

# COURSE LONGUE

## au cycle 2



### Proposition d'un module d'apprentissage

Ce document a pour objectif d'aider les enseignants à construire et à mettre en œuvre leur module d'apprentissage « course longue ».  
Il est à destination des enseignants de grande section, CP et CE1.

Ce module est conçu pour que les élèves s'engagent avec plaisir dans une activité de « course longue » en prenant des repères sur eux (sensations pendant la course) mais également à partir de repères extérieurs (temps de course, distance parcourue)

Les documents proposés au cours du module 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/présentation de la situation de référence** → p 2
- 2 **Déroulement du module** d'apprentissage et exemples de module → p 3
- 3 **Les situations proposées** → p 4 à p 11
- 4 **Dernières séances et la rencontre** : relation module – rencontre inter classes → p 12

#### Voir le document- annexes où sont regroupés les documents utiles pour l'enseignant et pour les élèves

1. Proposition de parcours de 100m et de 200m
2. Exemple de parcours « irrégulier »
3. Exemple d'échauffement
4. Exemple de fiche de suivi (GS/CP) : « j'observe mes progrès »
5. Exemples de fiche d'observation (CP/CE1) : « je sais courir longtemps / j'augmente progressivement la distance parcourue »
6. Exemple de fiche « 2 x 4' ...5' » afin de mieux construire son allure de course
7. Exemples de fiche de suivi pour l'élève : « Je note mes performances » à compléter à la fin des séances
8. Exemple de fiche-rencontre
9. Organisation de la rencontre
- 10 Diplôme de participation à la rencontre
- 11 Tableau récapitulatif pour l'enseignant : Evolution des performances de ses élèves au cours du module d'apprentissage

#### Voir en fichier spécifique :

La situation de la locomotive (pour les PS/MS)

### PROGRAMMES

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

Courir en régulant son effort pendant 6 à 10 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

#### **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. constater leur progrès

### Le module d'apprentissage et la situation de référence

**L'objectif principal de ce module** est de permettre à tous les élèves\* de s'engager dans l'activité afin de courir sans s'arrêter 6' en GS, 8' en CP et 10' en CE1 (**\*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 se déroule sur environ 12 séances** (au moins 1 séance par semaine, si possible 2). Les séances se feront le plus souvent en binôme (un coureur / un observateur).

#### **Présentation générale de la situation de référence :**

**Un parcours** (cf annexes 1 et 2) d'une **distance stable** (si possible de 100 mètres pour les GS/CP, de 200 m pour les CE1) est indispensable pour permettre aux élèves de noter l'évolution de leurs performances selon des critères objectifs : mesurée de 100 mètres (si possible pour les GS et CP), un parcours de 200m (pour les CE1). Ce parcours servira de référence tout au long du module.

**Tâche** : Il s'agit de courir autour du parcours balisé, pendant une durée de 6 minutes pour les GS / 8 minutes pour les CP / 10 minutes pour les CE1, 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 3)*

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

- Diminuer le nombre de tours pendant lesquels le coureur a marché entre deux plots;
- Reculer l'utilisation de la première période de marche (pas avant trois minutes, puis quatre...);
- Courir longtemps sans s'arrêter;
- Courir longtemps sans s'arrêter et augmenter progressivement la distance parcourue;
- Améliorer sa performance en régulant mieux sa course.

## Déroulement d'un module d'apprentissage course longue cycle 2 (sur environ 12 séances)



<b>Situations proposées*</b>	<b>Objectifs</b>
<b>La locomotive</b> (pour une première pratique de course longue)	Engager les élèves dans un module course longue par une situation collective : courir longtemps sans s'arrêter
<b>Situation de référence :</b> Les briques	Courir longtemps et seul sans s'arrêter Analyser ses performances, évaluer ses progrès Apprendre à observer
<b>Situation dérivée 1:</b> Dispositif 3 +3 minutes (4+4)	(à proposer en fonction des comportements observés) Repousser sa première période de marche
<b>Situation de référence :</b> Courir 6 minutes/8'/10'	Courir longtemps et seul sans s'arrêter Améliorer la distance parcourue Évaluer ses progrès Apprendre à se servir d'une grille d'observation
<b>Situation dérivée 2 :</b> Dispositif 2x4 min (ou 2X5)	Analyser ses sensations Réguler sa course pour stabiliser la distance parcourue Améliorer la distance parcourue
Dernières séances sur <b>la situation de référence</b>	Stabiliser la distance parcourue et se fixer un contrat de distance
<b>Rencontre course longue</b>	Réaliser le contrat fixé Comparer sa performance au cours du module et à la rencontre

