

**L'ATHLETISME A L'ECOLE**

**COURIR LONGTEMPS  
AU CYCLE 2**

**Equipe EPS1 du Cantal**

## MODULE COURSE LONGUE CYCLE 2

### 1) Rappel sur les programmes (B.O. n°1 du 5 janvier 2012)

cours préparatoire	cours élémentaire première année
<ul style="list-style-type: none"><li>- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).</li><li>- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.</li><li>- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.</li><li>- Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.</li><li>- Savoir récupérer en marchant.</li></ul>

**Niveau de réalisation attendu en fin de cycle :** courir longtemps (de 6 à 12 minutes) de façon régulière, en aisance respiratoire.

### 2) Mise en pratique des programmes

Les programmes n'indiquent pas les connaissances et les compétences à travailler en grande section. Cependant, ce qui est demandé au cours préparatoire ne semble pas irréalisable en grande section de maternelle.

Nous considérerons donc que ces connaissances et compétences de CP seront travaillées en GS. La seule différenciation entre ces 2 niveaux de classe se situera au niveau du temps de course. Ainsi, dans une logique de progressivité sur les 3 niveaux et au vu de ce qui est attendu en fin de cycle 2, nous aurons pour objectif en fin de module que :

- les élèves de GS courent 6 minutes sans s'arrêter
- les élèves de CP courent 9 minutes sans s'arrêter
- les élèves de CE1 courent 12 minutes sans s'arrêter

### 3) Généralités au niveau du déroulement

Ce module a été construit pour que chaque élève de la classe soit en activité durant la séance. Il y aura bien évidemment des coureurs, mais nous avons souhaité donner un rôle relativement important aux observateurs qui auront une réelle tâche à effectuer durant ces séances.

Ils devront dans la majorité des cas compléter des tableaux. Pour que la séance se déroule dans de bonnes conditions, il sera nécessaire de présenter ces tableaux en classe avant la séance d'EPS et d'expliquer les tâches à effectuer par les observateurs (ce travail pourra entrer dans l'horaire des *mathématiques* dans la rubrique *gestion de données*).

Au niveau de la structure générale du module, les séances 1 et 12 sont identiques : l'enseignant pourra alors évaluer les progrès réalisés par les élèves tout au long de ce module. Pour cela, il sera nécessaire de comptabiliser le nombre de tours entiers effectués par chaque élève mais également la distance parcourue lors du dernier tour (progresser de plus d'un tour entre les séances 1 et 12 sera compliqué, progresser de 75 mètres sera déjà bien).

Les séances 4 et 8 (plus spécifiquement destinées à préparer le cross cantonal) serviront d'évaluations intermédiaires et permettront aux enseignants d'adapter les contenus ou de modifier la constitution de groupes de niveaux suivant les résultats obtenus par les élèves.

#### **4) Structure des séances**

Pour chacune des séances, vous aurez la possibilité de commencer par un échauffement (qui n'est proposé qu'en séances 4 et 8). Même si ce n'est pas un besoin physiologique pour les élèves de cet âge, il permet de se rendre disponible pour l'activité et d'installer de bonnes habitudes pour des pratiques futures. Il doit être progressif, adapté (à l'âge des élèves) et le plus ludique possible pour la course longue.

Vous pourrez ainsi proposer aux élèves :

- de courir lentement par 2, les 2 élèves doivent aller à la même vitesse (cet échauffement permettra de plus de préparer la séance 5 qui peut perturber certains élèves qui ne sont pas habitués à courir à plusieurs)
- des jeux traditionnels ou collectifs du type *épervier, les gendarmes et les voleurs...* (de nombreuses situations sont proposées sur des sites Internet).

De même, une phase de retour au calme pourra être instaurée pour aider les élèves à récupérer (on pourra proposer aux élèves de s'hydrater en leur expliquant tout l'intérêt de cette hydratation dans le cadre de l'éducation à la santé).

#### **5) Des précisions sur certaines séances**

Plusieurs séances utilisent une méthode de fractionné (terme un peu technique utilisé en athlétisme) : par exemple, plutôt que de faire courir les élèves de GS pendant 6 minutes en continu (ils seraient alors fatigués et on ne pourrait pas leur demander un autre effort), on va demander aux élèves de courir plusieurs séries (chaque série ayant un temps inférieur à 6 minutes) entrecoupées de périodes de repos (on ne dépassera pas 2 minutes de repos entre les séries). Ainsi des élèves de GS pourront effectuer, comme à la séance 2, 4 séries de 2 minutes avec un repos de 1 minute entre les séries.

Cette méthode permet de faire courir les élèves plus longtemps. Ainsi, dans l'exemple précédent, les élèves de GS ont couru 8 minutes en fractionné au lieu de 6 minutes en continu. La vitesse à adopter pour chaque série lors de ces séances en fractionné est la vitesse moyenne tenue sur 6 minutes en continu (on ne leur demande pas d'aller plus vite, même si le temps de chaque série est inférieur à 6 minutes).

