arrêter, ne pas marcher.**

- 7) Contrôles Les contrôleurs à l'arrivée indiquent sur le dossard la réussite ou la non-réussite du contrat.
- 8) Délivrance d'un brevet .

# Fiche d'inscription **CM2** de M./ Mme

.....

Ecole.....

	<b>NOMS PRENOMS</b>	<b>F.vertes</b>	<b>F.bleues</b>	<b>F.rouges</b>	<b>F.noires</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					



**Planification des séances : entraînements, tests, rencontres**

<b>Semaines</b>	<b>jours</b>	<b>séances</b>
du ..... au..... ..		
du ..... au.....		
du ..... au.....		
du ..... au.....		
du ..... au.....		
du ..... au.....		
du ..... au.....		

<b>Semaines</b>	<b>jours</b>	<b>séances</b>
du ..... au.....		
du ..... au.....		
du ..... au..... .		
du ..... au.....		
du ..... au.....		
du ..... au.....		
du ..... au.....		