\*Ces situations et leur enchaînement sont à proposer et à adapter en fonction du niveau de classe, de vos élèves :

- Exemple pour une classe de GS :

<b>Locomotive (4 séances)</b>	<b>Briques</b>	<b>Situation 3+3</b> (à proposer pour les élèves qui marchent)	<b>Briques</b>	<b>Courir 6 minutes</b>
		<b>Briques suite</b> (pour les autres)		

Exemple pour une classe de CP :

<b>Briques</b>	<b>Situation 4+4</b> (à proposer pour les élèves qui marchent)	<b>Courir 6/ 8 minutes</b>	<b>Situation 2X4min</b>	<b>Courir 6/ 8 minutes</b>	<b>Rencontre</b>
	<b>Briques suite</b> (pour les autres)				

Exemple pour une classe de CE1 :

<b>Courir 8 / 10 minutes</b>	<b>Situation 2X4min (ou 2X5)</b>	<b>Courir 8 / 10 minutes</b>	<b>Situation 2X4min (ou 2X5)</b>	<b>Courir 8 / 10 minutes</b>	<b>Rencontre</b>
------------------------------	--------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------	------------------------------	------------------

# Situation d'entrée dans l'activité pour des GS/CP :

## La locomotive

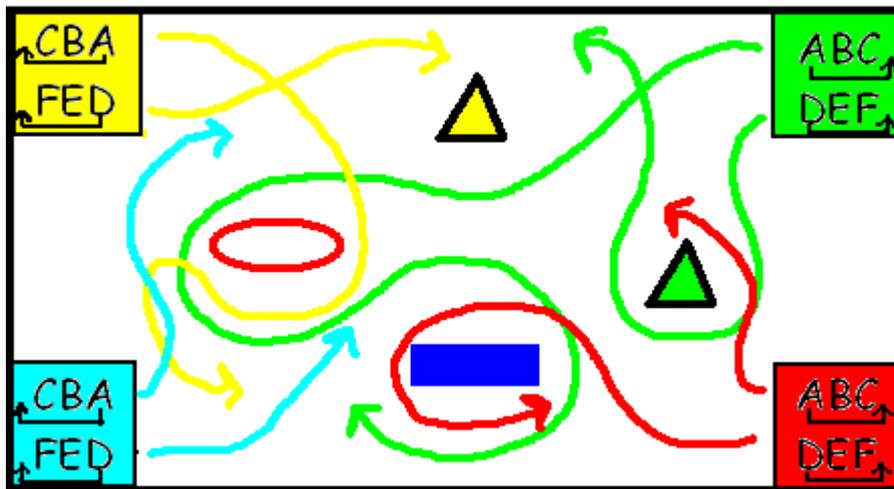
### Objectifs de la situation

- courir longtemps : adapter son allure de course pour être capable de courir 6 fois 1 minute (et donc, ne pas courir vite, « en sprint »)
- réussir à courir ensemble



### Consigne :

Courir une minute sans s'arrêter et sans couper un autre train. La loco doit garder tous ses wagons, les wagons doivent suivre la loco.



### Dispositif

- un espace délimité
- 4 gares identifiées par des plots de couleurs
- des plots, cerceaux, des éléments de cour ... pour induire des parcours différents
- tous les élèves courent en même temps
- des chasubles de même couleur pour chaque train (de même couleur que le plot de leur gare)
- L'enseignant constitue 8 trains de **3 élèves** (exemple pour 24 élèves)  
L'enseignant est le chef de gare : sifflet et chronomètre

### **Mise en œuvre de la situation**

Au début de la situation, tous les trains sont en gare.

Lorsque le chef de gare siffle, la locomotive démarre et va où elle veut.

Au bout d'une minute, le chef de gare siffle : le train revient en gare et la locomotive devient le dernier wagon.

Un nouvel élève devient la locomotive et le train continue son parcours (ainsi de suite pendant le temps de course → **chaque élève doit être deux fois locomotive**)

Chaque train doit réguler son allure afin de rester groupé : la loco doit donc courir de façon à ne pas perdre de wagons.

### **Intérêts de la situation**

- intéressant comme situation de début de module car elle permet aux élèves d'entrer dans l'activité « courir longtemps » en alternant périodes de course avec de brefs arrêts
- évite que les élèves ne partent trop vite puisque le train ne doit pas perdre ses wagons → créer des habitudes de course.
- un petit train de trois élèves permet de vivre souvent le rôle de locomotive.