Pour ces séances en fractionné, au total, il ne faudra pas aller au-delà du double du temps prévu en continu. Ainsi, le total des temps de chaque série ne dépassera pas :

- 12 minutes pour les GS (pour la séance 2, ils courent 8 minutes au total)
- 18 minutes pour les CP (pour la séance 2, ils courent 12 minutes au total)
- 24 minutes pour les CE1 (pour la séance 2, ils courent 15 minutes au total)

Tout ce module a été mis en place à partir d'observations effectuées lors des cross cantonaux et notamment par rapport aux temps mis par les élèves (et donc aux moyennes réalisées). Il y a très peu d'écart entre les premiers de chacun des cross d'une part et les derniers de chacun des cross d'autre part. Voici un tableau qui synthétise ces résultats (0,5 km/h de différence sur les différents cross avec les moyennes données ci-dessous) :

	GS (800m)		CP (800m)		CE1 (1200m)	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Temps mis par le premier élève	4min 10s	4min 48s	3min 41s	4min	5min 15s	5min 43s
Moyenne réalisée	11,5 km/h	10 km/h	13 km/h	12 km/h	13,7 km/h	12,6 km/h
Temps mis par le dernier élève	6min 19s	6min 51s	5min 20s	6min	8min	8min 28
Moyenne réalisée	7,6 km/h	7 km/h	9 km/h	8 km/h	9 km/h	8,5 km/h

La taille des tableaux à compléter a été déterminée par rapport à ces moyennes.

Ainsi, pour la séance 1 :

- un élève de GS ne devrait pas courir plus de 14 tours (de périmètre 100m) en 6 minutes,
- un élève de CP ne devrait pas courir plus de 19 tours (de périmètre 100m) en 9 minutes,
- un élève de CE1 ne devrait pas courir plus de 14 tours (de périmètre 200m) en 12 minutes.

Pour la séance 9, on constitue 4 groupes de niveaux (il est possible d'en constituer davantage, mais la gestion de tous les groupes risque d'être compliquée). Chaque groupe devra aller à une certaine vitesse qui a été calculée en fonction des temps aux cross cantonaux. On essaiera de placer les élèves dans le groupe qui lui convient le mieux (pour qu'il aille ni trop vite ni trop lentement).

Tableau des allures pour cette séance 9 en fonction de la classe (le groupe 1 est le groupe d'élèves qui va le plus lentement, le groupe 4 est le groupe d'élèves qui va le plus vite) :

	GS	CP	CE1
GROUPE 1	8,4 km/h	9,1 km/h	10,3 km/h
GROUPE 2	9,6 km/h	10,3 km/h	11,5 km/h
GROUPE 3	10,8 km/h	11,5 km/h	12,7 km/h
GROUPE 4	12 km/h	12,7 km/h	13,9 km/h

## SEANCE 1

**Organisation matérielle** : carré de 25m de côté pour les GS et CP (dans la cour de récréation, sur un stade...), carré de 50m de côté pour les CE1, avec 4 plots de couleurs différentes aux 4 sommets du carré. L'enseignant indique la couleur de départ de chaque coureur.

**Organisation de la classe** : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. Pour les GS, le groupe des observateurs pourra être partagé en 2, une partie surveillée par l'ATSEM (si elle est présente lors des séances d'EPS), l'autre partie surveillée par l'enseignant. On inverse ensuite les rôles.

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Courir sans s'arrêter pendant 6 minutes (hypothèse : 1200m maxi et 600m mini).	Courir sans s'arrêter pendant 9 minutes.	Courir sans s'arrêter pendant 12 minutes.
<b>Consignes pour les coureurs :</b>		
<p><i>Vous allez devoir courir pendant 6 minutes (9min, 12min). Vous ne devez pas marcher durant la course. Vous devez trouver une vitesse de course qui vous permette de courir jusqu'au coup de sifflet de fin. Quand vous entendrez le coup de sifflet, vous restez bien à votre place jusqu'à ce que le maître vous ait dit de revenir.</i></p>		
<b>Consignes pour les observateurs</b> (voir fiche d'observation en annexe) :		
<i>Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Je vais vous distribuer une fiche que vous allez devoir compléter.</i>		
<p><i>Dès que votre camarade passera devant vous, vous coloriez une case de votre fiche (en commençant par la case 1 puis la case 2...). Au coup de sifflet de fin, vous pourrez dénombrer les tours réalisés par votre camarade en 6 minutes.</i></p>	<p><i>A la fin de chaque tour de votre camarade, vous devez :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>- colorier une case de votre fiche (en commençant par la case 1 puis la case 2...),</i></li> <li><i>- mettre une croix dans la case correspondante s'il a marché</i></li> </ul>	<p><i>A la fin de chaque tour de votre camarade, vous devez :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>- colorier une case de votre fiche (en commençant par la case 1 puis la case 2...),</i></li> <li><i>- mettre une croix dans la case correspondante s'il a marché</i></li> <li><i>- indiquer le temps de passage annoncé par le maître</i></li> </ul>

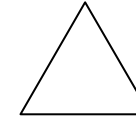
**Rôle de l'enseignant** : il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche (pour les GS, l'ATSEM effectue la même tâche avec l'autre groupe observateur). De plus, en GS, l'enseignant et l'ATSEM indiquent à chaque tour si les élèves qu'ils observent ont couru tout le temps ou s'ils ont marché. A la fin de la course, l'enseignant écrit pour chaque coureur la distance réalisée lors du dernier tour (en l'ajoutant à la distance parcourue avec le nombre de tours complets, cela permet de connaître la distance exacte effectuée en 6min (ou 9min ou 12min)). Cela permettra d'évaluer avec plus de précision les éventuels progrès entre la première et la dernière séance.

**Critères d'évaluation** : L'élève ne marche pas pendant les 6 minutes (9min, 12min). L'enseignant comparera la distance réalisée avec celle réalisée lors de la séance 12 et pourra observer la régularité des élèves de CE1 pour chacun des tours.

