

Module d'apprentissage en COURSE LONGUE DUREE au cycle 3

Fiche - guide pour l'enseignant

La démarche

Pour conduire un module d'apprentissage en course longue durée dans ce cycle, il convient de respecter la succession de ces différentes étapes au cours desquelles les élèves apprennent à :

- repérer leur allure initiale de course.
- identifier les effets sur soi des différents types de courses.
- connaître et tenir tous les rôles (chronométrateur, coureur, observateur et secrétaire) pour organiser son projet d'activité.
- améliorer la durée de sa course.
- améliorer l'intensité de sa course : son allure.
- formuler un contrat réaliste.
- préparer une rencontre.

Les élèves doivent avoir conscience qu'ils se transforment au point de vue moteur, physiologique et culturel.

Pour ce faire ils doivent connaître l'objectif à atteindre pour eux (formuler un contrat de course réaliste pour être réussi) et disposer des outils permettant de le construire dans la plus grande autonomie.

A cet usage, nous proposons des fiches d'évaluation et de contrôle personnel.

Les situations d'apprentissage

Chaque séance est construite en fonction de l'étape de progression des élèves (la majorité de la classe) et utilise une des cinq situations d'apprentissage proposées.

- ♦ Une situation n'est pas une séance. Elle peut s'étendre sur plusieurs séances par l'ajustement de la tâche selon le niveau d'appropriation de chaque groupe d'élèves.
- ♦ Leur numéro ne correspond pas systématiquement à un ordre chronologique.
- ♦ Le travail transdisciplinaire et transversal (compétences générales et connaissances) est pris en compte dans les situations d'apprentissage proposées et dans la démarche préconisée.

N°	TITRE	OBJECTIF
1	Situation d'entrée (Etape 1)	Evaluer son niveau initial et s'approprier les variables
2	Différencier les courses (Etape 1)*	Découvrir les effets sur soi des différents types de course
3	Le métronome (Etape 2)	Améliorer la durée de la course.
3	Allures de courses A et B (Etape 3)	Améliorer l'intensité de sa course et se donner un objectif
4	Même vitesse (Etape 4)	Abandonner progressivement les repères externes
5	Formuler un contrat (Etape 5)	Maîtriser les différents paramètres de la CLD

* situation pour réguler sur le sens si l'étape 1 (situation d'entrée) est un échec.

L'organisation

Le(s) site(s)

La cour d'école – le stade – un chemin balisé - une piste d'athlétisme - un pré.

Dans tous les cas la piste de course doit être tracée (matérialisée) par des balises disposées régulièrement selon un carré, un cercle ou une ellipse bornée par deux portes [voir tableau d'abaques et schémas]

- ♦ Lors des sorties scolaires, se conformer aux taux d'encadrement.

Le matériel

Cônes de couleur (une couleur par allure) – gabarit de ficelle : longueur multiple de 2,77 m (= 1 km/h) - sifflet ou corne – chronomètres – chasubles de couleurs (une couleur par groupe de coureurs / par allure...)

Les outils

La fiche guide de l'enseignant – les fiches personnelles des élèves – les SA – les tableaux d'abaques.

Le travail interdisciplinaire

Pour chaque discipline, des contenus interdisciplinaires sont proposés dans le module d'apprentissage et sont traités comme prolongement (en aval) ou comme pré requis (en amont) de la séance d'EPS.