### **Contraintes**

- la locomotive va où elle veut mais ne doit pas passer entre les wagons d'un autre train.
- rester en train
- retourner à la gare au coup de sifflet (1 minute environ)

### **Critère de réussite pour l'élève « locomotive »**

- je réussis à courir 1 minute sans « perdre » mes wagons (et sans m'arrêter)

### **Conditions de la réussite:**

-prendre des indices sur l'espace (gares, plots,..)

-prendre des repères dans l'espace et le temps (anticiper les croisements, regagner sa gare)

-prendre en compte le résultat de son action (exemples : « si je cours moins vite, je suis moins essoufflé, je peux courir plus longtemps », « si je cours moins vite, les wagons se suivent mieux »)

### **Proposition pour aider les élèves à progresser :**

-revoir la composition des groupes afin de constituer des groupes d'allure homogène

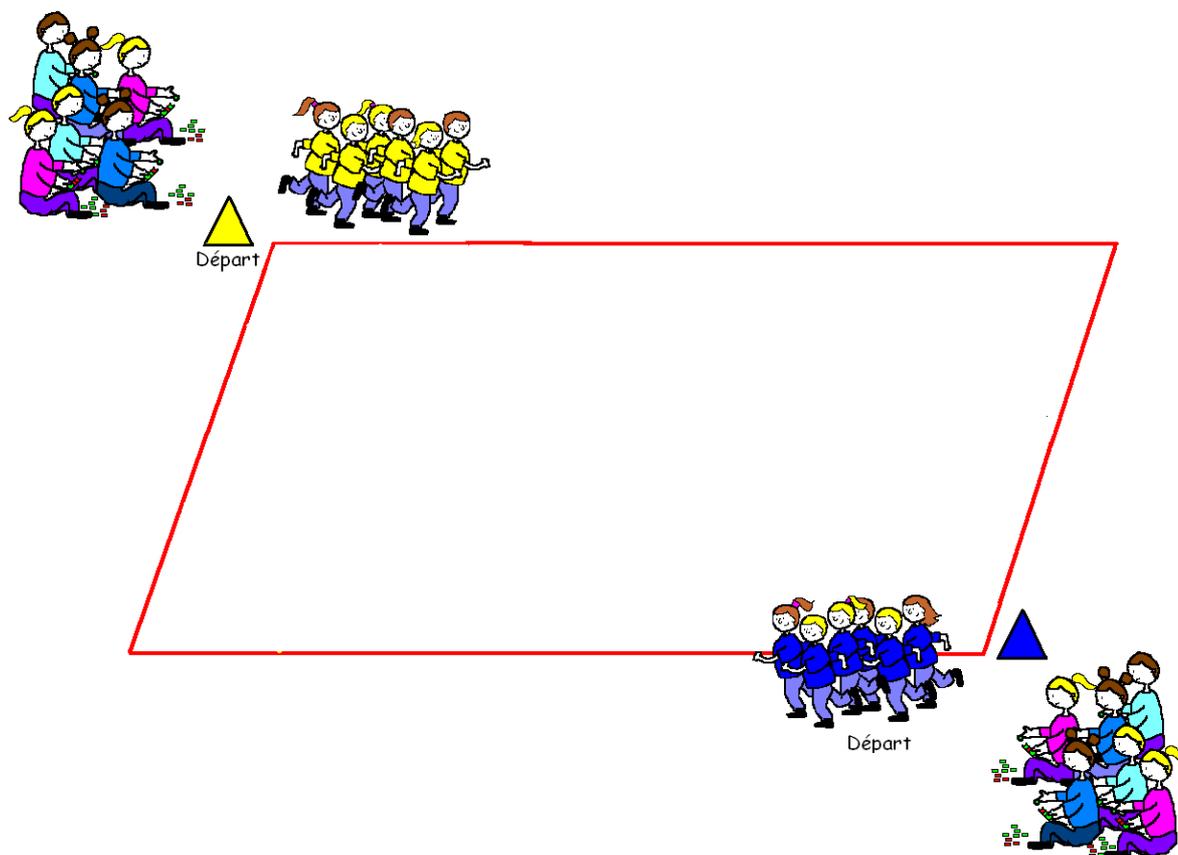
# Situation de référence

## Les briques \*

**\*Les classes de CE1 (voir certaines classes de CP) ne passeront certainement pas par cette situation : ils pourront directement aller sur la situation « courir 6'/8'/10' »**

