

# COURSE LONGUE

## au cycle 3



### MODULE D'APPRENTISSAGE et RENCONTRES dans la circonscription de Coutances

Ce document a pour objectif d'aider les enseignants à structurer leur module d'apprentissage « course longue ».

Ce module est conçu pour que les élèves se construisent des repères corporels de plus en plus précis afin qu'ils parviennent à mieux réguler leur effort durant une course longue.

Les fiches et tableaux doivent permettre à l'élève et à l'enseignant de mettre en relation manières d'agir et performances.

#### SOMMAIRE

- 1 La référence aux **compétences** des programmes → p 2
- 2 Déroulement d'un module d'apprentissage → p 3
- 3 Le **module** d'apprentissage → p 4 à p 6
- 4 le **dispositif de la rencontre : relation module/ rencontre** inter classes, **liaison** CM/6è → p 7

#### *Voir en annexe les documents utiles pour l'enseignant, pour les élèves :*

- 1 Exemple d'échauffement → p 8 et 9
- 2 Fiche élève « Je suis capable de **courir longtemps sans m'arrêter** » (premières séances) → p 10
- 3 Fiche « Je sais courir longtemps et j'**augmente** progressivement la **distance parcourue** » → p 11
- 4 Tableau pour repérer son **temps de base au 100m** après une séance de course longue → p 12
- 5 Fiche « **2 x 1000m** » mieux construire son allure de course (en régulant mieux son effort) → p 13
- 6 Conseils pour l'**élève observateur** dans la situation « 2 x 1000m » → p 14
- 7 Tableau pour reporter mes temps de passage. → p 15
- 8 Fiche pour l'élève « **Je note mes performances** » à compléter à la fin des séances → p 16
- 9 **Tableau récapitulatif pour l'enseignant** : Evolution des performances de ses élèves au cours du module d'apprentissage → p 17
- 10 **Diplôme** de participation à la rencontre avec bilan des performances sur l'épreuve → p 18

*En fonction du lieu* → **Fiche** rencontre (cf. fichiers spécifiques )

#### *Pour aller plus loin : cf. site EPS50*

Situation « **arriver tous ensemble à chaque tour** » → (cf. fichier complémentaire 1)

Situation de **changement d'allure** → (cf. fichier complémentaire 2)

*Et si besoin* → cf. fichier **tableur** « circuit et temps de base course longue »

→ cf. fichier **tableur** « circuit allure »

## 1 Programmes

### Compétence → Réaliser une performance mesurée / Courir longtemps

Courir en régulant son effort pendant 10 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)

- anticiper sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir) et le réaliser.
- gérer ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être en difficulté respiratoire.
- mettre en relation des notions d'espace et de temps
- connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course
- évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs
- comprendre les protocoles de mesure
- construire une foulée efficace
- adapter sa technique de course aux accidents du terrain (parcours style « cross »)

### Principes à retenir pour construire un module d'apprentissage:

Proposer des situations permettant aux élèves de :

1. courir longtemps ;
2. réguler leurs efforts en fonction de leurs sensations ;
3. être en aisance respiratoire ;
4. améliorer l'efficacité de leur foulée ;
5. constater leur progrès

## 2 Le module d'apprentissage

**L'objectif principal de ce module** est de permettre à tous les élèves\* de courir 10 à 15 minutes sans s'arrêter (*\*sauf cas particulier d'élève : obésité importante, asthme...*).

Chaque élève cherchera « ensuite » à améliorer la distance parcourue en régulant au mieux sa course.

**Le module d'apprentissage dure de 12 à 15 séances** (au moins 1 séance par semaine, si possible 2).

Les séances se feront le plus souvent en binôme (un coureur / un observateur, entraîneur)

Au cours du cycle, les séances seront construites pour que l'élève puisse à mettre de mieux en mieux en relation des notions d'espace et de temps (dans des courses de durée ou des courses de distance)

### Présentation générale de la situation de référence :

Un **parcours mesuré** (si possible de 200m\*) servira de référence au cours du cycle. Sa stabilité est indispensable pour permettre aux élèves de noter l'évolution de leurs performances selon des critères objectifs.)

**Tâche** : Il s'agit de courir autour du parcours balisé, pendant une durée de 10 à 15 minutes (10' pour les CE2, 12' pour les CM1 et 15' pour les CM2) sans s'arrêter. Les élèves sont répartis par binômes: un coureur et un observateur. Les rôles sont échangés entre les courses.

(Remarque : un échauffement, au début de chaque séance, permettra une mise à disposition corporelle → cf annexe 1)

**Le sens du progrès** au fur et à mesure des séances :

1. courir longtemps sans s'arrêter
2. courir longtemps (course de durée) et augmenter progressivement la distance parcourue
3. améliorer sa performance en régulant de mieux en mieux sa course

\* Certains collègues nous ont informés de leur difficulté à réaliser un parcours sur cette distance (en fonction de l'espace dont ils disposent) → n'hésitez pas à faire un parcours sinueux (odomètre empruntable à la circonscription) ou bien consulter le fichier tableur « circuit et temps de base course longue » qui permet, en indiquant simplement la longueur du circuit, de calculer les fourchettes de temps de passage en fonction des temps de base au 100m.

## Trame d'un module d'apprentissage course longue au cycle 3 : 12 à 15 séances

<i>Parcours 200m</i>	<i>Répartition possible des séances</i>	<i>Dispositif « Temps de base + plots »</i>
<b>Courir de 10 à 15 minutes</b> : noter les arrêts	3 à 5 séances	
<b>Courir de 10 à 15 minutes</b> : noter les temps de passage, trouver son temps de base au 100m	(en fonction du vécu des élèves)	
<b>Séance d'expérimentation</b> (2x1000m) : prendre conscience de la régularité ou non de sa course.	Au moins de 2 séances afin de permettre les évolutions	
	<i>Possibilité d'intercaler avec un autre dispositif: au moins 2 séances afin de bien s'approprier la situation</i>	<b>Courir « Tous ensemble »</b> : confirmer son temps de base, réguler son allure pour assurer le rendez-vous.
<b>Courir de 10 à 15 minutes</b> en entourant les temps de passage sur la grille : travailler sur la régularité de sa course.  <i>*pour les CE2 : peut se faire de retour en classe</i>	Retour sur le parcours de 200m  1 à 2 séances	
	<i>Possibilité d'intercaler avec l'autre dispositif :</i>  1 à 2 séances	<b>« Changement d'allure »</b> : chercher à améliorer son temps de base en vivant des changements d'allure.
<b>Courir de 10 à 15 minutes</b> en entourant les temps de passage sur la grille : travailler sur la régularité de sa course.  Se fixer un contrat de course.	1 à 2 séances	
<b>Rencontre</b> : temps d'évaluation des apprentissages		

## Courir 10 à 15 minutes

### Première(s) séance(s) du module d'apprentissage « course longue » :

Entrée dans l'activité

#### Objectif : courir sans s'arrêter

Utilisation de la fiche « courir sans s'arrêter » **10min** pour les CE2, **12** pour les CM1 et **15min** pour les CM2 (annexe 2)

*\*sauf cas particuliers (obésité importante, asthme...)*

« **Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter** ».