Les dispositifs

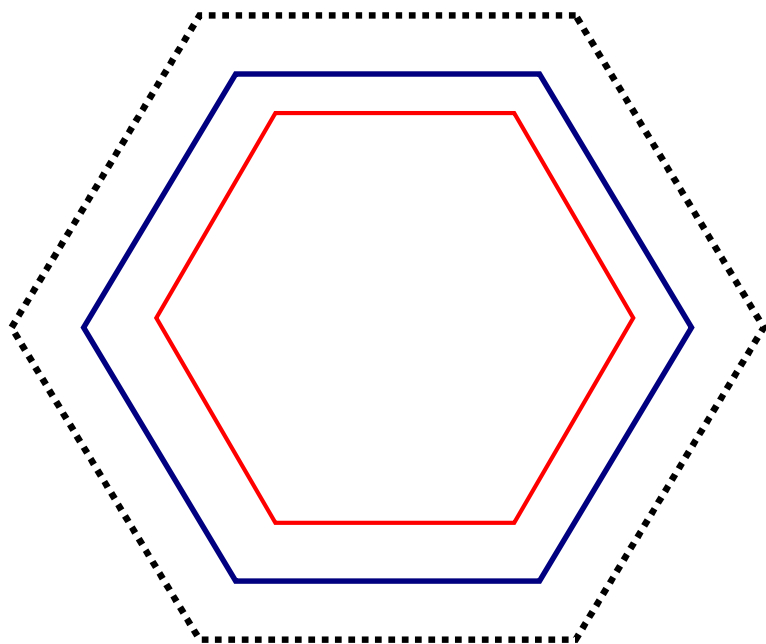
N° 1 - En cercle (ou en hexagone)

Les cercles sont concentriques et le rayon de chaque cercle correspond à la distance parcourue à une allure donnée en kilomètres par heure. [Exemple : 7 km/h pour un rayon de 19,44 m].

Sur chaque circonférence de cercle sont placés 6 cônes d'une même couleur [7 km/h = jaune]

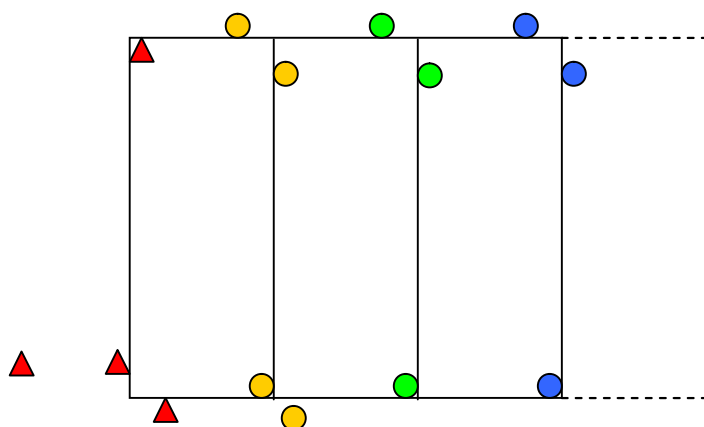
Un tour de cercle correspond à une minute de course régulière à l'allure correspondante. [4 tours = 4 min]

- ◇ Avec une ficelle gabarit, on peut tracer rapidement les circuits au besoin. (La ficelle mesure 20 m minimum avec un nœud à 19,44 m et un autre à 2,77 m d'une extrémité pour la valeur étalon : 1 km/h = 2,77 m).



Parcours rouge : 7 km/h
Parcours bleu : 8 km/h
Parcours pointillé : 9 km/h
.../...

