

## Course longue au cycle 3

### Réunion d'information du mardi 18 novembre

#### 1) Quelle pratique de la course longue à l'école ? Quels objectifs ?

Un effort régulé, maîtrisé et donc *régularité, aisance respiratoire, foulée efficace, durée minimum,...*

Dans les programmes 2008	Dans les progressions Eduscol	Dans le projet de socle commun renouvelé
<p>Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p> <p>► Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin.</p>	<p>► prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière ;</p> <p>► rendre compte pour soi de ces effets sur l'organisme (sensation de bien-être, santé, développement physique,...).</p> <p>Courses en durée / <b>CE2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.</li> <li>• Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).</li> <li>• Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.</li> </ul> <p>Courses en durée / <b>CM1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.</li> <li>• Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.</li> <li>• Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.</li> <li>• Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois</li> </ul>	<p>« - développer la sensibilité, la confiance en soi et le respect des autres. »</p> <p>- développer l'autonomie en amenant progressivement l'élève à « la responsabilité de ses actions. »</p> <p>« - développer le sens de l'engagement et de l'initiative »</p>

	<p>8 minutes par exemple).</p> <p>Courses en durée / <b>CM2</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.</li><li>•Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).</li></ul> <p>→Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</p>	
--	--	--

### Synthèse :

#### Compétence spécifique de l'EPS/ activités athlétiques :

Courir de 8 à 15 (12 : objectif suffisant) min en rendant l'effort plaisant, maîtrisé en régulant sa course, son effort (là est le véritable enjeu)

- ▶ en aisance respiratoire
- ▶ en étant régulier
- ▶ avec une foulée efficace

#### Compétences transversales de l'EPS :

Tenir différents rôles : celui d'athlète mais aussi celui d'observateur/ chronomètre

#### Compétences transversales relevant de la formation de la personne et du citoyen : d'après l'outil « attitude santé cycle 3 » de l'USEP

- aider l'enfant à mieux se connaître pour développer toutes ses capacités ;
- permettre à l'enfant d'identifier les effets bénéfiques de l'activité pour être acteur de sa santé tout au long de sa vie ;
- donner à l'enfant le goût d'une pratique physique régulière pour son bien-être physique, mental, social.

## 2) Mise en œuvre d'une séquence « course longue » : les outils EPS 50

### a) les obstacles à l'activité

- Refus de l'activité, non implication des élèves dans le projet course.

Comment faire en sorte que tous les élèves entrent, s'engagent dans l'activité ?

► Leur permettre de prendre conscience de leurs progrès avec des critères de réussites objectivables et des traitements, des retours sur leurs performances-progrès.

Exemple 1 : le traitement mathématiques/ TICE de l'activité ;

Cf . EPS 50 : « mathématiques et course longue » <http://www.ac-caen.fr/ia50/circo/eps50/spip.php?article78>

Exemple 2 : des statistiques facilement réalisables et appropriables par les élèves, établir à différents moments de la séquences pour mesurer les progrès (ex de P. Delamarre)

04/2014	Début du module d'apprentissage				Evaluation en fin de module				Evolution		
FILLES	DUREE	DISTANCE ET ARRETS	TEMPS DE BASE au 100m	Km/h	DUREE	DISTANCE S12	TEMPS DE BASE au 100m	Km/h	Progrès /distance	du temps de base au 100m	Gain en Km/h
1 Amélie	15 min	2750m	33s	10,9	15 min	2950m	30s	11,8	+ 200m	- 3s	+0,9
2 Louane	15 min	2250m	40s	9,0	15 min	2600m	35s	10,3	+ 350m	- 5s	+1,3
3 Sarah	15 min	2100m	43s	8,4	15 min	2500m	36s	10,0	+ 400m	- 7s	+1,6
4 Célia	12min	1700m / 2A	42s	8,6	12min	2050m	35s	10,3	+350m	- 7s	+1,7
5 Léna	12 min	1750m / 2A	41s	8,8	12 min	2050m	35s	10,3	+ 300m	- 6s	+1,5
6 Marie	12 min	1600m	45s	8,0	12 min	2000m	36s	10,0	+ 400m	- 9s	+2,0
7 Merilys	12 min	1700m	42s	8,6	12 min	2000m	36s	10,0	+ 300m	- 6s	+1,4
8 Léa	12 min	1850m	39s	9,2	12 min	2000m	36s	10,0	+ 200m	- 3s	+0,9
9 Lilou	12 min	1650m/ 1A	44s	8,2	12 min	1850m	39s	9,2	+ 200m	- 4s	+1,0
10 Mandy Lou	12 min	1650m / 4A	44s	8,2	12 min	1750m	41s	8,8	+ 100m	- 3s	+0,6