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X → si marche ou arrêt															

*Le document « Je note mes performances » ainsi que le tableau récapitulatif de l'enseignant pourront servir de support pour les bilans de séance en classe (annexes 8 et 9)*

*A l'issue de ces premières séances : les élèves font les premiers constats (partis trop vite, essoufflés...) qui donnent lieu à des premières adaptations de la course en fonction de ceux-ci.*

### Séances suivantes

**Objectifs : mieux adapter son allure de course pour courir 10, 12min ou 15 min  
constater la distance parcourue (calcul de son temps de base sur 100m)**

Utilisation de la fiche « courir longtemps et augmenter progressivement la distance parcourue » (annexe 3)

« **Je sais courir longtemps et j'augmente progressivement la distance parcourue** ».

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage*															

*\*A faire dès la classe de CE2 : cette prise de temps de passage par l'élève observateur « oblige » ce dernier à être attentif tout au long du temps de course*

**Distance parcourue \_\_\_\_\_ m →**

**Mon temps de base au 100m est de \_\_\_\_\_ s**

*A l'issue de ces quelques séances, lorsque la distance parcourue est relativement stabilisée, l'élève va rechercher son « temps de base » sur 100 m. Cela lui permet d'avoir un repère objectif pour les séances à venir.*

**Le tableau course longue / temps de base (cf. annexe 4) permet à l'issue d'une séance de course longue, de repérer son temps de base au 100m.**

Il permet également, pour information, de connaître sa **vitesse en km/h**

*Exemple : Fanny a couru 12 minutes. Elle a parcouru 2100m.*

*Elle cherche dans la colonne « 12 mn » la distance la plus **proche de 2100m.***

*→ Elle trouve **2120m**, elle suit cette ligne jusqu'à la colonne « Temps de base », elle trouve 34 s.*

*→ Fanny fait 100m en 34s (son temps de base est de 34s au 100m).*

8mn	10 mn	12mn	15 mn	Temps de base au 100 m	Vitesse en km / h
1500 m	1875 m	2250 m	2810 m	32 s	11,2
1455m	1820 m	2180 m	2720 m	33 s	10,9
1410m	1765 m	2120 m	2650 m	34 s	10,6
1370m	1715 m	2055 m	2570 m	35 s	10,3
1335m	1665 m	2000 m	2500 m	36 s	10,0

## **Courir 2X1000m**

### **Séance « d'expérimentation »**

**Objectif : avoir connaissance du « comment je cours » pour augmenter mon allure de course**

Les élèves ont progressé (ils ne s'arrêtent plus) par contre, certains ont une course en dents de scie (s'ils sont fatigués, ils ralentissent : on peut voir un 1<sup>er</sup> 200m en 1mn et le 2<sup>ème</sup> 200m en 1'15, ce qui représente un écart important caractéristique d'une course « peu » gérée), d'autres ont du mal à augmenter leur distance (ils se sentent « faciles », l'allure de course est peu soutenue)

*Pour progresser, l'élève doit construire des nouveaux repères sur « comment je cours ».*

**L'élève va se construire un profil de course adapté à un effort de longue durée :**

A l'aide du tableau (annexe 5), l'élève va lire son profil de course : s'il court régulièrement, ses temps de passage vont être inscrits dans 3 colonnes maximum. Cela prouve qu'il régule bien son effort.

Si son profil de course « couvre » 4, 5 colonnes ou plus, c'est qu'il ne court pas régulièrement.

L'enseignant va l'amener à se poser des questions sur la façon dont il a couru en s'appuyant sur le tableau complété et l'amener à modifier son allure lors de l'exercice suivant.

**2 x 1000m** « Je connais mon temps de base sur 100m → Je construis mieux mon allure de course».

*Situation : 1000m – courte récupération 2' – 1000m*

*Organisation : 1/2 classe coureur – 1/2 classe observateur / Inversion des rôles après le second 1000m*

*L'observateur :*

*Indique sur la fiche le temps de base réalisé à la séance précédente → 34 s (par ex.)*

*Entoure d'une manière différente les temps de passage du 1<sup>er</sup> 1000m et ceux du second 1000m.*

Pendant la récupération après le premier 100m, bilan observateur / coureur pour affiner le projet de course sur le second 1000m.

Exemple d'un 2 x 1000m

→ Ici, Fanny est parti beaucoup trop vite au premier 200m (en bleu), son allure s'est régulée ensuite. Au second 1000m (en rose), elle part plus « prudemment », les repères donnés par l'observateur vont l'aider à « ajuster » son allure... à l'issue de la course, elle pourra mettre en relation ses sensations et ses « profils » de course ; elle pourra comparer ses temps de base (séance 6 → 34 s au 100m et séance7 → 37s sur le premier et 33s sur le second 100m)