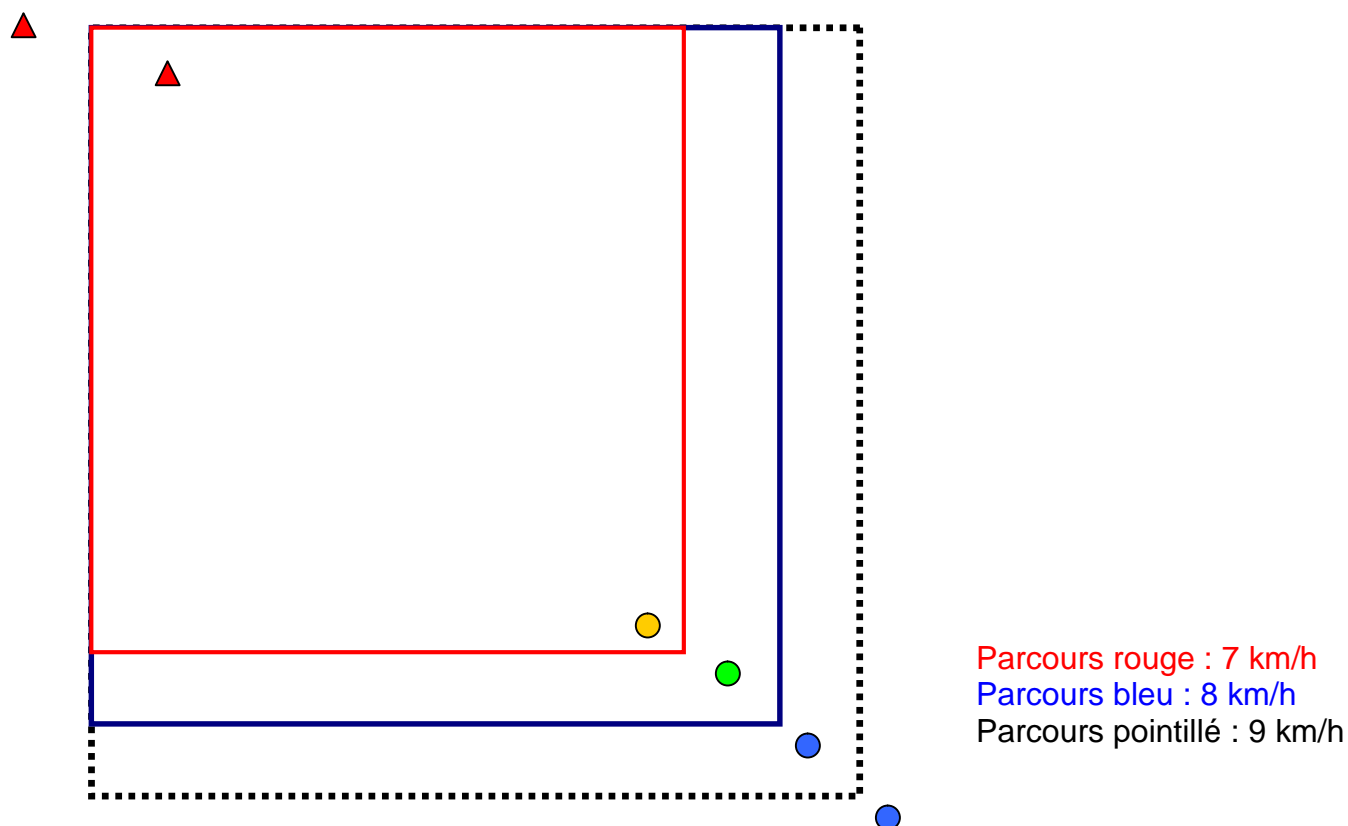
N° 1 bis – « dix secondes »



Parcours 1 (jaune) : 6 km/h
Parcours 2 (vert) : 7 km/h
Parcours 3 (bleu) : 8 km/h
Parcours 4 : 9 km/h
Parcours 5 : 10 km/h
Parcours 6 : 11 km/h

N° 2 - En carré

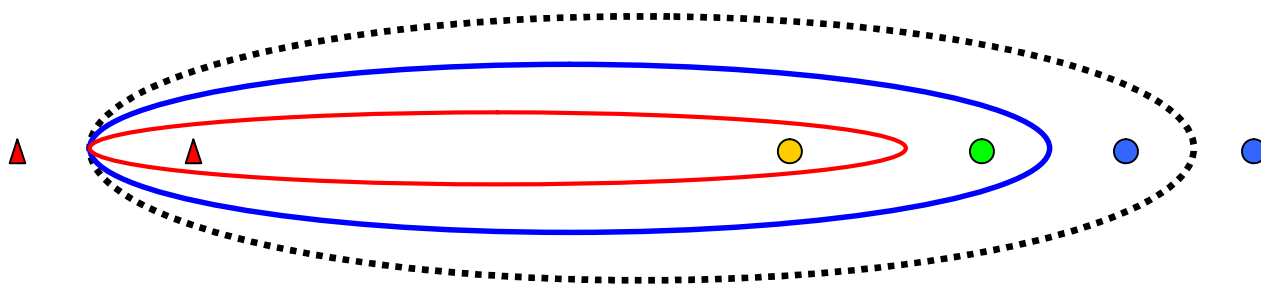
Les carrés ont deux côtés communs. La mesure du côté est égale au quart de la distance de course en une minute à une allure donnée. [Pour 7 km/h, en une minute de course on parcourt 467 m. Le côté du carré pour cette allure est de 116,75 m].



