

ENSEIGNEMENT DE LA COURSE DE DUREE A L'ECOLE PRIMAIRE



I - La course de durée : une activité athlétique

II - La course de durée à l'école

III - Situation n°1 : faire durer la durée

IV - Situation n°2 : reconnaître son allure

V – Situation n°3 : exploiter son allure pour faire durer la durée

VI – Situation n°4 : faire durer la durée pour augmenter la distance

I - La course de durée : une activité athlétique

1 – L'athlétisme : essai de définition

Définir une activité physique revient à s'intéresser à son histoire, aux raisons intrinsèques ou extrinsèques qui l'ont fait évoluer et ainsi percer le sens profond qui fait que l'on est ou non « un être athlétique », « un être nageur » ou « un être basketteur »...

A la lumière d'un certain nombre de productions sur l'athlétisme, son évolution, ses possibles définitions, il apparaît que l'athlétisme est :

- une activité technique à laquelle il faut donner du sens. En effet, courir un contre l'autre dans un pré n'est pas la même chose que courir seul après son train : la première forme de pratique s'apparente sans doute plus à de l'athlétisme que la seconde.
- une activité où il n'y a pas une technique mais des techniques. Il ne faut pas perdre de vue que cette activité part de la motricité quotidienne des élèves.
- une activité où les techniques sont reliées à l'environnement (matériels, réglementaires...) et à son évolution. Il faut donc circonscrire les caractéristiques incontournables de cet environnement en s'attachant notamment à l'étude de l'évolution de l'activité.

2 – Quand fait-on de l'athlétisme ?

Si toutes les activités de course (courir après un train, courir sur un stade, courir après un ballon...), de sauts (sauter une rivière, dans un bac à sable, d'un mur...) et de lancers (lancer un carton à quelqu'un, un javelot sur un stade, des pierres dans l'eau...) ne sont pas forcément des activités athlétiques, on peut alors légitimement se demander quels sont les éléments qui caractérisent l'athlétisme en répondant à la simple question « que faut-il qu'il y ait pour que l'on pratique de l'athlétisme ? ». Cinq choses incontournables apparaissent alors :

- présence d'un **défi** entre deux ou plusieurs personnes d'un niveau sensiblement équivalent pour une incertitude du résultat
⇒ avoir des chances de réussir et des risques de perdre à tout moment
- présence d'une **mesure** pour diminuer le temps ou élargir l'espace
⇒ libération maximale de l'énergie
- impossibilité d'agir directement sur l'autre
⇒ présence d'une lutte contre l'autre et d'une lutte contre soi : c'est **un défi et non un duel**
- le nombre d'essais est **réduit voire unique**
⇒ obligation d'une précision des actions
- des **aspects réglementaires** « incontournables »
⇒ confrontation à l'histoire de l'athlétisme

⇒ La difficulté centrale de la pratique athlétique se jouerait ainsi dans **la contradiction à vouloir libérer le maximum d'énergie tout en contrôlant cette libération** pour une précision de ses actions : **maîtrise du couple vitesse / précision**.

L'élève doit être progressivement le régulateur actif de l'énergie.

3 – Quelle démarche d'apprentissage encouragée ?

Au regard d'une certaine conception de l'apprentissage (conception forcément personnelle, subjective et insatisfaisante), nous pensons que les premières formes de pratique athlétique doivent :

- donner **des raisons d'agir** aux élèves pour leur donner **des raisons d'apprendre** : la connaissance naît de questions, de besoins non satisfaits qui nous procurent des raisons d'apprendre.

- faire appel à **une motricité quotidienne** pour que l'élève puisse réussir quelque chose dès le départ. Il faut adapter la pratique (matérielle, humaine...) pour que les élèves ne rencontrent pas l'échec au départ.
- faire appel à **un aménagement des environnements athlétiques** pour « pratiquer et apprendre en même temps » (nombre d'essais réduit, mesure à priori ou à postériori, passage en confrontation type défi...)