### Objectifs de la situation

- courir longtemps sans s'arrêter (6 min GS / 8 min CP / 10 min CE1)
- courir seul
- réguler sa course en fonction de ses sensations
- analyser sa performance, évaluer ses progrès



### Dispositif

- un espace délimité
- 2 gares identifiées par des plots de couleurs
- un parcours stable de 100 m (« rectangulaire » ou irrégulier → voir exemple en annexes 1 et 2)
- des binômes coureur/observateur
- des chasubles pour chaque coureur selon leur gare de départ (de même couleur que le plot de leur gare)
- des briques (exemples : lego ou duplo) de deux couleurs et des feuilles de suivi à compléter au retour (cf annexe 4)
- Le chef de gare (= l'enseignant avec sifflet et chronomètre) annonce chaque minute écoulée.

## Mise en œuvre

L'enseignant constitue des binômes coureur / observateur

Au début de la situation, la moitié de la classe est en gare, séparée sur deux pôles différents (pour éviter les bousculades et faciliter l'observation).

*L'enseignant s'attachera à aller sur les deux gares pour aider, si besoin, certains observateurs.*

Lorsque le chef de gare siffle, les coureurs démarrent et effectuent des tours de circuit.

Les observateurs disposent de briques de 2 couleurs (des vertes pour les tours effectués sans marche, des rouges pour les tours réalisés avec marche) :

A chaque fois que le coureur passe devant son observateur, celui-ci empile une brique :

verte → pour un tour réalisé en courant

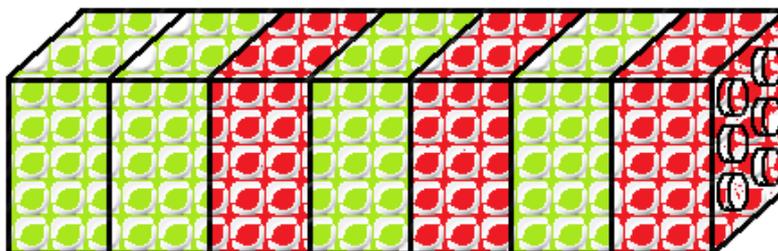
rouge → pour un tour effectué avec une période de marche

*Si le coureur s'arrête, il doit aller en marchant jusqu'à la prochaine gare.*

## Intérêts de la situation

– Les deux endroits de départs facilitent l'observation (difficile en début de module de repérer les tours réalisés avec ou sans arrêts)

– obliger les élèves à marcher jusqu'à la prochaine gare → permettre un temps de récupération suffisant et laisser le temps à l'observateur de noter l'arrêt



Cet élève a fait 7 tours soit 700 m. Il s'est arrêté 3 fois (aux 3ème, 5ème et 7ème tours)

De retour en classe, chaque élève colorie ses briques sur sa feuille de suivi. Cela lui permettra de garder « une mémoire » de sa course et ainsi de comparer ses résultats et ses progrès tout au long du module.

*Exemple de fiche de suivi (cf annexe 4) :*

Séance	je colorie les briques comme celles gagnées pendant ma course
1	
2	
3....	

## Situation dérivée 3 + 3 minutes\*

Les élèves ont progressé mais utilisent encore quelques périodes de marche.

La situation proposée ci-dessous vise à aider l'élève à repousser à 3 minutes sa première période de marche.

Cet objectif intermédiaire (ne se « reposer » qu'une fois quand la maîtresse le dit) rend le « challenge » possible.

### **Dispositif**

**Même dispositif que pour les briques / circuit stabilisé, si possible, de 100m – binôme coureur –observateur)**

Situation de **3+3** min pour les GS (ou 4+4min pour les CP)

L'enseignant(e) va proposer à ces élèves une période de **course de 3min** suivie d'une période de récupération active (**marche pendant trente secondes**) et conclue par un temps de course de **2min 30**.

L'objectif de l'élève sera donc d'obtenir « une tour de brique » verte avec une seule brique rouge (celle de la maîtresse → tour comprenant la période de marche).

A la séance suivante on pourra proposer une situation 4min+2min (avec marche facultative pendant le période de récupération) afin de réussir progressivement à courir 6 minutes sans s'arrêter.

