

Module d'apprentissage en COURSE LONGUE DUREE au cycle 2

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 :

- Caractériser les différents types d'allure et identifier les effets sur soi.
- Courir lentement pour courir longtemps
- Courir sur une longue distance en aisance respiratoire
- Passer du « courir lentement » au « courir régulièrement »
- 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 (courir régulièrement une distance minimale dans un temps donné) et disposer des outils permettant de le construire et le comprendre.

A cet usage, nous proposons des fiches d'évaluation et de contrôle personnel dans un livret de l'élève.

Les situations d'apprentissage

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

- ◆ 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.
- ◆ Nous préconisons un module sur la durée d'une période au rythme de deux séances par semaine.
- ◆ Ce travail est indissociable d'un travail en classe autour des notions de mesure du temps (durée), des distances.

N°	TITRE	OBJECTIF
1	Situation d'entrée	Accéder au sens de la CLD
2	Seul contre tous (étape 1)	Découvrir les effets sur soi des différents types de course
3	Le tour du monde (étape 2)	Courir longtemps.
3	Les foulards (étape 3)	Courir en aisance respiratoire
4	L'horloge (étape 4)	Courir régulièrement
5	Le record par équipe (étape 5)	Construire une performance qui se mesure

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

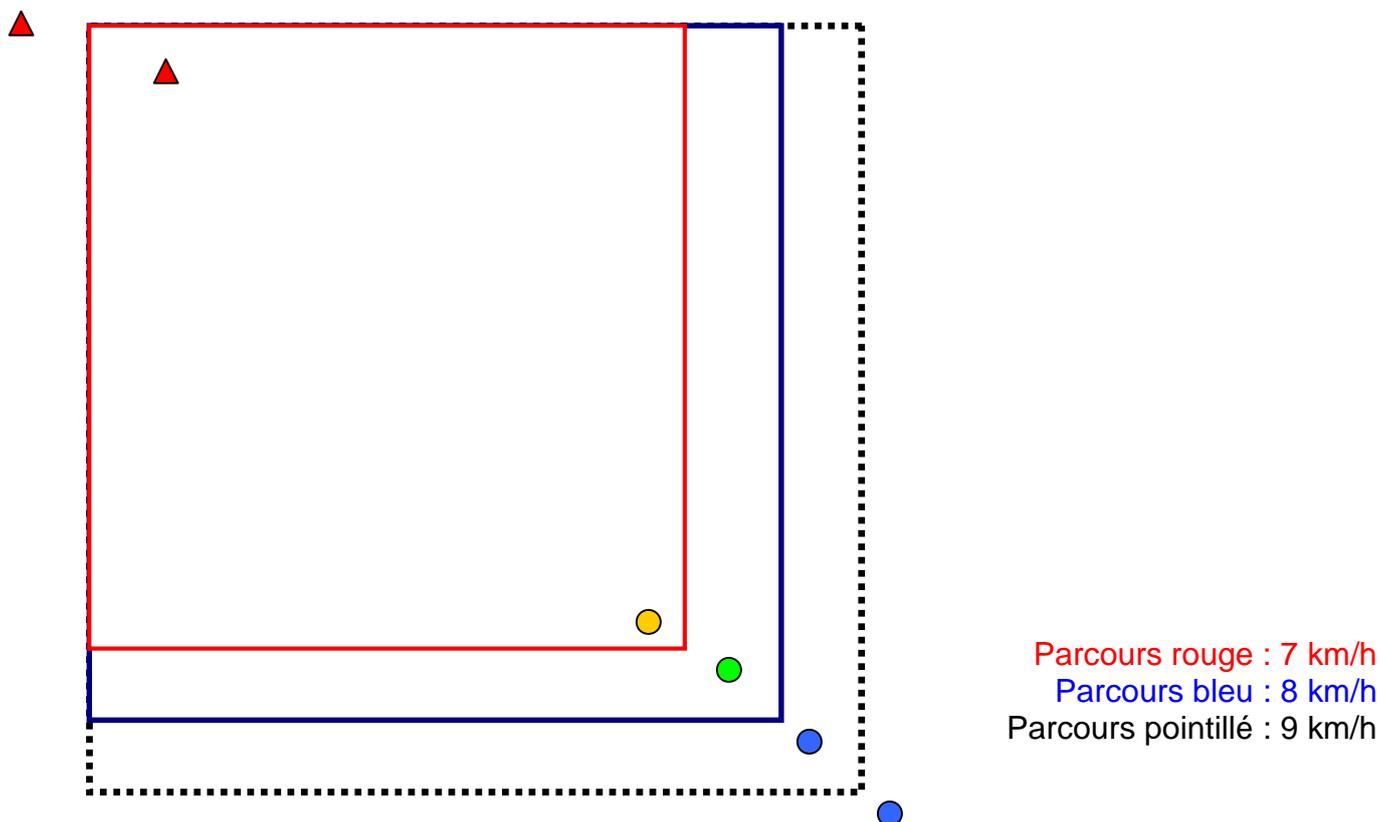
Pour chaque discipline, des contenus interdisciplinaires sont proposés dans le module d'apprentissage et sont traités comme prolongement (en aval) ou comme pré requis (en amont) de la séance d'EPS.