4 - Des idées pour enseigner l'athlétisme

- Dans toute forme de pratique, **la notion de défi** doit être présente car le défi est l'essence même de la discipline : « Les Grecs n'avaient pas les moyens, mais encore moins le désir d'établir une chronique des records au sens actuel. Seul à leurs yeux, comptait l'ordre dans le classement ; l'ordinal et non point le cardinal ; si bien que le retour des fastes olympiques renouvelait la fraîcheur des chances et restaurait la matière mythique des jeux » (J.Guillaume, Le sens de la mesure, 1996).
Mais ne nous méprenons pas sur le sens de ce terme : **le défi ne concerne pas que le gain de la première ou la deuxième place**. En effet, on peut se défier pour la trentième place dans la mesure où le défi a la même importance (symbolique ou évaluative) que celui qui se joue pour la première place.
- **Plus il y a d'essais plus on s'en remet au hasard** et donc moins on fait de l'athlétisme. Partant de là faire 2 fois 3 essais n'est pas la même chose que faire 6 essais ! Il est préférable d'organiser des concours avec plusieurs séries de 2 ou 3 répétitions plutôt qu'une seule grande série avec prise de la meilleure performance ; des points étant attribués à la fin de chaque série.
- Encourager **la mesure à priori** afin que les élèves ne lancent pas « dans le vide » mais avec un but précis à atteindre, but qui servira d'évaluation formative pour l'élève. La comparaison est alors immédiate et non différée. Notre organisation doit ainsi tendre vers des défis à priori : les élèves vont pratiquer et apprendre en même temps. Historiquement, la mesure se faisait dans un certain nombre d'activités à priori sous la forme d'un défi à l'autre (Cf Techniques d'hier et d'aujourd'hui, G.Vigarelli).
- Ne pas chercher des progrès là où il ne peut réellement y en avoir : **donner du sens à des formes techniques intermédiaires** (exemple de la fixation des appuis au lancer de javelot difficilement réalisable sans pointes, ou d'un départ rapide en strating blocks qui nécessite une force des membres inférieurs que souvent l'enfant ne possède pas)
- Pour cerner la raison même d'exister de chaque discipline, il faut remonter à **l'histoire** de chacune d'entre elles et réfléchir à leur raison d'être (exemple du saut de rivière ...).

II - La course de durée à l'école

1 – L'enseignement de la course de durée

Enseigner la course de durée à l'école n'est pas forcément une chose simple tant cette activité est porteuse d'un certain nombre de représentations (activité difficile, monotone...) voire de résignations chez les élèves (de toute façon courir ce n'est pas pour moi...). Pour autant cette activité est sans doute l'activité qui fait l'objet du plus grand nombre de cycles pratiqués de l'école primaire au lycée durant les heures consacrées à d'éducation physique et sportive mais également qui est l'occasion d'un grand nombre de manifestations scolaires (course des droits de l'enfant de l'USEP, cross de l'UNSS ou simples courses au sein d'une école ou d'un établissement du second degré).

Partant de ce constat, l'attention portée à l'enseignement de cette activité doit être la plus importante possible et doit déboucher sur des propositions motivantes et adaptables en fonction des capacités de chaque élève.

2 - La course de durée et « la réussite de tous »

Si nous souhaitons dans l'enseignement de la course de durée comme dans tout enseignement favoriser « la réussite de tous », un certain nombre d'affirmations morales présentes dans le préambule des programmes de l'école primaire (bulletin officiel hors série n°1 du 14 février 2002) doivent trouver écho dans la réalité de nos propositions pédagogiques. Dès lors, les propositions de situation en course de durée seront construites de manière à ce que :

- l'on puisse porter un regard positif sur l'enfant
- mettre en valeur les résultats déjà existants plutôt que les manques
- mesurer des évolutions plutôt que des niveaux.

L'objectif sous jacent à chaque proposition est bien de donner une chance à chaque élève de réussir quelque chose, de rendre patente cette réussite de façon à ce que l'élève attribue la réussite à ses efforts et non pas au hasard, à la chance. La prise en compte des différences physiologiques apparaît alors comme une nécessité : par exemple en bonifiant d'abord le temps total de course plutôt que la distance parcourue sur un temps donné.

3 - La course de durée et l'athlétisme

Une analyse historique de l'évolution de l'activité athlétique nous montre que l'essence de l'athlétisme (essence qui donne son sens à l'activité) se cristallise d'abord autour de la notion de défi avant de ne devenir que bien plus tard une activité de record. Nous nous efforcerons lors des situations d'organiser un certain nombre de défis :

- défi à l'autre : deux élèves de même valeur se confrontent sur une situation
- défi à soi : par exemple en annonçant une vitesse de course que l'on souhaite tenir sur un temps donné.

4 – La course de durée et l'éducation physique et sportive

L'activité course de durée est sans aucun doute une des activités qui permet d'aborder les trois objectifs de l'éducation physique et sportive et de leur donner tout leur sens :

- « le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices » à travers une activité qui mobilise les ressources des élèves et concourt au développement physiologique de ces derniers.
- « l'accès au patrimoine culturel que représentent diverses activités physiques, pratiques sociales de référence » : l'activité course de durée est culturellement située (entre les championnats télévisés et la course hygiéniste du dimanche matin)
- « l'acquisition de compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé » : quelle allure de course adopter pour pouvoir maintenir un effort, quelle allure de course pour s'échauffer, l'hydratation, la sudation...

5 - Enseignement de la course de durée au cycle 3 de l'école primaire

Pour programmer un cycle de course de durée, trois objectifs doivent progressivement être atteints et intégrés par les élèves :

- faire durer la durée
- aborder la notion d'allure pour faire durer la durée
- connaître son allure pour maîtriser la durée

L'acquisition de ces trois objectifs permet d'atteindre des compétences fixées par les programmes de l'école primaire.

Compétences attendues en fin de cycle :

Cycle 2 : courir longtemps (entre 6 et 12 mn, selon les capacités de chacun), de façon régulière, sur une longue distance, sans s'essouffler

Cycle 3 : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 5 à 12 minutes (selon les capacités de chacun).