s / 100m	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	etc
Tour 1 200m	58	<b>1.00</b>	<b>1.02</b>	<b>1.04</b>	<b>1.06</b>	<b>1.08</b>	<b>1.10</b>	<b>1.12</b>	<b>1.14</b>	<b>1.16</b>		
	59	1.01	1.03	1.05	1.07	1.09	1.11	1.13	1.15	1.17		
Tour 2 400m	<b>1.56</b>	<b>2.00</b>	<b>2.04</b>	<b>2.08</b>	<b>2.12</b>	<b>2.16</b>	<b>2.20</b>	<b>2.24</b>	<b>2.28</b>	<b>2.32</b>		
	1.57	2.01	2.05	2.09	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33		
	1.58	2.02	2.06	2.10	<b>2.14</b>	<b>2.18</b>	2.22	2.26	2.30	2.34		
	1.59	2.03	2.07	2.11	2.15	2.19	2.23	2.27	2.31	2.35		
Tour 3 600m	<b>2.54</b>	<b>3.00</b>	<b>3.06</b>	<b>3.12</b>	<b>3.18</b>	<b>3.24</b>	<b>3.30</b>	<b>3.36</b>	<b>3.42</b>	<b>3.48</b>		
	2.55	3.01	3.07	3.13	3.19	3.25	3.31	3.37	3.43	3.49		
	2.56	3.02	3.08	3.14	3.20	3.26	3.32	<b>3.38</b>	3.44	3.50		
	2.57	3.03	3.09	3.15	3.21	3.27	3.33	3.39	3.45	3.51		
	2.58	3.04	3.10	3.16	3.22	3.28	3.34	3.40	3.46	3.52		
Tour 4 800m	<b>3.52</b>	<b>4.00</b>	<b>4.08</b>	<b>4.16</b>	<b>4.24</b>	<b>4.32</b>	<b>4.40</b>	<b>4.48</b>	<b>4.56</b>	<b>5.04</b>		
	3.53	4.01	4.09	4.17	4.25	4.33	4.41	4.49	4.57	5.05		
	3.56	4.04	4.12	4.20	4.28	4.36	4.44	4.52	5.00	5.08		
	3.57	4.05	4.13	4.21	4.29	4.37	4.45	4.53	5.01	5.09		
	3.58	4.06	4.14	4.22	4.30	4.38	4.46	4.54	<b>5.02</b>	5.10		
	3.59	4.07	4.15	4.23	<b>4.31</b>	4.39	4.47	4.55	5.03	5.11		
Tour 5 1000m	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>	<b>5.10</b>	<b>5.20</b>	<b>5.30</b>	<b>5.40</b>	<b>5.50</b>	<b>6.00</b>	<b>6.10</b>	<b>6.20</b>		
	4.51	5.01	5.11	5.21	5.31	5.41	5.51	6.01	6.11	6.21		
	4.52	5.02	5.12	5.22	5.32	5.42	5.52	6.02	6.12	6.22		
	4.53	5.03	5.13	5.23	5.33	5.43	5.53	6.03	6.13	6.23		
	4.54	5.04	5.14	5.24	5.34	5.44	5.54	6.04	<b>6.14</b>	6.24		
	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.45	5.55	6.05	6.15	6.25		
	4.56	5.06	5.16	5.26	5.36	5.46	5.56	6.06	6.16	6.26		
	4.57	5.07	5.17	5.27	<b>5.37</b>	5.47	5.57	6.07	6.17	6.27		
	4.58	5.08	5.18	5.28	5.38	5.48	5.58	6.08	6.18	6.28		

Prévoir une séance en classe pour expliquer les différentes tâches de l'observateur et comprendre le fonctionnement du tableau 2x1000m (annexe 6)

**Pour aller plus loin** → deux situations sur un même dispositif :

« Arriver tous ensemble à chaque tour » afin de permettre la confirmation des temps de base dans une nouvelle situation → voir fichier complémentaire 1

« Changer d'allure » afin que les élèves améliorent, si possible, leur temps de base en vivant des changements d'allure → voir fichier complémentaire 2

**Dernières séances :**

**Objectif : se fixer un contrat de distance**

Réguler son effort sur 10, 12, 15min (parcours habituel) → afin d'exploiter les temps de passage figurant sur la fiche élève (annexe 3) : entourer les temps réalisés à chaque tour dans le tableau « pour reporter mes temps de passage » (annexe 7) et se rendre compte de la « verticalité » (ou non) de son profil de course. Une distance de course sera alors établie...

## **Pour les élèves participant aux rencontres :**

-**pour les élèves devant réaliser une distance lors de la rencontre**, chaque élève devra connaître la distance à parcourir ainsi que le temps estimé pour effectuer cette distance.

Il sera nécessaire lors des dernières séances de **courir sur cette distance en classe** et de tester « la régulation de son effort » en utilisant l'annexe 7. : une durée de course sera alors établie sur la distance parcourue.

-**pour les élèves devant réaliser une durée de course lors de la rencontre**, chaque élève devra se fixer un contrat de distance et la réaliser en régulant l'effort fourni.

## **3 La rencontre « Course Longue »**

**Un temps d'évaluation des apprentissages par et pour les élèves,  
Un temps d'évaluation du module pour l'enseignant.**

**Cas 1 : la rencontre se fait dans le cadre de la liaison CM/6<sup>ème</sup>** : tous les cantons sauf Coutances

- **pour les CM COURSE DE DISTANCE ou DE DUREE**

-*sur les cantons de Périers (environ 1800m), Saint sauveur-lendelin(1600m pour les CM1 et 2000m pour les CM2), Carentan (environ 1500m)*, il s'agit d'un « cross » .

Après sa course, l'élève pourra comparer le temps réalisé sur la distance avec le temps prévu (établi lors des dernières séances).

-*sur le canton de Saint malo de lalande*, il s'agit d'une course d'une distance de 1600m (4 tours de 400m) où l'élève pourra évaluer « la régulation de son effort » et comparer le temps réalisé avec le temps prévu → cf fichier spécifique Agon-coutainville

-*sur le canton de Lessay*, course de durée de 15'(pour les CM2 et les 6<sup>ème</sup> , de 12' pour les CM1) autour d'une boucle de 400 m. Des plots espacés tous les 50 m permettent de calculer exactement la distance parcourue à la fin du temps de course.

- **pour les CE2 COURSE DE DUREE**

-ces élèves participeront à la rencontre avec le cycle 2 : ils courront **10 minutes sur une boucle de 200m**. A l'aide de l'annexe 3, l'élève-observateur notera les temps de passage à chaque tour. De retour en classe, chaque élève pourra entourer les temps réalisés à chaque tour dans le tableau « pour reporter mes temps de passage » (annexe 7) et se rendre compte de la « verticalité » (ou non) de son profil de course. Il pourra également comparer la distance réalisée avec la distance prévue lors des dernières séances en classe

**Cas 2 : rencontre inter-classes de cycle 3 : canton de Coutances**

COURSE DE DUREE pour les CE2 et CM

Le **temps de cette course** sera de\*:

10 min pour les CE2

12 min pour les CM1

15 min pour les CM2.

\*sauf cas particulier d'élève (obésité importante, asthme...)

Le parcours est établi sur une boucle de 400m. L'élève-observateur entoure\* les temps réalisés à chaque tour dans un tableau « pour reporter mes temps de passage » (cf. exemple annexe 7 calculé sur une boucle de 500m / document excel site EPS50). L'élève-coureur peut à l'issue de sa course se rendre compte de la « verticalité » (ou non) de son profil de course. Il pourra également comparer la distance réalisée avec la distance prévue lors des dernières séances en classe

Des plots espacés tous les 50 m permettent de calculer exactement la distance parcourue à la fin du temps de course.

*\*les temps pourront être inscrits sur la fiche d'observation et reportés en classe lors du retour à l'école.*



# ECHAUFFEMENT : quelques propositions en course longue

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique.

Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course, tout en les protégeant des blessures. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent (construire une foulée efficace de course longue).

L'échauffement proposé est à moduler en fonction du type de séance prévu ensuite.  
Celui proposé ci-dessous n'est qu'un exemple ...