**ANNEXE SEANCE 1 GS (carré de 25m de côté)**

Prénom de l'élève qui court : .....

Couleur du plot de départ :



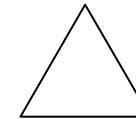
Prénom de l'observateur : .....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Distance parcourue lors du dernier tour : .....

Prénom de l'élève qui court : .....

Couleur du plot de départ :



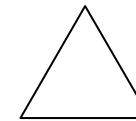
Prénom de l'observateur : .....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Distance parcourue lors du dernier tour : .....

Prénom de l'élève qui court : .....

Couleur du plot de départ :



Prénom de l'observateur : .....

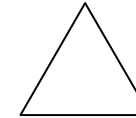
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Distance parcourue lors du dernier tour : .....

## ANNEXE SEANCE 1 CP (carré de 25m de côté)

Prénom de l'élève qui court : .....

Couleur du plot de départ :



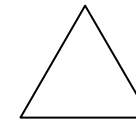
Prénom de l'observateur : .....

TOUR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
✕ si l'élève a marché																				

Distance parcourue lors du dernier tour : .....

Prénom de l'élève qui court : .....

Couleur du plot de départ :



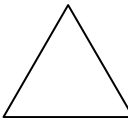
Prénom de l'observateur : .....

TOUR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
✕ si l'élève a marché																				

Distance parcourue lors du dernier tour : .....

## ANNEXE SEANCE 1 CE1 (carré de 50m de côté)

Prénom de l'élève qui court : .....

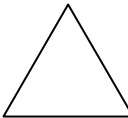
Couleur du plot de départ : 

Prénom de l'observateur : .....

TOUR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
✕ si l'élève a marché														
Temps de passage	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s

Distance parcourue lors du dernier tour : .....

Prénom de l'élève qui court : .....

Couleur du plot de départ : 

Prénom de l'observateur : .....

TOUR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
✕ si l'élève a marché														
Temps de passage	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s	.... min ..... s

Distance parcourue lors du dernier tour : .....





## SEANCE 2

**Organisation matérielle** : carré de 25m de côté (dans la cour de récréation, sur un stade...), avec 4 plots de couleurs différentes aux 4 sommets du carré. L'enseignant indique la couleur de départ de chaque coureur.

**Organisation de la classe** : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. Pour les GS, le groupe des observateurs pourra être partagé en 2, une partie surveillée par l'ATSEM (si elle est présente lors des séances d'EPS), l'autre partie surveillée par l'enseignant. On inverse ensuite les rôles.

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Courir sans marcher 4 séries de 2 minutes. Entre chaque série, les élèves récupèrent 1 minute en marchant.	Courir sans marcher 4 séries de 3 minutes. Entre chaque série, les élèves récupèrent 1 minute en marchant.	Courir sans marcher 5 séries de 3 minutes. Entre chaque série, les élèves récupèrent 1 minute en marchant.
<b>Consignes pour les coureurs :</b>		
<i>Vous allez faire 4 courses longues (ou 5 courses longues). Pour chaque course, vous allez devoir courir pendant 2 minutes (ou 3min). Vous aurez le droit de vous reposer en marchant 1 minute entre chaque course.</i>		
<i>Pour la première course, si vous ne marchez pas, vous gagnez 2 points sinon vous gagnez un seul point (idem pour les 3 autres courses).</i>	<i>Pour chaque course, si vous ne marchez pas, vous gagnez 5 points sinon vous gagnez seulement 2 points.</i>	<i>Pour chaque course, si vous ne marchez pas, vous gagnez 4 points sinon vous gagnez seulement 2 points.</i>
<b>Consignes pour les observateurs</b> (voir fiche d'observation en annexe) :		
<i>Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Je vais vous distribuer une fiche que vous allez devoir compléter.</i>		
<i>A chaque course : si l'élève que vous observez a toujours couru (n'a pas marché), vous coloriez 2 éléphants (zèbres, lions, guépards). Si l'élève a marché, vous en coloriez un seul.</i>	<i>A chaque course : si l'élève que vous observez a toujours couru (n'a pas marché), vous entourez le 5 (car il a marqué 5 points) sinon vous entourez le 2 (car il a marqué 2 points).</i>	<i>A chaque course : si l'élève que vous observez a toujours couru (n'a pas marché), vous entourez le 4 (car il a marqué 4 points) sinon vous entourez le 2 (car il a marqué 2 points).</i>

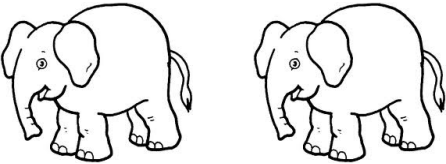

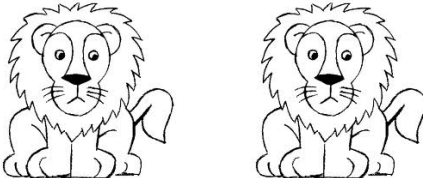
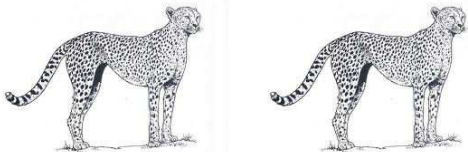
**Rôle de l'enseignant** : il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche à la fin de chaque série (pour les GS, l'ATSEM effectue la même tâche avec l'autre groupe observateur). Il demande aux observateurs de devenir coureurs (et réciproquement) lorsque les premiers coureurs ont fini leurs séries.