SEANCE N°1

L'objectif de la première séance vise à évaluer les capacités des élèves dans l'activité endurance en leur donnant la possibilité de progressivement se connaître (les arrêts sont autorisés selon un certain protocole). Il s'agit pour l'élève de faire durer la durée.

Voir situation n°1 que l'on va mettre en œuvre sur un temps total de 9'

SITUATION N°1 : faire durer la durée

Objectif de la situation

Procéder à une évaluation diagnostique adaptée aux capacités de chacun sur un système de course par période de 1'30''.

Description de la situation

- espace où sera balisé un circuit de plus ou moins grande distance
- les élèves sont par deux soit :
 - un coureur
 - un observateur
- l'enseignant (ou un élève) va donner le départ de tous les coureurs avec un coup de sifflet ; puis toutes les 1'30'' il va donner un nouveau coup de sifflet et ce durant toute la période de course (9' pour cette première séance en n'excluant pas la possibilité de faire une première période 6' puis un débat avec les élèves pour repartir sur une période 6')
- lorsque l'élève entend un coup de sifflet, deux possibilités lui sont données : soit il essaye de courir jusqu'au coup de sifflet suivant (soit 1'30'' après) soit il s'arrête et marche jusqu'au coup de sifflet suivant.
- l'élève qui observe (voir fiche d'observation) va mettre un + pour chaque période courue et un - pour chaque période marchée.
- chaque période courue se verra attribuer un nombre de points selon le système suivant :
 - 1 point pour la première période courue
 - 2 points pour la deuxième période courue à la suite de la première
 - 3 points pour...
 - 4 points pour...
 - 5 points pour la cinquième période courue à la suite de la quatrième et 5 points pour toutes les autres périodes enchaînées.
 - chaque fois qu'une période est marchée, le score pour celle-ci est de 0 point. La prochaine période courue se voit attribuer 1 point et ainsi de suite.

But pour l'élève

Arriver enchaîner le plus de périodes possibles et ainsi **faire durer la durée** sans se préoccuper de la vitesse de course. L'essentiel est ici de se mesurer et de se confronter à la notion de durée et non à la notion de vitesse.

Après la séance

Faire le total des points obtenus par chaque coureur pour ensuite composer des groupes de niveau similaire afin d'instaurer un défi au sein de chaque groupe pour les séances suivantes. Exploiter différentes configurations de course pour que l'élève reconnaisse la meilleure stratégie à mettre en place pour bonifier son résultat.

Remarque :

Cette situation peut être considérée comme « une situation de référence » que l'on va réutiliser au cours du cycle de façon à sensibiliser les élèves à la démarche de « course au point » et pour mesurer l'adaptation des élèves à la situation et donc **leur meilleure mobilisation de leur énergie.**

TABLEAU DE MARCHE 1'30''

1'30''
3'00''
4'30''
6'00''
7'30''
9'00''
10'30''
12'

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									

TOTAL POINTS DUREE :

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									

TOTAL POINTS DUREE :

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									

TOTAL POINTS DUREE :

SEANCE N°2

Cette séance permet une nouvelle fois à l'élève de faire durer la durée sur le même principe que la première séance mais sur un temps plus long. Les élèves connaissent et ont du intégrer lors de la première séance la stratégie à adopter pour marquer le plus de points durée.

Voir situation n°1 que l'on va mettre en œuvre sur un temps total de 12'.

SITUATION N°1 : faire durer la durée

Objectif de la situation

Procéder à une évaluation diagnostique adaptée aux capacités de chacun sur un système de course par période de 1'30''.

Description de la situation

- espace où sera balisé un circuit de plus ou moins grande distance
- les élèves sont par deux soit :
 - un coureur
 - un observateur
- l'enseignant (ou un élève) va donner le départ de tous les coureurs avec un coup de sifflet ; puis toutes les 1'30'' il va donner un nouveau coup de sifflet et ce durant toute la période de course (12' en référence au programme de l'école primaire)
- lorsque l'élève entend un coup de sifflet, deux possibilités lui sont données : soit il essaye de courir jusqu'au coup de sifflet suivant (soit 1'30'' après) soit il s'arrête et marche jusqu'au coup de sifflet suivant.
- l'élève qui observe (voir fiche d'observation) va mettre un + pour chaque période courue et un - pour chaque période marchée.
- chaque période courue se verra attribuer un nombre de points selon le système suivant :
 - 1 point pour la première période courue
 - 2 points pour la deuxième période courue à la suite de la première
 - 3 points pour...
 - 4 points pour...
 - 5 points pour la cinquième période courue à la suite de la quatrième et 5 points pour toutes les autres périodes enchaînées.
 - chaque fois qu'une période est marchée, le score pour celle-ci est de 0 point. La prochaine période courue se voit attribuer 1 point et ainsi de suite.

But pour l'élève

Arriver enchaîner le plus de périodes possibles et ainsi **faire durer la durée** sans se préoccuper de la vitesse de course. L'essentiel est ici de se mesurer et de se confronter à la notion de durée et non à la notion de vitesse.