*L'échauffement dure environ 7 à 8 minutes, il peut se diviser en deux parties :*

• **La mise à disposition corporelle**

• **L'activation dynamique**

Afin de permettre :

→ aux élèves d'être centrés sur leurs sensations,

→ à l'enseignant d'observer ses élèves,

on peut effectuer les situations numérotées de 1 à 6 en constituant « des vagues » de 7 ou 8 élèves

•	▪	▽	→
•	▪	▽	→
•	▪	▽	→
•	▪	▽	→
•	▪	▽	→
•	▪	▽	→
•	▪	▽	→
•	▪	▽	→

## 1) La mise à disposition corporelle :

Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique très faible afin de préparer les élèves aux situations qui vont leur être proposées.

Cette mise à disposition peut commencer par un petit footing à très faible allure durant environ 2 minutes.

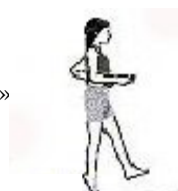
Quelques exercices peuvent compléter cette première étape :

### 1. *Marcher en déroulant le pied :*

« Marche en cherchant à poser le talon et en terminant par la pointe. »

Réaliser l'exercice sur 10 mètres, en se déplaçant en ligne droite.

Recommencer en fermant les yeux.



### 2. *Marcher avec flexion :*

« Fais un pas, ton pied arrière vient rejoindre ton pied avant puis tu réalises une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupi), fais un autre pas....etc. » (sur 10 mètres.)

### 3. *Le flamant rose :*

« Pose un pied au sol, bien à plat.

Soulève l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tiens 10 secondes en cherchant à rester bien droit. »

Inverser.

Recommencer en fermant les yeux.



## 2) L'activation dynamique :

Cette seconde étape vise à solliciter progressivement et de façon plus dynamique l'ensemble du corps, avant de commencer la séance de course longue proprement dite

### 4. *Courir en marche arrière* (sur 10 mètres.)

« Cours en marche arrière, en cherchant à monter le talon pour que

L'on puisse voir toute ta semelle »



### 5. *Le pas de sioux ou « prom'nons dans les bois... »* (sur 10 mètres.)

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui

GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs).

Sentir l'action du pied au sol





**6. Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant**

- >courir avec les 2 bras derrière le dos
- >courir avec 1 bras derrière le dos
- >courir avec l'autre bras derrière le dos
- >course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)

**7. Le circuit des briques**

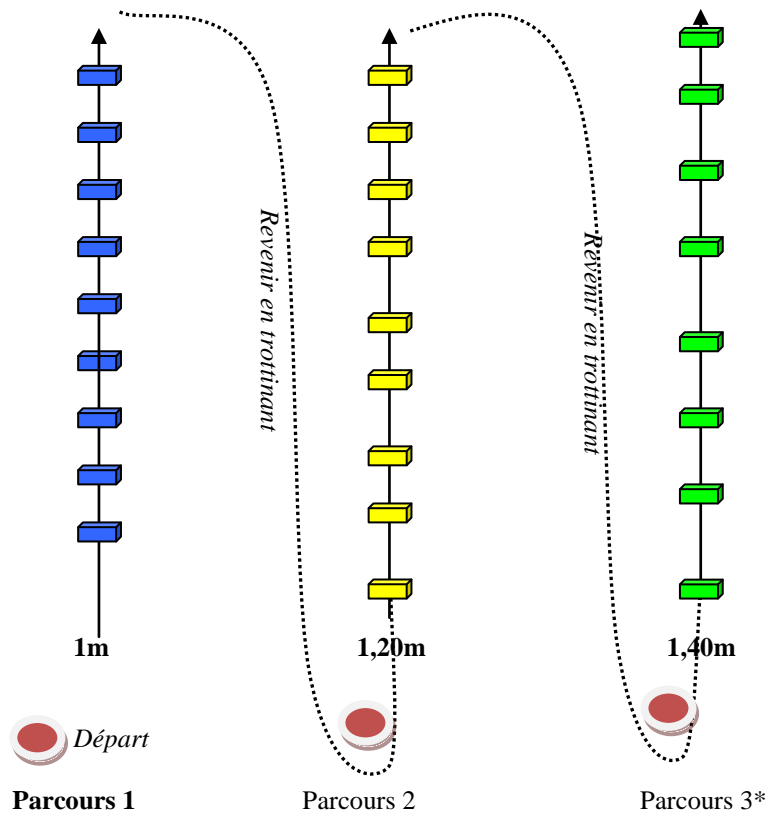
« Courir sur les différents parcours sans toucher les briques posées au sol »

Rq : ne pas demander aux élèves de monter « haut les genoux ». Le passage sur les différents parcours va permettre d'éviter :

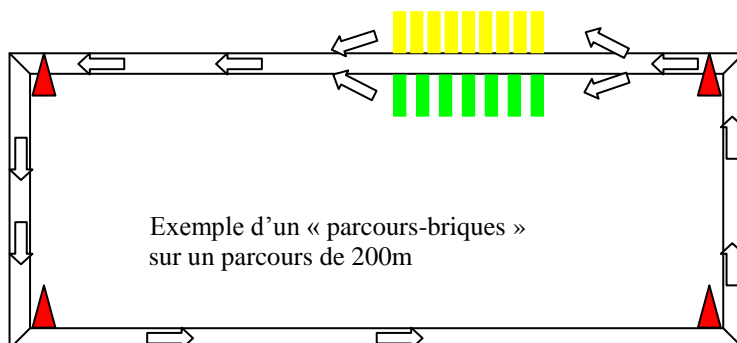
- que le pied ne vienne heurter le sol,
- que les pieds traînent au sol.
- 

**Dispositifs** : 8 à 10 briques de lait (posées à plat) espacées de 1 mètre (parcours 1)  
de 1, 20 m (parcours 2)  
de 1, 40 m (parcours 3)\*

\* Si pour certains élèves, l'écartement entre les briques est trop important pour leur permettre de courir aisément, les limiter au passage sur les 2 premiers parcours.



Ces « Parcours –briques » peuvent aussi être insérés au cours du parcours classique en course longue. On peut ainsi proposer aux élèves de courir (durant la boucle de 200m) sur 1 des 2 dispositifs au choix (l'élève passera sur le dispositif où il se sent le plus à l'aise) sur une distance d'environ 15 mètres (briques espacées de 1,20m / 1,40m → à adapter en fonction des élèves)



## FICHE COURSE LONGUE (premières séances)

« Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter ».

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	<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>
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	<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>
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	<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>
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de la course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours (entourer)	<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>
X → si marche ou arrêt															

## FICHE COURSE LONGUE

« Je sais courir longtemps et j'augmente progressivement la distance parcourue ».

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

**Distance parcourue \_\_\_\_\_ m → mon temps de base au 100m est de \_\_\_\_\_ s**

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

**Distance parcourue \_\_\_\_\_ m → mon temps de base au 100m est de \_\_\_\_\_ s**

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

**Distance parcourue \_\_\_\_\_ m → mon temps de base au 100m est de \_\_\_\_\_ s**

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

**Distance parcourue \_\_\_\_\_ m → mon temps de base au 100m est de \_\_\_\_\_ s**

# Fiche course longue / Temps de base

Ce tableau permet, à l'issue d'une séance de course longue, de repérer son temps de base au 100m.