**Critères d'évaluation** : Les élèves font le total de leurs points en CP et CE1 (comptent le nombre d'animaux coloriés en GS)

## ANNEXE SEANCE 2 GS

Prénom de l'élève qui court : .....

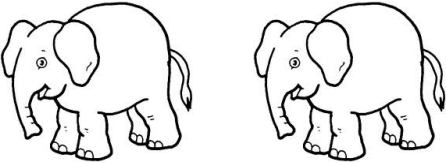

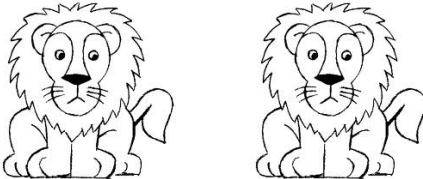
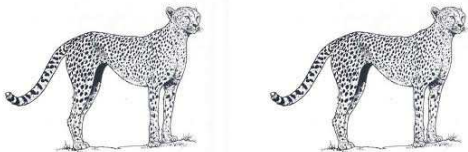
Prénom de l'observateur : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4
			

Nombre d'animaux coloriés : .....

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4
			

Nombre d'animaux coloriés : .....

## ANNEXE SEANCE 2 CP

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	TOTAL
5 2	5 2	5 2	5 2	.....

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	TOTAL
5 2	5 2	5 2	5 2	.....

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	TOTAL
5 2	5 2	5 2	5 2	.....

ANNEXE SEANCE 2 CE1

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	COURSE 5	TOTAL
4 2	4 2	4 2	4 2	4 2	

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	COURSE 5	TOTAL
4 2	4 2	4 2	4 2	4 2	

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	COURSE 5	TOTAL
4 2	4 2	4 2	4 2	4 2	

## SEANCE 3 : LE BON COMPTE

**Organisation matérielle** : terrain de handball (40m x 20m) ou carré de 25m de côté (dans la cour de récréation, sur un stade...).

**Organisation de la classe** : le groupe classe est partagé en 2. Le premier groupe fait sa première série (le 2<sup>ème</sup> groupe est observateur) puis c'est au deuxième groupe (cela permet au premier groupe de récupérer en étant observateur). Même fonctionnement pour la deuxième série.

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Courir sans marcher 2 séries de 4 minutes (chaque série sera décomposée en 8 périodes de 30s).	Courir sans marcher 2 séries de 6 minutes (chaque série sera décomposée en 6 périodes de 1min)	Courir sans marcher 2 séries de 9 minutes (chaque série sera décomposée en 6 périodes de 1min 30s).
<b>Consignes pour les coureurs :</b>		
<i>Vous allez commencer par faire une course de 4min. Il faut arriver à courir tout le temps. Je donnerai un coup de sifflet toutes les 30 secondes. Si vous ne marchez pas pendant une période de 30 secondes, vous marquez 1 point. Il y aura 8 périodes de 30 secondes, vous pourrez donc marquer 8 points au maximum. (Vous aurez à faire cet exercice une deuxième fois après le passage de l'autre groupe).</i>	<i>Vous allez commencer par faire une course de 6min. Il faut arriver à courir tout le temps. Je donnerai un coup de sifflet toutes les minutes. Pour chaque période, vous marquerez le nombre de points qui correspond au numéro de la période. Par exemple, si vous ne marchez pas pendant la période 3, vous marquerez 3 points. Il y aura en tout 6 périodes. (Vous aurez à faire cet exercice une deuxième fois après le passage de l'autre groupe).</i>	<i>Vous allez commencer par faire une course de 9 min. Il faut arriver à courir tout le temps. Je donnerai un coup de sifflet toutes les 1min 30s. Pour chaque période, vous marquerez le nombre de points qui correspond au numéro de la période. Par exemple, si vous ne marchez pas pendant la période 3, vous marquerez 3 points. Il y aura en tout 6 périodes. (Vous aurez à faire cet exercice une deuxième fois après le passage de l'autre groupe).</i>
<b>Consignes pour les observateurs</b> (voir fiche d'observation en annexe) :		
<i>Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Je vais vous distribuer une fiche que vous allez devoir compléter. Vous devrez indiquer dans les cases si, entre 2 coups de sifflet, votre camarade a couru tout le temps (vous ferez alors un rond) ou s'il a marché, même un petit peu (vous ferez alors une croix). On remplira d'abord la première case puis la deuxième... jusqu'à la huitième (ou la sixième).</i>		

**Rôle de l'enseignant** : il donne un coup de sifflet toutes les 30s (ou toutes les 1min ou toutes les 1 min30s). Il vérifie que les observateurs remplissent correctement la fiche (pour les GS, l'ATSEM effectue la même tâche avec d'autres observateurs).

**Critères d'évaluation** : Les élèves font le total de leurs points sur leur première série puis sur leur deuxième série. Ils effectuent ensuite le total des 2 séries.

**Coups de sifflet à donner pour chaque série :**

Coup de sifflet numéro	1	2	3	4	5	6	7	8
Pour les GS	30s	1min	1min 30s	2min	2min 30s	3min	3min 30s	4min
Pour les CP	1min	2min	3min	4min	5min	6min		
Pour les CE1	1min 30s	3min	4min 30s	6min	7min 30s	9min		

ANNEXE SEANCE 3 GS

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

SERIE 1								
Période n°	1	2	3	4	5	6	7	8
× (marché) ou ○ (pas marché)								

Total de points obtenus à la série 1 : .....