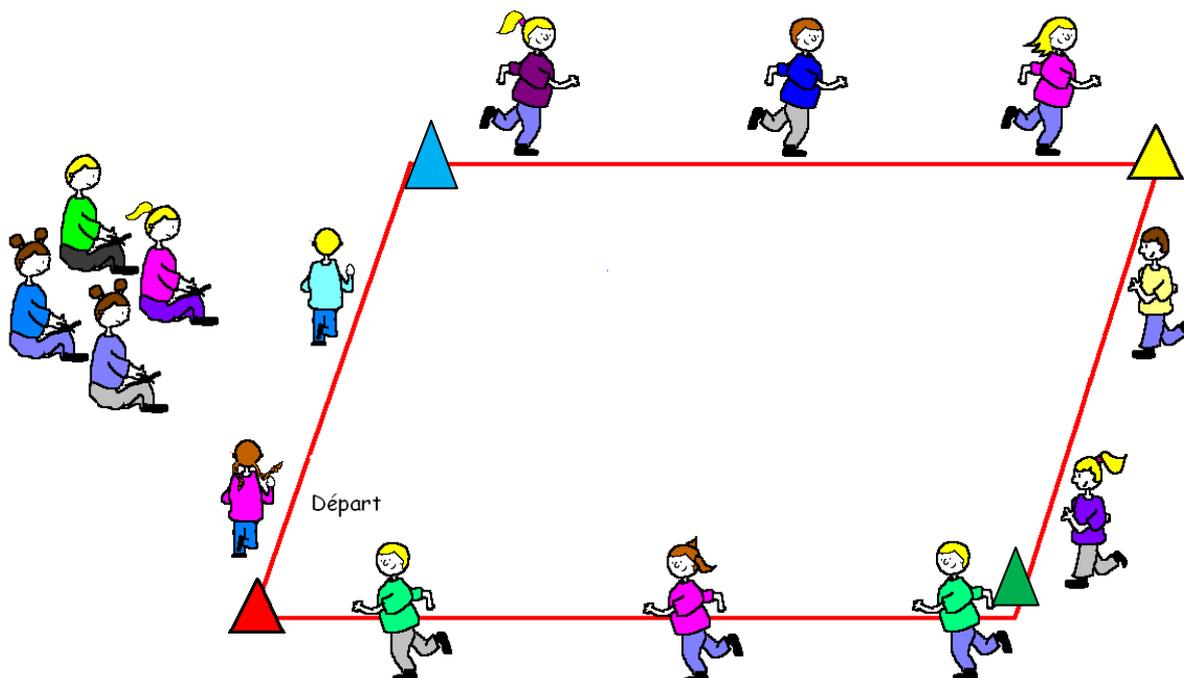
\* Cette situation a été testée dans une classe de GS. A l'issue du module, tous les élèves courraient facilement 6 min en parcourant de 625 à 950m) / A.Mahieu – Les Roquettes - Cherbourg-Octeville

## Situation de référence

### « Courir 6 minutes / 8 minutes/ 10 minutes »

#### Objectifs

- courir seul
- apprendre à compléter une fiche d'observation sur le temps de la course.
- courir longtemps sans s'arrêter (6 min GS / 8 min CP / 10 min CE1)
- réguler sa course en fonction de ses sensations
- analyser sa performance, évaluer ses progrès



Parcours de 100 m avec plots tous les 25 m :

#### Dispositif

- un espace délimité (avec des petits plots...)
- 1 seul lieu de départ
- un parcours stable de 100 m (ou de 200 m pour les CE1)
- des binômes coureur/observateur
- des feuilles d'observation (cf. annexe 5)
- un chef de gare = l'enseignant avec sifflet et chronomètre
- des plots-repères\* disposés tous les 25 m, plots de couleur différente

*\*il est important de baliser le parcours par des plots disposés tous les 25 mètres :*

*-d'une part, cela autorise une période de marche suffisamment longue pour offrir la possibilité aux élèves-marcheurs de récupérer (« passer en marchant devant 2 plots avant de recommencer à courir= 30 à 50 mètres de marche »)*

*-d'autre part, en fin de module, ces plots serviront à identifier de manière précise l'endroit du parcours où le coureur termine sa course, ce qui permettra alors d'affiner la distance parcourue et par conséquent de rendre visible les progrès réalisés.*

**Mise en œuvre**

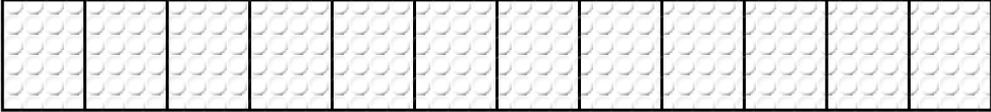
Les binômes coureur / observateur sont les mêmes que dans la situation « les briques » Lorsque le chef de gare siffle, les coureurs démarrent et effectuent des tours de circuit. A chaque tour effectué, l'observateur colorie la brique correspondante (ou colle une gommette, ou fait un bâton ou entoure le chiffre du tour réalisé...etc.)