Les dispositifs

Les trois dispositifs proposés tiennent compte de la faisabilité (une cour d'école, un chemin proche, un parc public, le stade...). Dans tous les cas il importe que ces espaces soient sécurisés et balisés pour que la notion de distance soit concrète.

N° 1 – dans la cour de l'école (en carré)

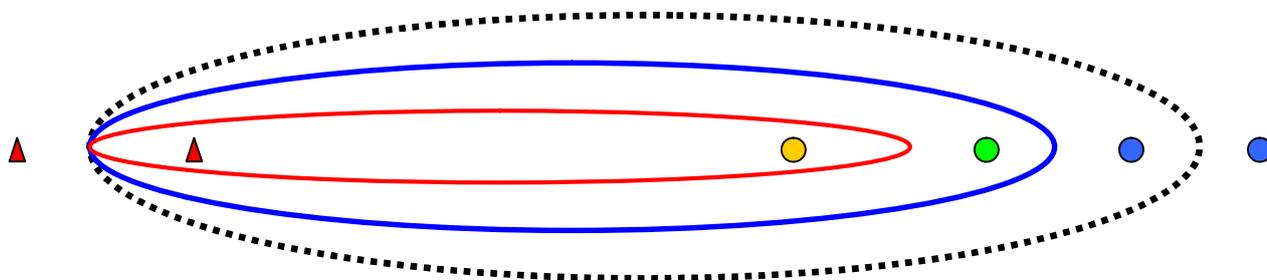
Les carrés ont deux côtés communs. La mesure du côté est égale au quart de la distance de course en une minute à une allure donnée. [Pour 7 km/h, en une minute de course on parcourt 467 m. Le côté du carré pour cette allure est de 116,75 m].



N° 2 – sur un chemin (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.



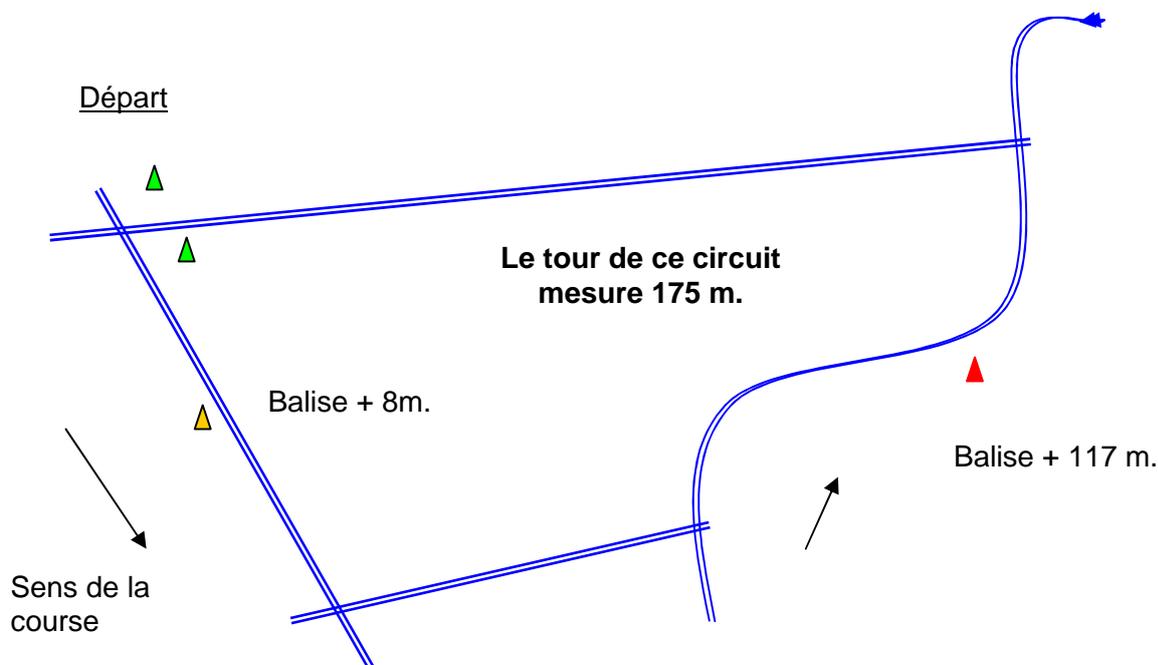
N° 3 – sur un circuit.

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

Les outils de calcul excel sont sur le site de l'équipe EPS 71 à la rubrique « outils »