► En leur proposant une finalisation qui renforce le sens de l'activité les rencontres « course longue ».

Site ia 50/ Avranches : planning des rencontres. Aussi dans cette rubrique.

► En les amenant à prendre conscience des effets bénéfiques de l'activité : cf les curseurs. (cf outil « attitude santé cycle 3) de l'USEP. Aussi dans cette rubrique.

**Bien-être :** Coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.

Satisfait	Fatigué	Déçu	Agressif	Endolori	Détendu	En forme	Énervé	Calme	Fier	Épanoui	Mécontent	Enthousiaste	

**Ressenti du plaisir et ressenti d'effort :** Entoure le niveau qui te correspond.

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?

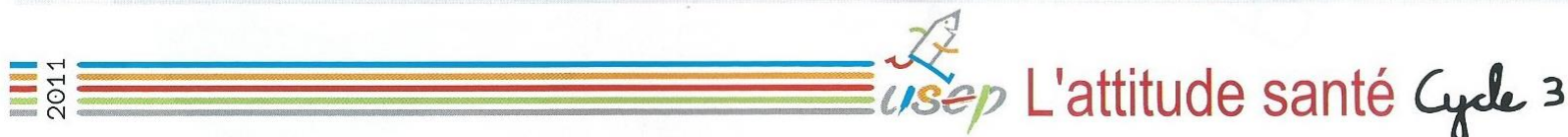
L'attitude santé Cycle 3

PLAISIR

Comment as-tu ressenti l'effort que tu viens de réaliser ?

L'attitude santé Cycle 3

EFFORT



**Absence de gestion de l'effort, de réflexion sur son activité.**

Comment faire en sorte que tous les élèves progressent ?

► Dans une démarche interdisciplinaire, leur donner les outils leur permettant de réfléchir et de faire évoluer leur activité : cf plus loin l'ouverture interdisciplinaire

► Adapter les exigences aux capacités de chacun : cf fiche médicale USEP n°2 (cas d'élèves souffrant d'asthme, d'obésité). .

## **b) la trame d'une séquence – étapes et objectifs (15 min)**

EPS 50 : document pédagogique / Trame d'un module d'apprentissages en course longue

EPS 50 : « module course longue au cycle 3 »

<http://www.ac-caen.fr/ia50/circo/eps50/spip.php?article39>

Remarques :

- les séances « courir 15 min » : mise en situation, appropriation de la situation de référence (celle des rencontres).
- des fiche d'observation pour aider à la détermination du temps de base au 100 m (= la référence pour les situations d'apprentissages, préféré au % VMA) + fiche temps de base dans les annexes de ce même document
- les séances « d'expérimentation » : pour introduire le critère de régularité. 2 X 1000 m.

*!!!! Dispositif simple s'il est compris, bien approprié. Insister lors de la passation de la consigne sur l'utilisation du support et sa lecture, son interprétation (partir d'exemples). .*

- le dispositif « tous ensemble » : cf vidéo pour une illustration concrète + la fiche descriptive associée.

<http://www.ac-caen.fr/ia50/circo/eps50/spip.php?article40>

- le dispositif « changement d'allure » : : cf vidéo pour une illustration concrète + la fiche descriptive associée.

<http://www.ac-caen.fr/ia50/circo/eps50/spip.php?article6>

- des retours au dispositif de référence, celui des rencontres : courir 15 min, avec le critère de la régularité introduit dans les séances 2 X 1 000 m.

Voir également, important :

EPS 50 : échauffement avant une séance de course

USEP : fiches médicales « froid » et « obésité » (dans cette rubrique).