SERIE 2								
Période n°	1	2	3	4	5	6	7	8
× (marché) ou ○ (pas marché)								

Total de points obtenus à la série 2 : .....

Points obtenus au total (série 1 + série 2) : .....

ANNEXE SEANCE 3 GS

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

SERIE 1								
Période n°	1	2	3	4	5	6	7	8
× (marché) ou ○ (pas marché)								

Total de points obtenus à la série 1 : .....

SERIE 2								
Période n°	1	2	3	4	5	6	7	8
× (marché) ou ○ (pas marché)								

Total de points obtenus à la série 2 : .....

Points obtenus au total (série 1 + série 2) : .....

ANNEXE SEANCE 3 CP ET CE1

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

SERIE 1						
Période n°	1	2	3	4	5	6
× (marché) ou ○ (pas marché)						

Total de points obtenus à la série 1 : .....

SERIE 2						
Période n°	1	2	3	4	5	6
× (marché) ou ○ (pas marché)						

Total de points obtenus à la série 2 : .....

Points obtenus au total (série 1 + série 2) : .....

ANNEXE SEANCE 3 CP ET CE1

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

SERIE 1						
Période n°	1	2	3	4	5	6
× (marché) ou ○ (pas marché)						

Total de points obtenus à la série 1 : .....

SERIE 2						
Période n°	1	2	3	4	5	6
× (marché) ou ○ (pas marché)						

Total de points obtenus à la série 2 : .....

Points obtenus au total (série 1 + série 2) : .....



## SEANCE 4 : PREPARATION AU CROSS CANTONAL 1

**Organisation matérielle** : sur un carré de 25m de côté (périmètre de 100m) pour les GS et CP. sur un carré de 30m de côté (périmètre de 120m) pour les CE1.

**Organisation de la classe** : La classe est partagée en 2 groupes. Les GS et CP effectuent 8 tours soit 800m, les CE1 effectuent 10 tours soit 1200m. Il y a un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs puis on échange.

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Courir 8 tours soit 800 mètres.	Courir 8 tours soit 800 mètres.	Courir 10 tours soit 1200 mètres.
<b>Consignes pour les coureurs :</b>		
<i>Vous allez courir 800m. Vous devez donc faire 8 tours. Il faut aller le plus vite possible mais attention c'est une course longue. Vous ne devez pas partir trop vite sinon vous serez vite fatigués. Vous devez gérer votre effort pour essayer de courir pendant les 800m à une vitesse assez élevée.</i>	<i>Vous allez courir 800m. Vous devez donc faire 8 tours. Il faut aller le plus vite possible mais attention c'est une course longue. Vous ne devez pas partir trop vite sinon vous serez vite fatigués. Vous devez gérer votre effort pour essayer de courir pendant les 800m à une vitesse assez élevée.</i>	<i>Vous allez courir 1200m. Vous devez donc faire 10 tours. Il faut aller le plus vite possible mais attention c'est une course longue. Vous ne devez pas partir trop vite sinon vous serez vite fatigués. Vous devez gérer votre effort pour essayer de courir pendant les 1200m à une vitesse assez élevée.</i>
<b>Consignes pour les observateurs</b> (voir fiche d'observation en annexe) :		
<i>Vous allez observer un de vos camarades. Pour chaque tour, vous devrez indiquer si votre camarade a couru tout le temps (vous ferez alors un rond) ou s'il a marché, même un petit peu (vous ferez alors une croix). Vous remplirez d'abord la première case puis la deuxième... jusqu'à la huitième (ou la dixième).</i>		

**Rôle de l'enseignant** : il relève le temps mis par chaque élève pour parcourir les 800 mètres (ou les 1200 mètres).

**Echauffement préalable** (15 minutes environ) :

Courir à 2 pendant 2 minutes : les 2 élèves doivent aller à la même vitesse (celle de l'élève qui va le plus lentement). C'est un échauffement, il faut aller beaucoup moins vite que lors du cross. La seule contrainte est l'interdiction de marcher (on fera ralentir ceux qui veulent aller trop vite).

Vous pouvez ensuite proposer un ou deux jeux collectifs qui vont permettre aux élèves de poursuivre leur échauffement de manière ludique. Vous trouverez des exemples sur des sites internet et notamment sur celui-ci :

[http://www3.ac-clermont.fr/montlucon1/IMG/Course de duree - Document IEN-USEP.pdf](http://www3.ac-clermont.fr/montlucon1/IMG/Course_de_duree_-_Document_IEN-USEP.pdf)

**Retour au calme, récupération** (15 minutes environ) :

A la fin de leur course, les élèves s'efforceront de continuer à se déplacer (en marchant par exemple) pendant une ou deux minutes (avec la possibilité de s'hydrater) en accentuant leurs inspirations et leurs expirations. On leur interdira de s'allonger ou de s'asseoir, la récupération étant moins bonne dans cette position.







## SEANCE 5 : LA LOCOMOTIVE

**Organisation matérielle** : un carré de 30m de côté (dans la cour de récréation, sur un stade...).

**Organisation de la classe** : L'enseignant constitue des groupes de 4 élèves de niveau identique (en prenant comme référence les temps mis par les élèves lors de la séance 4). Pour les élèves de GS, on pourra les placer par groupes de 3 élèves. Chaque groupe forme un train avec une locomotive qui change à chaque course. La moitié des groupes fera les courses pendant que l'autre moitié observera puis on inversera.