Après la séance

Faire le total des points obtenus par chaque coureur pour ensuite composer des groupes de niveau similaire afin d'instaurer un défi au sein de chaque groupe pour les séances suivantes. Exploiter différentes configurations de course pour que l'élève reconnaisse la meilleure stratégie à mettre en place pour bonifier son résultat.

Remarque :

Cette situation peut être considérée comme « une situation de référence » que l'on va réutiliser

au cours du cycle de façon à sensibiliser les élèves à la démarche de « course au point » et pour mesurer l'adaptation des élèves à la situation et donc **leur meilleure mobilisation de leur énergie.**

TABLEAU DE MARCHE 1'30''
1'30''
3'00''
4'30''
6'00''
7'30''
9'00''
10'30''
12'

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									

TOTAL POINTS DUREE :

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									

SEANCE N°3

Cette séance donne la possibilité à l'élève de connaître son allure de course notamment en rendant signifiant la notion de vitesse en km/h. La connaissance de sa vitesse de course est instantanée et non différée. A la fin de la séance l'élève doit être capable d'annoncer une vitesse en km/h à laquelle il pense pouvoir courir longtemps.

Voir situation n°2. Cette situation sera abordé progressivement : d'abord avec des courses de 9'' uniquement, puis avec un enchaînement d'aller – retour sur 3'

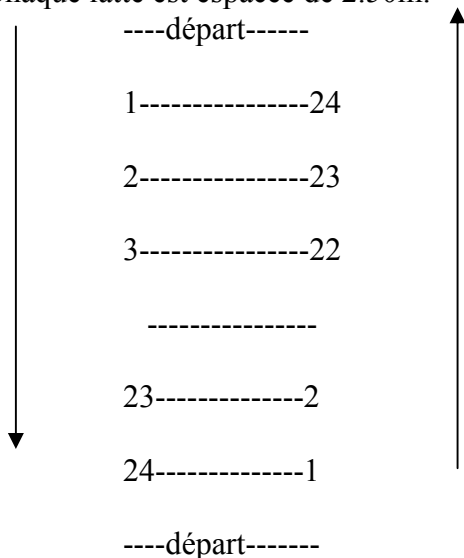
SITUATION N°2 : reconnaître son allure

Objectif de la situation

Confronter l'élève à la notion de vitesse afin qu'il puisse intégrer corporellement différentes vitesses de course. La notion de vitesse en km/h abstraite au départ pour l'élève devient un repère pour celui-ci sur son allure.

Description de la situation

- 24 lattes numérotées de 1 à 24 dans un sens et de 1 à 24 dans l'autre sens. Deux lattes de départ. Chaque latte est espacée de 2.50m.



- l'enseignant va donner le départ des élèves (qui se situent au niveau d'une latte « départ ») avec un coup de sifflet ; puis il va donner un coup de siffler toutes les 9''.
- lorsque l'élève entend un coup de sifflet, il regarde au niveau de quel numéro de latte il se situe ce qui correspond à sa vitesse en km/h (ar si l'élève parcourt 2.5m en 9'' il fait du 1km/h donc s'il parcourt 12x2.5m (il est au niveau de la latte n°12) il est à 12km/h).

But pour l'élève

Arriver à repérer une allure de course qui lui permet de maintenir un effort. Il ne s'agit pas ici d'aller le plus vite possible (nous ne sommes pas en course de vitesse) mais **de reconnaître une allure** de course propre à chacun.

Après ou avant la séance

Le dispositif est sans doute à exploiter avant la séance notamment en abordant les notions de mathématiques sur la vitesse et son expression en km/h.

Demander à chaque élève quelle est la vitesse à laquelle il pense pouvoir maintenir son effort afin d'organiser les prochaines séances en fonction de son résultat et pour pouvoir mettre les élèves par niveau sensiblement équivalent pour organiser des défis entre eux.

Remarque

On peut aborder cette situation de différente façon : par simple étape de 9'' où l'on s'arrête pour constater à quelle vitesse on court, à l'enchaînement de plusieurs minutes rythmées par des coups de sifflets toutes les 9''. Dans ce dernier cas, l'essentiel est de demander aux élèves d'attendre au niveau des lattes « départ » un coup de sifflet pour pouvoir partir et disposer de repères fiables.

TABLEAU DE MARCHE 9'' et 18''	
9''	6'09''
18''	6'18''
27''	6'27''
36''	6'36''
45''	6'45''
54''	6'54''
1'03	7'03''
1'12''	7'12''
1'21''	7'21''
1'30''	7'30''
1'39''	7'39''
1'48''	7'48''
1'57''	7'57''
2'06''	8'06''
2'15''	8'15''
2'24''	8'24''
2'33''	8'33''
2'42''	8'42''
2'51''	8'51''
3'00''	9'00''
3'09''	9'09''
3'18''	9'18''
3'27''	9'27''
3'36''	9'36''
3'45''	9'45''
3'54''	9'54''
4'03''	10'03''
4'12''	10'12''
4'21''	10'21''
4'30''	10'30''
4'39''	10'39''
4'48''	10'48''
4'57''	10'57''
5'06''	11'06''
5'15''	11'15''
5'24''	11'24''
5'33''	11'33''
5'42''	11'42''
5'51''	11'51''
6'00''	12'00''

SEANCE N°4

Se basant sur les expériences vécues lors des séances précédentes, l'élève va maintenant exploiter son allure pour faire durer la durée. Il part avec un projet de course en km/h qu'il faut tenir un temps donné. La confrontation à la réalité de course pourra l'amener à modifier son projet en fonction des résultats obtenus.

