

## 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 rénové
Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps) ► Activités athlétiques : courir vite, <b>courir longtemps</b> , courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin.	<p>► prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière ; ► 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 <b>ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé</b>.</li><li>• Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une <b>durée de 8 à 12 minutes</b>).</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 <b>allure régulière, en aisance respiratoire</b>, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.</li><li>• Gérer sa course sur une <b>durée de 8 à 15 minutes</b>.</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>	« - développer la sensibilité, la confiance en soi et le respect des autres. » - développer l'autonomie en amenant progressivement l'élève à « la responsabilité de ses actions. » « - développer le sens de l'engagement et de l'initiative »

	<p>8 minutes par exemple).</p> <p>Courses en durée / <b>CM2</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Améliorer <b>sa foulée</b> (amplitude, action combinée bras/jambes) et <b>contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.</b></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 <b>8 à 15 minutes</b>, selon ses possibilités, <b>de façon régulière, en aisance respiratoire.</b></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 **differents 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 **gout 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
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.

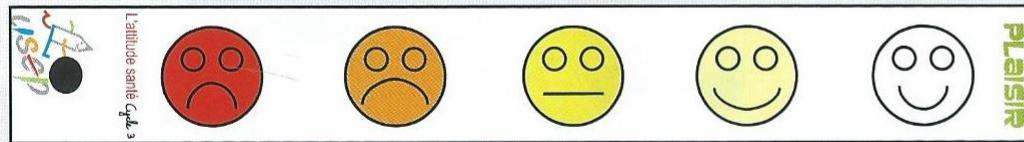
- En les amenant à prendre conscience des effets bénéfiques de l'activité : cf les curseurs. (cf outil « attitude santé cycle 3) de l'USEP. Aussi dans cette rubrique.

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

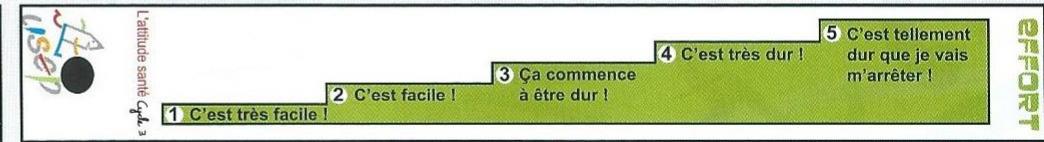
Satisfait	Fatigué	Déçu	Agressif	Endolori	Détendu	En forme	Énervé	Calme	Fier	Épanoui	Mécontent	Enthousiaste	

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

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?



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



2011  
L'attitude santé Cycle 3

**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 (ou même : le</b>	- 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>mise en relation des connaissances scientifiques et de l'activité course longue, ses effets constatés</b></li> </ul>	<p>questions dans son activité physique et sportive ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des <b>connaissances scientifiques au service de la course</b>, qui aident à réguler son activité.</li> </ul>
<b>Sciences / Education à la santé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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,...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>verbaliser, exprimer les ressentis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>► quant à l'effort, à l'activité mené ;</li> <li>► quant au bien être ;</li> <li>► quant aux progrès réalisés (cf l'exemple curseurs de l'outil « attitude santé » de l'USEP) ;</li> </ul> </li> <li>- 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 ;</li> <li>- études « plus scientifiques », par exemple la comparaison de rythmes cardiaques de personnes sportives et non sportives. (cf le cahier témoin de l'outil « attitude santé » de l'USEP) ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>créer un goût de la pratique physique</b> quelle qu'elle soit, avec pour objectif une pratique régulière ;</li> <li>- prendre conscience de <b>l'ensemble des effets positifs</b> sur les personnes.</li> </ul>
<b>Maths et « TICE » (pas un domaine à proprement</b>	<p>TICE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utiliser un tableur (cf le B2i)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>calcul de durées</b> : à partir du temps cumulé, le temps de chaque tour ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>offrir un contexte authentique</b> à la réalisation et à la lecture de graphiques,</li> </ul>

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- représenter les temps de course par tour de 200m sur un graphique en barre / utiliser le tableur ;</li> <li>- lire, interpréter les données représentées sous la forme d'un tableau, d'un graphique.</li> </ul> <p>EPS 50 : « mathématiques et course longue »</p>	aux calculs de durées ; - 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)
	<b>Compétences</b>	<b>Activités</b>	<b>Intérêts</b>