GS	CP	CE1
<b><u>But de la tâche :</u></b>		
Il faut que les élèves arrivent à courir en allant à la même vitesse, sans que le train se casse (pas d'élèves en retard). Pour chaque série, il y a une nouvelle locomotive (un nouvel élève) qui donne la vitesse du train.		
Courir 4 x 2 minutes (ou 2min 30s s'ils maîtrisent) avec 1 minute de récupération en marchant entre les séries.	Courir 4 x 3 minutes (ou 3min 30s s'ils maîtrisent) avec 1 minute de récupération en marchant entre les séries.	Courir 4 x 4 minutes (ou 4min 30s s'ils maîtrisent) avec 1 minute de récupération en marchant entre les séries.
<b><u>Consignes pour les coureurs :</u></b>		
<i>Vous êtes des trains de 4 wagons (ou 3) avec une locomotive pour chaque train. Vous allez faire 4 courses, tout le monde sera au moins une fois la locomotive. Le train doit toujours se déplacer en courant et il ne doit jamais se casser. Pour chaque course, si le train ne se casse pas, vous marquez 5 points, s'il se casse une fois, vous marquez 2 points, s'il se casse plusieurs fois, vous ne marquez pas de points.</i>		
<i>Chacune de vos 4 courses durera 2 minutes.</i>	<i>Chacune de vos 4 courses durera 3 minutes.</i>	<i>Chacune de vos 4 courses durera 4 minutes.</i>
<b><u>Consignes pour les observateurs</u></b> (voir fiche d'observation en annexe) :		
<i>Chaque groupe va observer un train. Vous devez regarder si le train se déplace toujours en courant et s'il ne se casse pas. Pendant chaque course, vous comptez le nombre de fois où le train se casse puis vous indiquez sur votre feuille le nombre de points marqués.</i>		

**Rôle de l'enseignant** : il donne un coup de sifflet toutes les 2min (ou toutes les 3min ou toutes les 4 min). Il vérifie que les observateurs comptent et remplissent correctement la fiche (pour les GS, l'ATSEM effectue la même tâche avec d'autres observateurs).

**Critères d'évaluation** : Les trains se déplacent en courant à allure régulière. Il n'y a pas trop d'écart entre les 4 élèves du groupe (moins de 3 mètres).

ANNEXE 5 GS, CP ET CE1

Prénoms des élèves qui courent : .....

Prénom des observateurs : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	TOTAL
5 2 0	5 2 0	5 2 0	5 2 0	.....

Prénoms des élèves qui courent : .....

Prénom des observateurs : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	TOTAL
5 2 0	5 2 0	5 2 0	5 2 0	.....

Prénoms des élèves qui courent : .....

Prénom des observateurs : .....

COURSE 1	COURSE 2	COURSE 3	COURSE 4	TOTAL
5 2 0	5 2 0	5 2 0	5 2 0	.....

## SEANCE 6 : L'INTERMITTENT

**Organisation matérielle** : un carré de 30m de côté (dans la cour de récréation, sur un stade...).

**Organisation de la classe** : On garde les mêmes groupes que pour la locomotive (séance précédente). La moitié des groupes court, l'autre moitié observe puis on inverse. Au départ de la course, il y a un élève de chaque groupe à chaque sommet du carré.

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Les élèves vont devoir effectuer 10 séries en alternant course et marche. Pour chaque série, le groupe marque 2 points si tous les élèves du groupe ont tout le temps couru, 1 point si un seul élève du groupe a marché, pas de point si au moins 2 élèves ont marché.		
Courir 10 séries de 45s-15s : 45s de course alternées avec 15s de marche. Il y aura 7min 30s de course en cumulé. Chaque groupe peut obtenir 20 points au maximum.	Courir 10 séries de 60s-20s : 60s de course alternées avec 20s de marche. Il y aura 10min de course en cumulé. Chaque groupe peut obtenir 20 points au maximum.	Courir 10 séries de 90s-30s : 90s de course alternées avec 30s de marche. Il y aura 15min de course en cumulé. Chaque groupe peut obtenir 20 points au maximum.

### **Consignes pour les coureurs :**

*On garde les mêmes groupes que lors de la dernière séance. Vous allez devoir courir 45s (ou 1min ou 1min30s) puis marcher 15s (ou 20s ou 30s) dix fois de suite. Je sifflerai pour indiquer la fin de chaque période de course et de chaque période de repos. Si les 4 élèves du groupe ne marchent pas pendant une période de course, le groupe marque 2 points (le groupe marque 1 point si un seul élève de ce groupe a marché). Comme il y aura 10 périodes de course, le groupe pourra marquer 20 points au maximum.*

### **Consignes pour les observateurs** (voir fiche d'observation en annexe) :

*Vous observez toujours le même camarade. Pour chaque période de course, vous devrez indiquer si votre camarade a couru tout le temps (vous ferez alors un rond) ou s'il a marché, même un petit peu (vous ferez alors une croix). Vous remplirez d'abord la première case puis la deuxième... jusqu'à la dixième.*

**Rôle de l'enseignant** : il donne un coup de sifflet à chaque fin de période (de course et de marche). Par exemple, pour les GS, il donne le départ puis coup de sifflet au bout de 45s (les élèves se mettent à marcher) puis au bout de 1min (les élèves se mettent à courir), au bout de 1min 45s (les élèves se mettent à marcher... L'enseignant a un tableau avec le nom de tous les élèves (inscrits par groupes), il indique pour chaque période si l'élève a marché pour pouvoir vérifier les fiches des observateurs. Il effectue le total des points de chaque groupe à l'issue des courses en utilisant les fiches des observateurs et son tableau récapitulatif