Voir situation n°3. Cette situation doit être expérimentée sur des durées de course de plus en plus longues (d'abord 3', puis 6' et enfin 9')

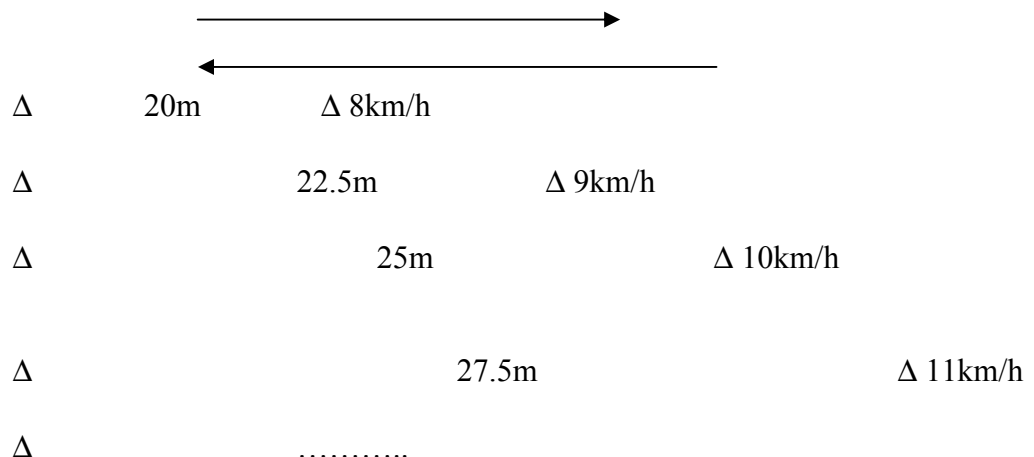
SITUATION N°3 : exploiter son allure pour faire durer la durée

Objectif de la situation

Exploiter les allures de course de chaque élève pour qu'il puisse, à partir de cette connaissance sur son allure, faire durer la durée.

Description de la situation

- plusieurs circuits sont proposés aux élèves. Chaque circuit correspond à une allure en km/h.



- le départ se situe au niveau des plots qui sont alignés sur un même niveau. L'enseignant donne le départ avec un coup de sifflet ; puis il va donner un coup de sifflet toutes les 9''.
- il faut qu'à chaque coup de sifflet l'élève se trouve au niveau du plot de son circuit et qu'il reparte immédiatement pour être au plot de départ dès le coup de sifflet suivant.
- d'abord débiter la situation avec un arrêt à chaque coup de sifflet pour constater si chacun est bien dans le rythme choisi (ni trop lent, ni trop rapide), puis enchaîner des allers retours pendant 3', 6' ou 9'.

But pour l'élève

L'élève fort de ses expériences passées au niveau des allures de course, doit se placer sur le circuit qui correspond à la vitesse en km/h qu'il est capable de tenir longtemps. Ne pas hésiter à changer de circuit si celui-ci ne correspond pas à ses capacités.

Avant ou après la séance.

Retour sur la vitesse que chacun est susceptible de pouvoir tenir longtemps afin de réellement

stabiliser celle-ci à un niveau fiable pour pouvoir faire durer la durée.

Remarque

On peut faire évoluer cette situation, en ne donnant un coup de sifflet que toutes les 18'', ce qui divise le nombre de repères par deux pour l'élève et l'oblige à intégrer une allure de course au regard de repères internes, personnels et non de repères externes (coup de sifflet).

TABLEAU DE MARCHE 9'' et 18''	
9''	6'09''
18''	6'18''
27''	6'27''
36''	6'36''
45''	6'45''
54''	6'54''
1'03	7'03''
1'12''	7'12''
1'21''	7'21''
1'30''	7'30''
1'39''	7'39''
1'48''	7'48''
1'57''	7'57''
2'06''	8'06''
2'15''	8'15''
2'24''	8'24''
2'33''	8'33''
2'42''	8'42''
2'51''	8'51''
3'00''	9'00''
3'09''	9'09''
3'18''	9'18''
3'27''	9'27''
3'36''	9'36''
3'45''	9'45''
3'54''	9'54''
4'03''	10'03''
4'12''	10'12''
4'21''	10'21''
4'30''	10'30''
4'39''	10'39''
4'48''	10'48''
4'57''	10'57''
5'06''	11'06''
5'15''	11'15''
5'24''	11'24''
5'33''	11'33''
5'42''	11'42''
5'51''	11'51''
6'00''	12'00''

SEANCE N°5

Il s'agit lors de cette séance de mesurer les progrès des élèves en les confrontant au système de points durée mais en ajoutant un bonus pour la vitesse de course. L'objectif est bien de faire durer la durée dans l'optique d'augmenter la distance de course sur un temps donné.