Exemple : Fanny a couru 12 minutes. Elle a parcouru **2100m**.

Elle cherche dans la colonne « 12 mn » la distance la plus **proche de 2100m**.

→ Elle trouve **2120m**, elle suit cette ligne jusqu'à la colonne « Temps de base », elle trouve 34 s.

→ Fanny fait 100m en 34s (son temps de base est de 34s au 100m).

Il permet également, pour information, de connaître sa **vitesse en km/h**

<b>8mn</b>	<b>10 mn</b>	<b>12mn</b>	<b>15 mn</b>	<b>Temps de base au 100 m</b>	<b>Vitesse en km / h</b>
1920 m	2400 m	2880 m	3600 m	<b>25 s</b>	<b>14,4</b>
1840 m	2300 m	2760 m	3450 m	<b>26 s</b>	<b>13,8</b>
1775 m	2220 m	2665 m	3330 m	<b>27 s</b>	<b>13,4</b>
1710 m	2140 m	2570 m	3210 m	<b>28 s</b>	<b>12,8</b>
1655 m	2070 m	2485 m	3105 m	<b>29 s</b>	<b>12,4</b>
1600 m	2000 m	2400 m	3000 m	<b>30 s</b>	<b>12,0</b>
1550 m	1935 m	2320 m	2900 m	<b>31 s</b>	<b>11,6</b>
1500 m	1875 m	2250 m	2810 m	<b>32 s</b>	<b>11,2</b>
1455m	1820 m	2180 m	2720 m	<b>33 s</b>	<b>10,9</b>
1410m	1765 m	2120 m	2650 m	<b>34 s</b>	<b>10,6</b>
1370m	1715 m	2055 m	2570 m	<b>35 s</b>	<b>10,3</b>
1335m	1665 m	2000 m	2500 m	<b>36 s</b>	<b>10,0</b>
1300m	1620 m	1945 m	2430 m	<b>37 s</b>	<b>9,7</b>
1265m	1570 m	1895 m	2370 m	<b>38 s</b>	<b>9,4</b>
1230m	1540 m	1845 m	2300 m	<b>39 s</b>	<b>9,2</b>
1200m	1500 m	1800 m	2250 m	<b>40 s</b>	<b>9,0</b>
1170m	1465 m	1755 m	2195 m	<b>41 s</b>	<b>8,8</b>
1140m	1430 m	1715 m	2145 m	<b>42 s</b>	<b>8,6</b>
1115m	1395 m	1675 m	2090 m	<b>43 s</b>	<b>8,4</b>
1090m	1360 m	1635 m	2045 m	<b>44 s</b>	<b>8,2</b>
1065m	1335 m	1600 m	2000 m	<b>45 s</b>	<b>8,0</b>
1040m	1305 m	1565 m	1960 m	<b>46 s</b>	<b>7,8</b>
1020m	1275 m	1530 m	1915 m	<b>47 s</b>	<b>7,6</b>
1000m	1250 m	1500 m	1875 m	<b>48 s</b>	<b>7,5</b>
980m	1225 m	1470 m	1835 m	<b>49 s</b>	<b>7,3</b>
960m	1200 m	1440 m	1800 m	<b>50 s</b>	<b>7,2</b>
940m	1175 m	1400 m	1765 m	<b>51 s</b>	<b>7,0</b>
925m	1155 m	1385 m	1730 m	<b>52 s</b>	<b>6,9</b>
905m	1130 m	1360 m	1700 m	<b>53 s</b>	<b>6,8</b>
890m	1110 m	1335 m	1665 m	<b>54 s</b>	<b>6,6</b>
870m	1090 m	1310 m	1635 m	<b>55 s</b>	<b>6,5</b>

**2 x 1000m** « Je connais mon temps de base sur 100m → Je construis mieux mon allure de course».

Situation : 1000m – courte récupération 2' – 1000m

Organisation : ½ classe coureur – ½ classe observateur / Inversion des rôles après le second 1000m

L'observateur entoure d'une manière différente les temps de passage du 1<sup>er</sup> 1000m et ceux du second 1000m.

Pendant la récupération, bilan observateur / coureur pour affiner le projet de course sur le second 1000m

Coureur → Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Date(s) :