N° 3 - Avec deux portes

Les portes, qui peuvent être installées sur un chemin, sont placées à mi-distance du circuit correspondant à une allure pour une minute de course. [Pour 7 km/h, en une minute de course on parcourt 467 m ; les portes pour cette allure sont distantes de 233,50 m]

Toutes les allures ont une porte commune.



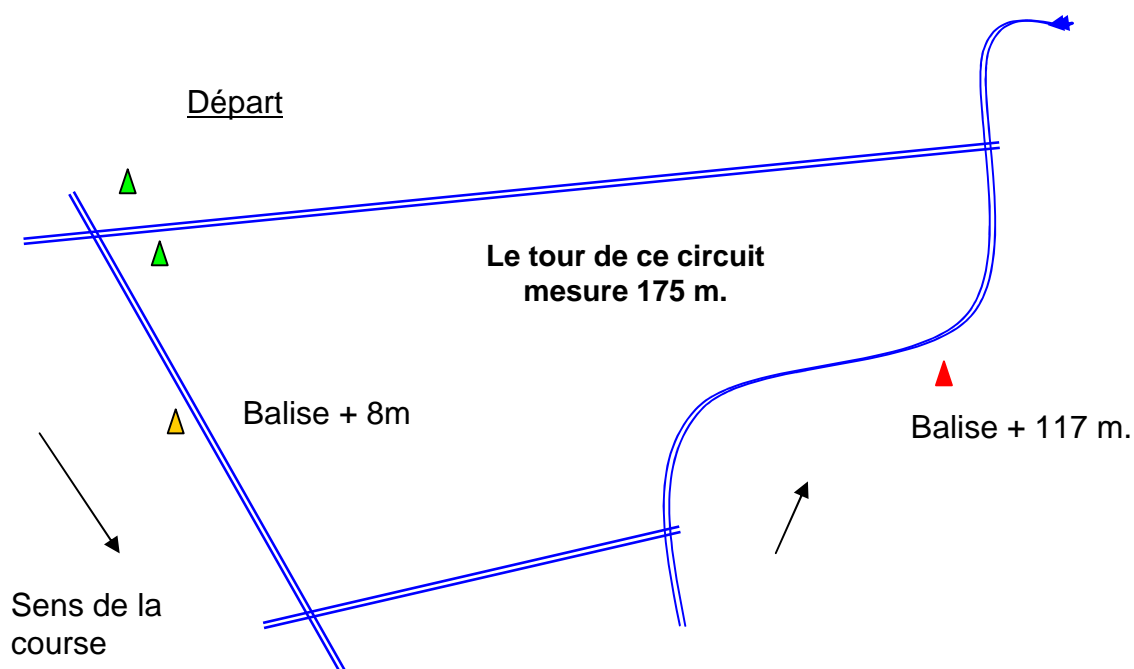
N° 4 – sur un circuit.

L'école ne dispose pas d'une cour assez vaste, d'un terrain proche. La course longue durée se fait traditionnellement dans un espace sécurisé comme un parc public.

Avec une roulette, mesurer un circuit. Par exemple le tour d'un massif par les chemins qui le bordent mesure 175 m.

La distance à parcourir en 4 minutes à 7 km /h est de 467 mètres, à 8 km/h de 533 m...

Sur ce circuit le coureur à 7 km/h devra faire 2 tours + 117 m, le coureur à 8 km/h devra parcourir 3 tours et 8 m... (voir tableau tps&vit_dist.xls joint)



Le tableau d'abaques

1 km/h = 2,77 m	10 "	15"	30"	1 minute	4 minutes	6 minutes
DISPOSITIF	en cercle	en carrés	à 2 portes	1 tour	4 tours	6 tours
7 km/h	17,35	29,18	58,37	116,50	467,00	700,00
8 km/h	22,16	66,62	133,25	266,50	533,00	800,00
9 km/h	24,93	75,00	150,00	300,00	600,00	900,00
10 km/h	27,70	87,50	175,00	350,00	700,00	1000,00
11 km/h	30,47	91,62	183,25	366,50	733,00	1100,00
12 km/h	33,24	100,00	200,00	400,00	800,00	1200,00