En fin de séance, on peut exploiter les fiches d'observation des élèves pour traduire la distance et le temps en vitesse en km/h....

Voir situation n°4.

SITUATION N°4 : faire durer la durée pour augmenter la distance

Objectif de la situation

Faire durer le temps de course selon le système de périodes de 1'30'' pour augmenter la distance totale parcourue en 12'

Description de la situation

- même organisation que situation n°1. Le parcours est clairement balisé ; la distance totale de la boucle est connue de tous.
- les élèves observateurs vont toujours attribuer des + et des - en fonction des périodes courues ou marchées et vont en plus compter le nombre de tours réalisés par l'élève observé. Les tours en marchant sont compter au même titre que les tours en courant.

But pour l'élève

Arriver enchaîner le plus de périodes possibles et ainsi faire durer la durée tout en essayant de couvrir la plus grande distance possible. L'essentiel est ici de gérer la notion de durée pour bonifier la distance parcourue donc travailler sur la notion de vitesse.

Après la séance

Faire le total des points obtenus mais calculer également la distance totale parcourue par chaque coureur. Attribuer un nombre de points durée et un nombre de points distance.

Composer des groupes de niveau similaire afin d'instaurer un défi au sein de chaque groupe pour les séances suivantes.

Exploiter différentes configurations de course pour que l'élève reconnaisse la meilleure stratégie à mettre en place pour bonifier son résultat.

Remarque

Cette situation peut être considérée comme « une situation de référence » que l'on va réutiliser au cours du cycle de façon à sensibiliser les élèves à la démarche de « course au point » et pour mesurer l'adaptation des élèves à la situation et donc leur meilleure mobilisation de leur énergie : il s'agit de gérer son allure pour augmenter la distance parcourue.

TABLEAU DE MARCHE 1'30''
1'30''
3'00''
4'30''
6'00''
7'30''
9'00''
10'30''
12'

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée et distance

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									
Nombre de tours									

TOTAL POINTS DUREE :
TOTAL POINTS DISTANCE

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée et distance

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									
Nombre de tours									

TOTAL POINTS DUREE :
TOTAL POINTS DISTANCE

BAREME COURSE DE DUREE

1 – Points durée en fonction du temps de course

Note / temps	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Course 12'	30	25	21	20	15	12	9	6	3	1

2 – Points vitesse en fonction du temps de course (exemple à modifier selon les classes)

Note / temps	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Course 12' garçons	3000m	2800m	2600 m	2400 m	2200m	2000 m	1800 m	1700 m	1500 m	1300 m
Course 12' filles	2800 m	2600m	2400 m	2200 m	2000 m	1800 m	1700 m	1500m	1300 m	1100 m

SEANCE N°6

L'élève doit à présent connaître de façon assez précise son allure de course exprimée en km/h. Il peut donc s'engager à maintenir une certaine vitesse de course sur un temps donné. De plus les repères que lui donnait l'enseignant sont de moins en moins nombreux ; il s'agit donc bien pour l'élève d'intégrer une vitesse de course au regard de sensations internes et non uniquement de repères extérieurs.

Voir situation n°2 avec cette fois un espacement entre les lattes de 5 mètres et des coups de sifflets toutes les 18''. Engager les élèves sur une course de 6', puis 9', voire 12'.

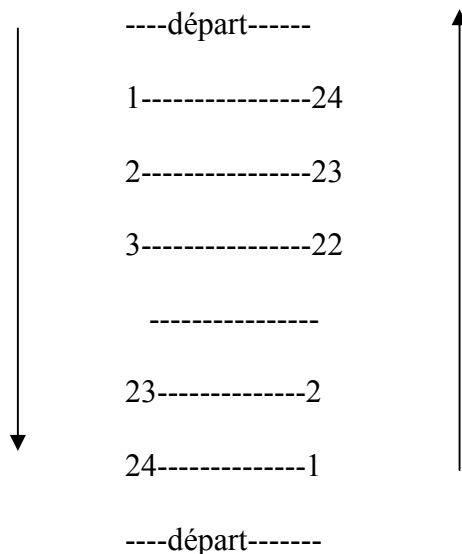
SITUATION N°2 : reconnaître son allure

Objectif de la situation

Confronter l'élève à la notion de vitesse afin qu'il puisse intégrer corporellement différentes vitesses de course. La notion de vitesse en km/h abstraite au départ pour l'élève devient un repère pour celui-ci sur son allure.

Description de la situation

- 24 lattes numérotées de 1 à 24 dans un sens et de 1 à 24 dans l'autre sens. Deux lattes de départ. Chaque latte est espacée de 5m. Le circuit peut être présentée sous la forme d'une boucle.