Séance(s) n°

s/ 100m	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<b>Tour 1</b> 200m	<b>44</b> 45	<b>46</b> 47	<b>48</b> 49	<b>50</b> 51	<b>52</b> 53	<b>54</b> 55	<b>56</b> 57	<b>58</b> 59	<b>1.00</b> 1.01	<b>1.02</b> 1.03	<b>1.04</b> 1.05	<b>1.06</b> 1.07	<b>1.08</b> 10.9	<b>1.10</b> 1.11	<b>1.12</b> 1.13	<b>1.14</b> 1.15	<b>1.16</b> 1.17	<b>1.18</b> 1.19	<b>1.20</b> 1.21	<b>1.22</b> 1.23	<b>1.24</b> 1.25	<b>1.26</b> 1.27	<b>1.28</b> 1.29	<b>1.30</b> 1.31	<b>1.32</b> 1.33	<b>1.34</b> 1.35	<b>1.36</b> 1.37	<b>1.38</b> 1.39	<b>1.40</b> 1.41
<b>Tour 2</b> 400m	<b>1.28</b> 1.29 1.30 1.31	<b>1.32</b> 1.33 1.34 1.35	<b>1.36</b> 1.37 1.38 1.39	<b>1.40</b> 1.41 1.42 1.43	<b>1.44</b> 1.45 1.46 1.47	<b>1.48</b> 1.49 1.50 1.51	<b>1.52</b> 1.53 1.54 1.55	<b>1.56</b> 1.57 1.58 1.59	<b>2.00</b> 2.01 2.02 2.03	<b>2.04</b> 2.05 2.06 2.07	<b>2.08</b> 2.09 2.10 2.11	<b>2.12</b> 2.13 2.14 2.15	<b>2.16</b> 2.17 2.18 2.19	<b>2.20</b> 2.21 2.22 2.23	<b>2.24</b> 2.25 2.26 2.27	<b>2.28</b> 2.29 2.30 2.31	<b>2.32</b> 2.33 2.34 2.35	<b>2.36</b> 2.37 2.38 2.39	<b>2.40</b> 2.41 2.42 2.43	<b>2.44</b> 2.45 2.46 2.47	<b>2.48</b> 2.49 2.50 2.51	<b>2.52</b> 2.53 2.54 2.55	<b>2.56</b> 3.01 3.02 3.03	<b>3.00</b> 3.05 3.06 3.07	<b>3.04</b> 3.09 3.10 3.11	<b>3.08</b> 3.13 3.14 3.15	<b>3.12</b> 3.17 3.18 3.19	<b>3.16</b> 3.21 3.22 3.23	<b>3.20</b> 3.25 3.26 3.27
<b>Tour 3</b> 600m	<b>2.12</b> 2.13 2.14 2.15 2.16 2.17	<b>2.18</b> 2.19 2.20 2.21 2.22 2.23	<b>2.24</b> 2.25 2.26 2.27 2.28 2.29	<b>2.30</b> 2.31 2.32 2.33 2.34 2.35	<b>2.36</b> 2.37 2.38 2.39 2.40 2.41	<b>2.42</b> 2.43 2.44 2.45 2.46 2.47	<b>2.48</b> 2.49 2.50 2.51 2.52 2.53	<b>2.54</b> 2.55 2.56 2.57 2.58 2.59	<b>3.00</b> 3.01 3.02 3.03 3.04 3.05	<b>3.06</b> 3.07 3.08 3.09 3.10 3.11	<b>3.12</b> 3.13 3.14 3.15 3.16 3.17	<b>3.18</b> 3.19 3.20 3.21 3.22 3.23	<b>3.24</b> 3.25 3.26 3.27 3.28 3.29	<b>3.30</b> 3.31 3.32 3.33 3.34 3.35	<b>3.36</b> 3.37 3.38 3.39 3.40 3.41	<b>3.42</b> 3.43 3.44 3.45 3.46 3.47	<b>3.48</b> 3.49 3.50 3.51 3.52 3.53	<b>3.54</b> 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05	<b>4.00</b> 4.07 4.08 4.09 4.10 4.11	<b>4.06</b> 4.13 4.14 4.15 4.16 4.17	<b>4.12</b> 4.19 4.20 4.21 4.22 4.23	<b>4.18</b> 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29	<b>4.24</b> 4.31 4.32 4.33 4.34 4.35	<b>4.30</b> <b>4.36</b> <b>4.37</b> <b>4.38</b> <b>4.39</b> <b>4.40</b> <b>4.41</b>	<b>4.42</b> 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47	<b>4.48</b> 4.49 4.50 4.51 4.52 4.53	<b>4.54</b> 4.55 4.56 4.57 4.58 4.59	<b>5.00</b> 5.01 5.02 5.03 5.04 5.05	
<b>Tour 4</b> 800m	<b>2.56</b> 2.57 2.58 2.59 3.00 3.01 3.02 3.03	<b>3.04</b> 3.05 3.06 3.07 3.08 3.09 3.10 3.11	<b>3.12</b> 3.13 3.14 3.15 3.16 3.17 3.18 3.19	<b>3.20</b> 3.21 3.22 3.23 3.24 3.25 3.26 3.27	<b>3.28</b> 3.29 3.30 3.31 3.32 3.33 3.34 3.35	<b>3.36</b> 3.37 3.38 3.39 3.40 3.41 3.42 3.43	<b>3.44</b> 3.45 3.46 3.47 3.48 3.49 3.50 3.51	<b>3.52</b> 3.53 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59	<b>4.00</b> 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 4.06 4.07	<b>4.08</b> 4.09 4.10 4.11 4.12 4.13 4.14 4.15	<b>4.16</b> 4.17 4.18 4.19 4.20 4.21 4.22 4.23	<b>4.24</b> 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29 4.30 4.31	<b>4.32</b> 4.33 4.34 4.35 4.36 4.37 4.38 4.39	<b>4.40</b> 4.41 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47	<b>4.48</b> 4.49 4.50 4.51 4.52 4.53 4.54 4.55	<b>4.56</b> 4.57 4.58 4.59 5.00 5.01 5.02 5.03	<b>5.04</b> 5.05 5.06 5.07 5.08 5.09 5.10 5.11	<b>5.12</b> 5.13 5.14 5.15 5.16 5.17 5.18 5.19	<b>5.20</b> 5.21 5.22 5.23 5.24 5.25 5.26 5.27	<b>5.28</b> 5.29 5.30 5.31 5.32 5.33 5.34 5.35	<b>5.36</b> 5.37 5.38 5.39 5.40 5.41 5.42 5.43	<b>5.44</b> 5.45 5.46 5.47 5.48 5.49 5.50 5.51	<b>5.52</b> 5.53 5.54 5.55 5.56 5.57 5.58 5.59	<b>6.00</b> 6.01 6.02 6.03 6.04 6.05 6.06 6.07	<b>6.08</b> 6.09 6.10 6.11 6.12 6.13 6.14 6.15	<b>6.16</b> 6.17 6.18 6.19 6.20 6.21 6.22 6.23	<b>6.24</b> 6.25 6.26 6.27 6.28 6.29 6.30 6.31	<b>6.32</b> 6.33 6.34 6.35 6.36 6.37 6.38 6.39	<b>6.40</b> 6.41 6.42 6.43 6.44 6.45 6.46 6.47
<b>Tour 5</b> 1000m	<b>3.40</b> 3.41 3.42 3.43 3.44 3.45 3.46 3.47 3.48 3.49	<b>3.50</b> 3.51 3.52 3.53 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59	<b>4.00</b> 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 4.06 4.07 4.08 4.09	<b>4.10</b> 4.11 4.12 4.13 4.14 4.15 4.16 4.17 4.18 4.19	<b>4.20</b> 4.21 4.22 4.23 4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29	<b>4.30</b> 4.31 4.32 4.33 4.34 4.35 4.36 4.37 4.38 4.39	<b>4.40</b> 4.41 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47 4.48 4.49	<b>4.50</b> 4.51 4.52 4.53 4.54 4.55 4.56 4.57 4.58 4.59	<b>5.00</b> 5.01 5.02 5.03 5.04 5.05 5.06 5.07 5.08 5.09	<b>5.10</b> 5.11 5.12 5.13 5.14 5.15 5.16 5.17 5.18 5.19	<b>5.20</b> 5.21 5.22 5.23 5.24 5.25 5.26 5.27 5.28 5.29	<b>5.30</b> 5.31 5.32 5.33 5.34 5.35 5.36 5.37 5.38 5.39	<b>5.40</b> 5.41 5.42 5.43 5.44 5.45 5.46 5.47 5.48 5.49	<b>5.50</b> 5.51 5.52 5.53 5.54 5.55 5.56 5.57 5.58 5.59	<b>6.00</b> 6.01 6.02 6.03 6.04 6.05 6.06 6.07 6.08 6.09	<b>6.10</b> 6.11 6.12 6.13 6.14 6.15 6.16 6.17 6.18 6.19	<b>6.20</b> 6.21 6.22 6.23 6.24 6.25 6.26 6.27 6.28 6.29	<b>6.30</b> 6.31 6.32 6.33 6.34 6.35 6.36 6.37 6.38 6.39	<b>6.40</b> 6.41 6.42 6.43 6.44 6.45 6.46 6.47 6.48 6.49	<b>6.50</b> 6.51 6.52 6.53 6.54 6.55 6.56 6.57 6.58 6.59	<b>7.00</b> 7.01 7.02 7.03 7.04 7.05 7.06 7.07 7.08 7.09	<b>7.10</b> 7.11 7.12 7.13 7.14 7.15 7.16 7.17 7.18 7.19	<b>7.20</b> 7.21 7.22 7.23 7.24 7.25 7.26 7.27 7.28 7.29	<b>7.30</b> 7.31 7.32 7.33 7.34 7.35 7.36 7.37 7.38 7.39	<b>7.40</b> 7.41 7.42 7.43 7.44 7.45 7.46 7.47 7.48 7.49	<b>7.50</b> 7.51 7.52 7.53 7.54 7.55 7.56 7.57 7.58 7.59	<b>8.00</b> 8.01 8.02 8.03 8.04 8.05 8.06 8.07 8.08 8.09	<b>8.10</b> 8.11 8.12 8.13 8.14 8.15 8.16 8.17 8.18 8.19	<b>8.20</b> 8.21 8.22 8.23 8.24 8.25 8.26 8.27 8.28 8.29