### 3) Le déroulement de la rencontre course longue

Avranches : un parcours de 500 m.

Ducey : un parcours de 350 m.

Fiches élèves et organisation des rencontres dans cette rubrique.

### 4) EPS, sciences et éducation à la santé : interdisciplinarité

Idée : faire intervenir différentes disciplines dans un même projet pour « optimiser les apprentissages.

Interdisciplinarité : mentionnée dans les textes comme l'un des principes au service des missions du professeur des écoles (référentiel de compétence, socle commun, programmes).

- ▶ renforcement du **sens** des savoirs mobilisés (contexte et vécu commun à l'ensemble de la classe)
- ▶ aide à la **construction des connaissances et compétences acquises** (ces connaissances et ces compétences au service d'une activité, d'un projet de classe)

Domaine	Compétences	Activités	Intérêts
<b>Sciences : respiration et circulation sanguine</b> (ou même : le	- élaborer un modèle explicatif rendant compte de la production d'énergie nécessaire à l'effort en	- questionnement, recherche documentaire, apports de connaissances,... (étapes de la démarche scientifique d'investigation) :	- offrir un <b>questionnement scientifique plus authentique</b> car il « vient » de l'activité de l'élève, il est confronté à ces

thème de alimentation, voire le thème du mouvement)	explicitant le rôle de la respiration et de la circulation.	<p><b>élaboration et formalisation d'un modèle explicatif.</b></p> <p>- mise en relation des connaissances scientifiques et de l'activité course longue, ses effets constatés</p>	<p>questions dans son activité physique et sportive ;</p> <p>- des connaissances scientifiques au service de la course, qui aident à réguler son activité.</p>
<b>Sciences / Education à la santé</b>	- mesurer les effets bénéfiques de l'activité physique sur l'organisme (accroissement et préservation des ressources, des capacités, mais aussi appréciation de l'activité et bien être, estime de soi,...).	<p>- verbaliser, exprimer les ressentis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ quant à l'effort, à l'activité menée ;</li> <li>▶ quant au bien être ;</li> <li>▶ quant aux progrès réalisés</li> </ul> <p>(cf l'exemple curseurs de l'outil « attitude santé » de l'USEP) ;</p> <p>- engager la discussion sur les pratiques des élèves, les activités / la sédentarité, aider à mesurer en temps ces activités à l'échelle de la semaine, et élargir à d'autres activités que la course à pied ;</p> <p>- études « plus scientifiques », par exemple la comparaison de rythmes cardiaques de personnes sportives et non sportives.</p> <p>(cf le cahier témoin de l'outil « attitude santé » de l'USEP) ;</p>	<p>- créer un goût de la pratique physique quelle qu'elle soit, avec pour objectif une pratique régulière ;</p> <p>- prendre conscience de l'ensemble des effets positifs sur les personnes.</p>
<b>Maths et « TICE » (pas un domaine à proprement)</b>	<p>TICE :</p> <p>- utiliser un tableur (cf le B2i)</p>	<p>- calcul de durées : à partir du temps cumulé, le temps de chaque tour ;</p>	<p>- offrir un contexte authentique à la réalisation et à la lecture de graphiques,</p>



<b>parler)</b>	<p>Mathématiques / Organisation et gestion des données :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organiser sous la forme d'un tableau, d'un graphique, des données numériques ;</li> <li>- lire, interpréter les données organisées sous la forme d'un tableau, d'un graphique (cf l'exemple sur le site EPS 50)</li> </ul>	<p>- représenter les temps de course par tour de 200m sur un graphique en barre / utiliser le tableur ;</p> <p>- lire, interpréter les données représentées sous la forme d'un tableau, d'un graphique.</p> <p>EPS 50 : « mathématiques et course longue »</p>	<p>aux calculs de durées ;</p> <p>- impliquer d'avantage les élèves en leur offrant la possibilité de mieux se connaître en course, et donc définir le projet pour progresser (un retour clair, facilement appropriable sur son activité)</p>
	<b>Compétences</b>	<b>Activités</b>	<b>Intérêts</b>