- l'enseignant va donner le départ des élèves (qui se situent au niveau d'une latte « départ ») avec un coup de sifflet ; puis il va donner un coup de siffler toutes les 18''.
- lorsque l'élève entend un coup de sifflet, il regarde au niveau de quel numéro de latte il se situe ce qui correspond à sa vitesse en km/h (car si l'élève parcourt 5m en 18'' il fait du 1km/h donc s'il parcourt 12 x 5m (il est au niveau de la latte n°12) il est à 12km/h).

But pour l'élève

Arriver à repérer une allure de course qui lui permet de maintenir un effort. Il ne s'agit pas ici d'aller le plus vite possible (nous ne sommes pas en course de vitesse) mais **de reconnaître une allure** de course propre à chacun.

Après ou avant la séance

Le dispositif est sans doute à exploiter avant la séance notamment en abordant les notions de mathématiques sur la vitesse et son expression en km/h.

Demander à chaque élève quelle est la vitesse à laquelle il pense pouvoir maintenir son effort afin d'organiser les prochaines séances en fonction de son résultat et pour pouvoir mettre les élèves par niveau sensiblement équivalent pour organiser des défis entre eux.

Remarque

On peut aborder cette situation de différente façon : par simple étape de 18'' où l'on s'arrête pour constater à quelle vitesse on court, à l'enchaînement de plusieurs minutes rythmées par des coups de sifflets toutes les 18''. Dans ce dernier cas, l'essentiel est de demander aux élèves d'attendre au niveau des lattes « départ » un coup de sifflet pour pouvoir partir et disposer de repères fiables.

TABLEAU DE MARCHE 9'' et 18''	
9''	6'09''
18''	6'18''
27''	6'27''
36''	6'36''
45''	6'45''
54''	6'54''
1'03	7'03''
1'12''	7'12''
1'21''	7'21''
1'30''	7'30''
1'39''	7'39''
1'48''	7'48''
1'57''	7'57''
2'06''	8'06''
2'15''	8'15''
2'24''	8'24''
2'33''	8'33''
2'42''	8'42''
2'51''	8'51''
3'00''	9'00''
3'09''	9'09''
3'18''	9'18''
3'27''	9'27''
3'36''	9'36''
3'45''	9'45''
3'54''	9'54''
4'03''	10'03''
4'12''	10'12''
4'21''	10'21''
4'30''	10'30''
4'39''	10'39''
4'48''	10'48''
4'57''	10'57''
5'06''	11'06''
5'15''	11'15''
5'24''	11'24''
5'33''	11'33''
5'42''	11'42''
5'51''	11'51''

6'00''

12'00''

SEANCE N°7

L'élève va à présent exploiter une allure de course qui est définitivement considérée par lui comme « son » allure de course.

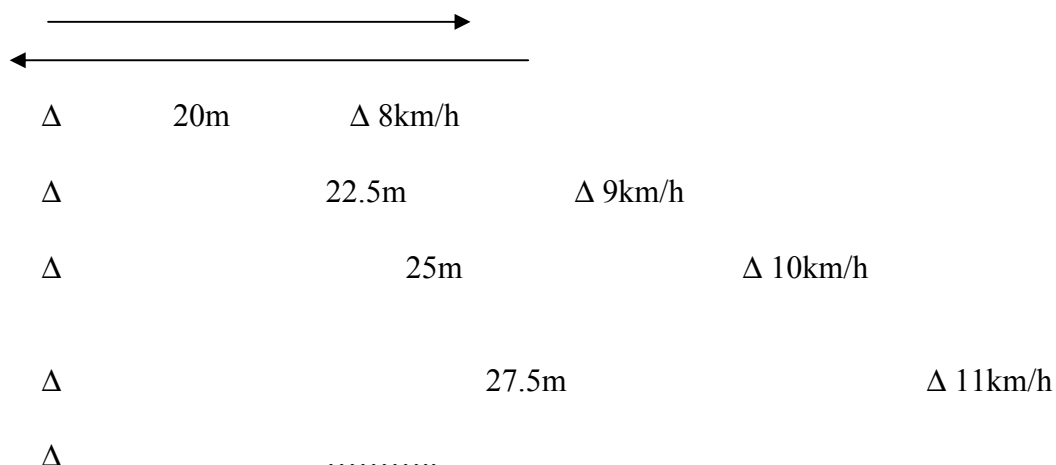
Voir situation n°3 avec cette fois des coups de sifflet toutes les 18'', ce qui donne deux fois moins de repères à l'élève. L'élève doit dans l'absolu tourner sur son circuit sans arrêt, les coups de sifflets ne sont là que pour confirmer sa « bonne » allure de course.

SITUATION N°3 : exploiter son allure pour faire durer la durée**Objectif de la situation**

Exploiter les allures de course de chaque élève pour qu'il puisse, à partir de cette connaissance sur son allure, faire durer la durée.

Description de la situation

- plusieurs circuits sont proposés aux élèves. Chaque circuit correspond à une allure en km/h.