## Course Longue : J'observe mon camarade pour l'aider à progresser

Pour la situation « 2 x 1000m », l'observateur note les temps de passage sur la fiche qui convient :

### Méthode pour bien observer :

- Bien **suivre des yeux** le coureur inscrit sur la fiche ;
- **Ecouter le temps** de passage annoncé par le chronométrateur quand le camarade termine son 1<sup>er</sup> tour ;
- **Entourer le temps** annoncé dans la ligne TOUR 1.
- **Continuer ainsi** et entourer le temps annoncé au deuxième passage dans les lignes du TOUR 2.
- Continuer ainsi pour les tours suivants jusqu'à l'arrivée :

Les différents temps entourés permettent aussitôt de constater la régulation de l'effort (les temps restent dans 1, 2, 3 colonnes ou bien les temps sont dispersés sur 4 colonnes et plus).

Le dernier temps permet également de vérifier le temps moyen au 100m (ex. 05 :37 au 1000m → 00 :33 au 100m)

## Tableau pour reporter mes temps de passage

Nom Prénom du coureur :

Date de la séance :

Tps de B /100 m	00:24	00:25	00:26	00:27	00:28	00:29	00:30	00:31	00:32	00:33	00:34	00:35	00:36	00:37	00:38	00:39	00:40	00:41	00:42	00:43	00:44	00:45	00:46	00:47	00:48	00:49	00:50		
<b>T 1</b>	200	00:48 00:49	00:50 00:51	00:52 00:53	00:54 00:55	00:56 00:57	00:58 00:59	01:00 01:01	01:02 01:03	01:04 01:05	01:06 01:07	01:08 01:09	01:10 01:11	01:12 01:13	01:14 01:15	01:16 01:17	01:18 01:19	01:20 01:21	01:22 01:23	01:24 01:25	01:26 01:27	01:28 01:29	01:30 01:31	01:32 01:33	01:34 01:35	01:36 01:37	01:38 01:39	01:40 01:41	
<b>T 2</b>	400	01:36 01:39	01:40 01:43	01:44 01:47	01:48 01:51	01:52 01:55	01:56 01:59	02:00 02:03	02:04 02:07	02:08 02:11	02:12 02:15	02:16 02:19	02:20 02:23	02:24 02:27	02:28 02:31	02:32 02:35	02:36 02:39	02:40 02:43	02:44 02:47	02:48 02:51	02:52 02:55	02:56 02:59	03:00 03:03	03:04 03:07	03:08 03:11	03:12 03:15	03:16 03:19	03:20 03:23	
<b>T 3</b>	600	02:24 02:29	02:30 02:35	02:36 02:41	02:42 02:47	02:48 02:53	02:54 02:59	03:00 03:05	03:06 03:11	03:12 03:17	03:18 03:23	03:24 03:29	03:30 03:35	03:36 03:41	03:42 03:47	03:48 03:53	03:54 03:59	04:00 04:05	04:06 04:11	04:12 04:17	04:18 04:23	04:24 04:29	04:30 04:35	04:36 04:41	04:42 04:47	04:48 04:53	04:54 04:59	05:00 05:05	
<b>T 4</b>	800	03:12 03:19	03:20 03:27	03:28 03:35	03:36 03:43	03:44 03:51	03:52 03:59	04:00 04:07	04:08 04:15	04:16 04:23	04:24 04:31	04:32 04:39	04:40 04:47	04:48 04:55	04:56 05:03	05:04 05:11	05:12 05:19	05:20 05:27	05:28 05:35	05:36 05:43	05:44 05:51	05:52 05:59	06:00 06:07	06:08 06:15	06:16 06:23	06:24 06:31	06:32 06:39	06:40 06:47	
<b>T 5</b>	1000	04:00 04:09	04:10 04:19	04:20 04:29	04:30 04:39	04:40 04:49	04:50 04:59	05:00 05:09	05:10 05:19	05:20 05:29	05:30 05:39	05:40 05:49	05:50 05:59	06:00 06:09	06:10 06:19	06:20 06:29	06:30 06:39	06:40 06:49	06:50 06:59	07:00 07:09	07:10 07:19	07:20 07:29	07:30 07:39	07:40 07:49	07:50 07:59	08:00 08:09	08:10 08:19	08:20 08:29	
<b>T 6</b>	1200	04:48 04:59	05:00 05:11	05:12 05:23	05:24 05:35	05:36 05:47	05:48 05:59	06:00 06:11	06:12 06:23	06:24 06:35	06:36 06:47	06:48 06:59	07:00 07:11	07:12 07:23	07:24 07:35	07:36 07:47	07:48 07:59	08:00 08:11	08:12 08:23	08:24 08:35	08:36 08:47	08:48 08:59	09:00 09:11	09:12 09:23	09:24 09:35	09:36 09:47	09:48 09:59	10:00 10:11	
<b>T 7</b>	1400	05:36 05:49	05:50 06:03	06:04 06:17	06:18 06:31	06:32 06:45	06:46 06:59	07:00 07:13	07:14 07:27	07:28 07:41	07:42 07:55	07:56 08:09	08:10 08:23	08:24 08:37	08:38 08:51	08:52 09:05	09:06 09:19	09:20 09:33	09:34 09:47	09:48 10:01	10:02 10:15	10:16 10:29	10:30 10:43	10:44 10:57	10:58 11:11	11:12 11:25	11:26 11:39	11:40 11:53	
<b>T 8</b>	1600	06:24 06:39	06:40 06:55	06:56 07:11	07:12 07:27	07:28 07:43	07:44 07:59	08:00 08:15	08:16 08:31	08:32 08:47	08:48 09:03	09:04 09:19	09:20 09:35	09:36 09:51	09:52 10:07	10:08 10:23	10:24 10:39	10:40 10:55	10:56 11:11	11:12 11:27	11:28 11:43	11:44 11:59	12:00 12:15	12:16 12:31	12:32 12:47	12:48 13:03	13:04 13:19	13:20 13:35	
<b>T 9</b>	1800	07:12 07:29	07:30 07:47	07:48 08:05	08:06 08:23	08:24 08:41	08:42 08:59	09:00 09:17	09:18 09:35	09:36 09:53	09:54 10:11	10:12 10:29	10:30 10:47	10:48 11:05	11:06 11:23	11:24 11:41	11:42 11:59	12:00 12:17	12:18 12:35	12:36 12:53	12:54 13:11	13:12 13:29	13:30 13:47	13:48 14:05	14:06 14:23	14:24 14:41	14:42 14:59	15:00 15:17	
<b>T 10</b>	2000	08:00 08:19	08:20 08:39	08:40 08:59	09:00 09:19	09:20 09:39	09:40 09:59	10:00 10:19	10:20 10:39	10:40 10:59	11:00 11:19	11:20 11:39	11:40 11:59	12:00 12:19	12:20 12:39	12:40 12:59	13:00 13:19	13:20 13:39	13:40 13:59	14:00 14:19	14:20 14:39	14:40 14:59	15:00 15:19	15:20 15:39	15:40 15:59	16:00 16:19			
<b>T 11</b>	2200	08:48 09:09	09:10 09:31	09:32 09:53	09:54 10:15	10:16 10:37	10:38 10:59	11:00 11:21	11:22 11:43	11:44 12:05	12:06 12:27	12:28 12:49	12:50 13:11	13:12 13:33	13:34 13:55	13:56 14:17	14:18 14:39	14:40 15:01	15:02 15:23	15:24 15:45	15:46 16:07								
<b>T 12</b>	2400	09:36 09:59	10:00 10:23	10:24 10:47	10:48 11:11	11:12 11:35	11:36 11:59	12:00 12:23	12:24 12:47	12:48 13:11	13:12 13:35	13:36 13:59	14:00 14:23	14:24 14:47	14:48 15:11	15:12 15:35	15:36 15:59												
<b>T 13</b>	2600	10:24 10:49	10:50 11:15	11:16 11:41	11:42 12:07	12:08 12:33	12:34 12:59	13:00 13:25	13:26 13:51	13:52 14:17	14:18 14:43	14:44 15:09	15:10 15:35	15:36 16:01															
<b>T 14</b>	2800	11:12 11:39	11:40 12:07	12:08 12:35	12:36 13:03	13:04 13:31	13:32 13:59	14:00 14:27	14:28 14:55	14:56 15:23	15:24 15:51																		
<b>T 15</b>	3000	12:00 12:29	12:30 12:59	13:00 13:29	13:30 13:59	14:00 14:29	14:30 14:59	15:00 15:29	15:30 15:59																				
<b>T 16</b>	3200	12:48 13:19	13:20 13:51	13:52 14:23	14:24 14:55	14:56 15:27	15:28 15:59																						
<b>T 17</b>	3400	13:36 14:09	14:10 14:43	14:44 15:17	15:18 15:51																								
<b>T 18</b>	3600	14:24 14:59	15:00 15:35																										