Si le coureur marche, il doit aller en marchant jusqu'au deuxième plot suivant afin d'avoir suffisamment de temps pour récupérer (distance de marche d'environ 30 à 50mètres). L'observateur le note également sur la feuille d'observation (colorie en rouge ou colle une gommette rouge, ou fait une croix...etc.)

**Intérêts de la situation**

- Ce dispositif est identique à la situation de rencontre proposée en fin de module.
- Lors des dernières séances du module, l'élève-observateur regarde à la fin de la course, la couleur du plot le plus proche du coureur et le colorie sur la fiche d'observation (ou l'indique d'une autre manière en fonction de la feuille utilisée). Cela permet d'affiner la distance réellement parcourue et ainsi de visualiser les progrès réalisés en fin de module (cf. annexes)

**Exemple de fiche pouvant être utilisée par des GS :**

A chaque tour , je colorie 1 brique :	Couleur du plot le plus proche en fin de course
	

**Exemple de fiche pouvant être utilisées par des CE1 : (cf annexe 5 )**

« Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter / j'augmente la distance parcourue ».

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

## Situation dérivée 2 X4 minutes (ou 2X5 minutes)

Certains élèves ont du mal à stabiliser la distance réalisée d'une séance sur l'autre, d'autres n'arrivent plus à augmenter leur distance.

La situation proposée ci-dessous vise à aider l'élève à réguler sa course en lui donnant des repères sur « comment je cours ».

*Les objectifs de cette situation seront différents en fonction des comportements d'élèves observés:*

1/ stabiliser la distance parcourue à chaque course en la gérant mieux (partir à allure plus modérée pour « garder » des ressources pour sa fin de course).

2/ augmenter la distance réalisée (en accentuant modérément l'intensité de sa course)

### **Dispositif (même parcours)**

2x4min pour les CP et de 2x5 min pour les CE1 où, en fonction des comportements observés :

- l'élève va chercher à réaliser la même distance sur les 2 courses  
(Voir exemple Hugo ci-dessous)

-l'élève va chercher à augmenter la distance parcourue sur le temps de course.

Le temps de récupération est inférieur au temps de course : il a pour objet de récupérer de l'effort fourni et de permettre à l'élève coureur de prendre connaissance du nombre de tours effectués.

*Exemple de fiche utilisée lors de cette situation (cf. annexe 6)*

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

Durée de la course 1: \_\_\_\_4\_\_ min

Nombre de tours de 100m	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Arrêt									

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

Durée de la course 2: \_\_\_\_4\_\_ min

Nombre de tours de 100m	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Arrêt									

*Par exemple : Hugo (CP) a couru très vite sur sa première course, mais il est fatigué et ne peut réaliser le même nombre de tours sur la seconde course → possibilité de faire la relation entre sensations et nombre de tours réalisés.*

*A l'issue de la séance, l'enseignant va l'amener à se poser des questions sur la façon dont il a couru en s'appuyant sur la fiche « 2X4'.... » afin qu'il puisse modifier sa course au cours de séances suivantes.*

## Dernières séances avant la rencontre

Il s'agira au cours des dernières séances d'établir **un contrat individuel de distance sur la durée de course retenue** : chaque élève se fixera un nombre de tours à réaliser le jour de la rencontre (distance stabilisée).

Avant la rencontre, chaque élève préparera la fiche pour la rencontre (cf . exemple de fiche-rencontre en annexe 8) en y faisant figurer son contrat individuel. Chaque élève devra connaître la distance à parcourir (nombre de tours) afin de le respecter

## La rencontre « Course Longue » → cf annexe 9

**Un temps d'évaluation des apprentissages par et pour les élèves,**

**Un temps d'évaluation du module pour l'enseignant**

COURSE DE DUREE pour les élèves de cycle 2

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

6 min pour les GS

8 min pour les CP

10 min pour les CE1

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

L'élève-observateur note le nombre de tours effectués par son coureur sur la fiche préparée pour la rencontre

Après sa course, l'élève pourra **comparer la distance réalisée** avec la **distance prévue** lors des dernières séances en classe.