- le départ se situe au niveau des plots qui sont alignés sur un même niveau. L'enseignant donne le départ avec un coup de sifflet ; puis il va donner un coup de sifflet toutes les 18''.
- il faut qu'à chaque coup de sifflet l'élève se trouve au niveau du plot de départ de son circuit et qu'il reparte immédiatement pour enchaîner les boucles sur son circuit.
- d'abord débiter la situation avec un arrêt à chaque coup de sifflet pour constater si chacun est bien dans le rythme choisi (ni trop lent, ni trop rapide), puis enchaîner des allers retours pendant 3', 6' ou 9'.

But pour l'élève

L'élève fort de ses expériences passées au niveau des allures de course, doit se placer sur le circuit qui correspond à la vitesse en km/h qu'il est capable de tenir longtemps. Ne pas hésiter à changer de circuit si celui-ci ne correspond pas à ses capacités.

Avant ou après la séance.

Retour sur la vitesse que chacun est susceptible de pouvoir tenir longtemps afin de réellement stabiliser celle-ci à un niveau fiable pour pouvoir faire durer la durée.

TABLEAU DE MARCHE 9'' et 18''	
9''	6'09''
18''	6'18''
27''	6'27''
36''	6'36''
45''	6'45''
54''	6'54''
1'03	7'03''
1'12''	7'12''
1'21''	7'21''
1'30''	7'30''
1'39''	7'39''
1'48''	7'48''
1'57''	7'57''
2'06''	8'06''
2'15''	8'15''
2'24''	8'24''
2'33''	8'33''
2'42''	8'42''
2'51''	8'51''
3'00''	9'00''
3'09''	9'09''
3'18''	9'18''
3'27''	9'27''
3'36''	9'36''
3'45''	9'45''
3'54''	9'54''
4'03''	10'03''
4'12''	10'12''
4'21''	10'21''
4'30''	10'30''
4'39''	10'39''
4'48''	10'48''
4'57''	10'57''
5'06''	11'06''
5'15''	11'15''
5'24''	11'24''
5'33''	11'33''
5'42''	11'42''
5'51''	11'51''
6'00''	12'00''

SEANCE N°8

Séance d'évaluation finale où l'on reprend le système de course aux points durée et course aux points vitesse. L'élève doit trouver un compromis entre l'allure de course qui lui permet de faire durer la durée tout en augmentant la distance parcourue au total.

Voir situation n°4 sur un temps de course de 12'.

SITUATION N°4 : faire durer la durée pour augmenter la distance

Objectif de la situation

Faire durer le temps de course selon le système de périodes de 1'30'' pour augmenter la distance totale parcourue en 12'

Description de la situation

- même organisation que situation n°1. Le parcours est clairement balisé ; la distance totale de la boucle est connue de tous.
- les élèves observateurs vont toujours attribuer des + et des - en fonction des périodes courues ou marchées et vont en plus compter le nombre de tours réalisés par l'élève observé. Les tours en marchant sont comptés au même titre que les tours en courant.

But pour l'élève

Arriver enchaîner le plus de périodes possibles et ainsi faire durer la durée tout en essayant de couvrir la plus grande distance possible. L'essentiel est ici de gérer la notion de durée pour bonifier la distance parcourue donc travailler sur la notion de vitesse.

Après la séance

Faire le total des points obtenus mais calculer également la distance totale parcourue par chaque coureur. Attribuer un nombre de points durée et un nombre de points distance.

Composer des groupes de niveau similaire afin d'instaurer un défi au sein de chaque groupe pour les séances suivantes.

Exploiter différentes configurations de course pour que l'élève reconnaisse la meilleure stratégie à mettre en place pour bonifier son résultat.

Remarque

Cette situation d'abord considérée comme « une situation de référence » et maintenant utiliser comme situation d'évaluation. Les élèves sont en fin de cycle sensibiliser à la démarche de « course au point » et à la volonté de parcourir dans le même temps la plus grande distance.

TABLEAU DE MARCHE 1'30''
1'30''
3'00''
4'30''
6'00''
7'30''
9'00''
10'30''
12'

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée et distance

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									
Nombre de tours									

TOTAL POINTS DUREE :
TOTAL POINTS DISTANCE

EVALUATION COURSE DE DUREE
Points durée et distance

NOM DU COUREUR

Prénom :

	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	10.3	12	Total
Mettre un + ou un – par case après chaque coup de sifflet									
Point durée									
Nombre de tours									

TOTAL POINTS DUREE :
TOTAL POINTS DISTANCE

BAREME COURSE DE DUREE

1 – Points durée en fonction du temps de course

Note / temps	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Course 12'	30	25	21	20	15	12	9	6	3	1

2 – Points vitesse en fonction du temps de course (exemple à modifier selon les classes)

Note / temps	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Course 12' garçons	3000m	2800m	2600 m	2400 m	2200m	2000 m	1800 m	1700 m	1500 m	1300 m
Course 12' filles	2800 m	2600m	2400 m	2200 m	2000 m	1800 m	1700 m	1500m	1300 m	1100 m