## Course longue : Je note mes performances.

Fiche « élève »

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Classe : \_\_\_\_\_

A la fin de chaque séance, je note mes performances :

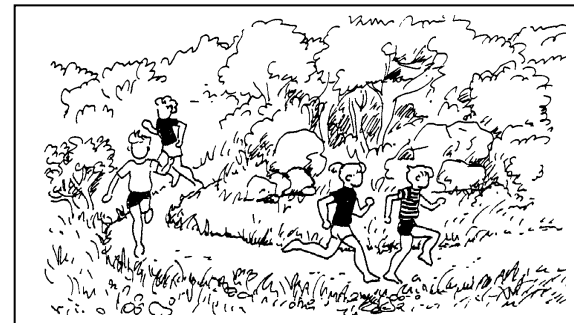
Pour le « **courir 10 ou 12 / 15 min** »

→ J'inscris mon temps de course / nombre d'arrêts / distance  
ou temps de course / distance / temps de base sur 100m

Pour le « **2X1000** »

→ J'inscris le nombre de colonnes et mon temps de base

Pour les situations « changer d'allure » je note les tps de base « réussis »



Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Mes résultats →															

## Course longue : Je note mes performances.

Fiche « élève »

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Classe : \_\_\_\_\_

A la fin de chaque séance, je note mes performances :

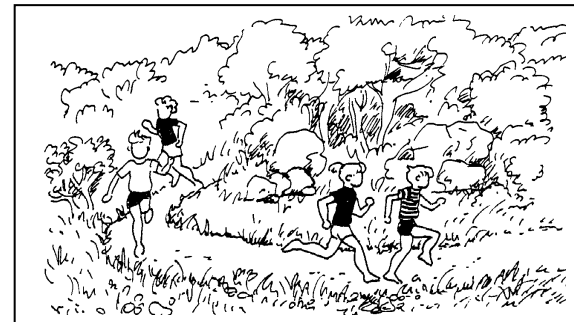
Pour le « **courir 10 ou 12 / 15 min** »

→ J'inscris mon temps de course / nombre d'arrêts / distance  
ou temps de course / distance / temps de base sur 100m

Pour le « **2X1000** »

→ J'inscris le nombre de colonnes et mon temps de base

Pour les situations « changer d'allure » je note les tps de base « réussis »



Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Mes résultats →															

## Evaluations au cours du module d'apprentissage « Course longue »

Ce tableau récapitulatif permet à l'enseignant, en fonction de la situation retenue, de noter les résultats élèves et / ou des indicateurs de régulation de leur course.

- Pour le « **courir 10 / 12 / 15 min** », on peut inscrire : Temps de course/ nombre d'arrêts / distance... puis Temps de Course / distance / temps de base
- Pour le « **2X1000m** », Nombre de colonnes / temps de base
- Pour les situations « changer d'allure » → noter les circuits testés et la réussite ou non (ex : Luc → 38/35/38/35 R)

Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Elèves															
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.															



# Rencontres "Course Longue "

## année scolaire 20\_\_ / 20\_\_

### Diplôme de participation



Prénom : ..... Nom : .....

Ecole de ..... Classe : .....

a participé à la rencontre « Course Longue » qui s'est déroulée à ..... le  
.....

**Distance du parcours** → ..... mètres

**Temps de la course** → ..... min .....s

**Régulation de la course** → 1 à 3 colonnes / 4 colonnes / 5 colonnes et plus