**Critères d'évaluation** : Le groupe qui a le plus de points l'emporte.

### **Arrêt du jeu (fin de la dixième course) :**

pour les GS : au bout 9min 45s

pour les CP : au bout de 13min

pour les CE1 : au bout de 19min 30s

ANNEXE ENSEIGNANT  
(Pour donner les coups de sifflet)

fin C5 correspond à la fin de la course 5

fin R8 correspond à la fin de la récupération de la course 8

Pour les GS (10 séries de 45" de course et 15" de récupération) :

	fin C1	fin R1	fin C2	fin R2	fin C3	fin R3	fin C4	fin R4	fin C5	fin R5	fin C6	fin R6	fin C7	fin R7	fin C8	fin R8	fin C9	fin R9	fin C10
Sifflet	45"	1'	1'45"	2'	2'45"	3'	3'45"	4'	4'45"	5'	5'45"	6'	6'45"	7'	7'45"	8'	8'45"	9'	9'45"

Pour les CP (10 séries de 60" de course et 20" de récupération) :

	fin C1	fin R1	fin C2	fin R2	fin C3	fin R3	fin C4	fin R4	fin C5	fin R5	fin C6	fin R6	fin C7	fin R7	fin C8	fin R8	fin C9	fin R9	fin C10
Sifflet	1'	1'20"	2'20"	2'40"	3'40"	4'	5'	5'20"	6'20"	6'40"	7'40"	8'	9'	9'20"	10' 20"	10' 40"	11' 40"	12'	13'

Pour les CE1 (10 séries de 90" de course et 30" de récupération) :

	fin C1	fin R1	fin C2	fin R2	fin C3	fin R3	fin C4	fin R4	fin C5	fin R5	fin C6	fin R6	fin C7	fin R7	fin C8	fin R8	fin C9	fin R9	fin C10
Sifflet	1'30"	2'	3'30"	4'	5'30"	6'	7'30"	8'	9'30"	10'	11' 30"	12'	13' 30"	14'	15' 30"	16'	17' 30"	18'	19' 30"







## SEANCE 7 : LES 2 SERIES

**Organisation matérielle** : un carré de :

- 30 mètres de côté pour les GS
- 40 mètres de côté pour les CP
- 50 mètres de côté pour les CE1

**Organisation de la classe** : La classe est partagée en 2 groupes avec un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs puis on inverse.

GS	CP	CE1
<b><u>But de la tâche :</u></b>		
Courir sans marcher 2 séries de 4 minutes. Entre chaque série, les élèves récupèrent 2 minutes en marchant.	Courir sans marcher 2 séries de 6 minutes. Entre chaque série, les élèves récupèrent 2 minutes en marchant.	Courir sans marcher 2 séries de 9 minutes. Entre chaque série, les élèves récupèrent 2 minutes en marchant.
<b><u>Consignes pour les coureurs :</u></b>		
<p><i>Vous allez faire 2 courses longues. Vous aurez le droit de vous reposer en marchant 2 minutes entre chaque course. Vous devez essayer de ne jamais marcher pendant les 2 courses. Vous courez à allure régulière, ni trop vite ni trop lentement pour ne pas marcher tout au long des 2 courses. Quand je sifflerai pour indiquer la fin de la course, vous restez en place à l'endroit où vous vous êtes arrêtés pour que votre observateur indique votre position sur son schéma.</i></p>		
<i>Pour chaque course, vous allez devoir courir pendant 4 minutes.</i>	<i>Pour chaque course, vous allez devoir courir pendant 6 minutes.</i>	<i>Pour chaque course, vous allez devoir courir pendant 9 minutes.</i>
<b><u>Consignes pour les observateurs</u></b> (voir fiche d'observation en annexe) :		
<p><i>Vous observez toujours le même camarade. Vous commencez par entourer le plot de départ de votre coureur. Pour chacune de ses 2 courses, vous coloriez une case de votre fiche dès qu'il a fait un tour. Cela permettra de voir si votre coureur est allé à la même vitesse sur ses 2 courses. Lorsque je siffle, le coureur s'arrête, vous faites une croix sur votre schéma à l'endroit où s'est arrêté votre coureur. J'indiquerai par une croix dans ma liste d'élèves ceux qui ont marché.</i></p>		

**Rôle de l'enseignant** : il donne un coup de sifflet à chaque fin de période (de course et de marche). Il vérifie que les élèves colorient une case à chaque tour effectué par son coureur. Il fait une croix dans sa liste d'élèves à chaque fois qu'il y en a un qui marche. Si c'est réalisable (à voir suivant le nombre d'élèves qui courent en même temps), il pourra être plus précis en indiquant le temps de marche des élèves.

**Critères d'évaluation** : Les élèves effectuent leurs 2 séries sans marcher.

## ANNEXE SEANCE 7

### Série 1 :

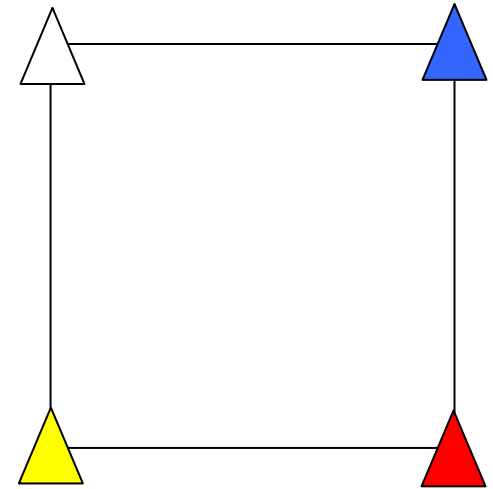
Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

Entoure le triangle qui correspond au départ du coureur.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Fais une croix à l'endroit où s'est arrêté le coureur à son dernier tour.



### Série 2 :

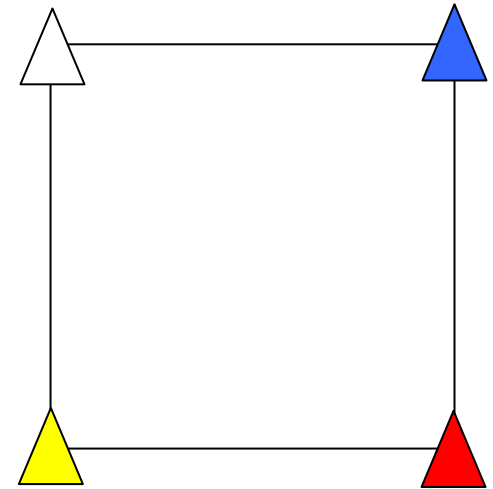
Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

Entoure le triangle qui correspond au départ du coureur.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Fais une croix à l'endroit où s'est arrêté le coureur à son dernier tour.



**ANNEXE SEANCE 7**  
**(L'enseignant ou les élèves colorient les plots de couleur)**

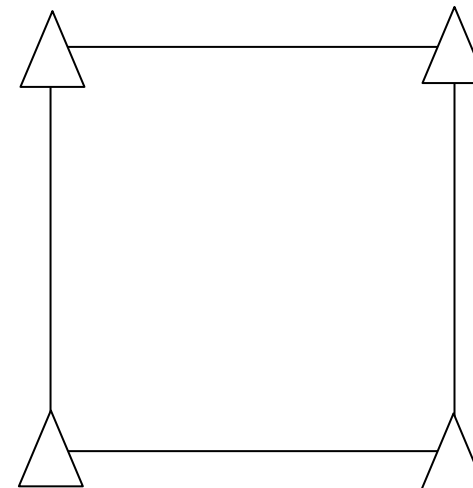
Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

Entoure le triangle qui correspond au départ du coureur.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Fais une croix à l'endroit où s'est arrêté le coureur à son dernier tour.



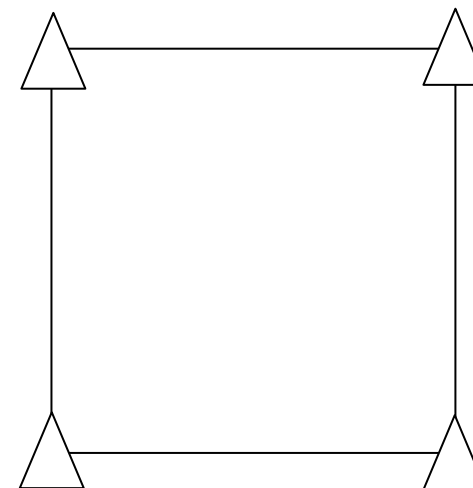
Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

Entoure le triangle qui correspond au départ du coureur.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Fais une croix à l'endroit où s'est arrêté le coureur à son dernier tour.



## SEANCE 8 : PREPARATION AU CROSS CANTONAL 2

**Organisation matérielle** : sur un carré de 25m de côté (périmètre de 100m) pour les GS et CP. sur un carré de 30m de côté (périmètre de 120m) pour les CE1.

**Organisation de la classe** : La classe est partagée en 2 groupes. Les GS et CP effectuent 8 tours soit 800m, les CE1 effectuent 10 tours soit 1200m. Il y a un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs puis on échange.

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Courir 8 tours soit 800 mètres.	Courir 8 tours soit 800 mètres.	Courir 10 tours soit 1200 mètres.
<b>Consignes pour les coureurs :</b>		
<i>Vous allez courir 800m. Vous devez donc faire 8 tours. Il faut aller le plus vite possible mais attention c'est une course longue. Vous ne devez pas partir trop vite sinon vous serez vite fatigués. Vous devez gérer votre effort pour essayer de courir pendant les 800m à une vitesse assez élevée.</i>	<i>Vous allez courir 800m. Vous devez donc faire 8 tours. Il faut aller le plus vite possible mais attention c'est une course longue. Vous ne devez pas partir trop vite sinon vous serez vite fatigués. Vous devez gérer votre effort pour essayer de courir pendant les 800m à une vitesse assez élevée.</i>	<i>Vous allez courir 1200m. Vous devez donc faire 10 tours. Il faut aller le plus vite possible mais attention c'est une course longue. Vous ne devez pas partir trop vite sinon vous serez vite fatigués. Vous devez gérer votre effort pour essayer de courir pendant les 1200m à une vitesse assez élevée.</i>
<b>Consignes pour les observateurs (UTILISER FICHE D'OBSERVATION EN ANNEXE DE LA SEANCE 4) :</b>		
<i>Vous allez observer un de vos camarades. Pour chaque tour, vous devrez indiquer si votre camarade a couru tout le temps (vous ferez alors un rond) ou s'il a marché, même un petit peu (vous ferez alors une croix). Vous remplirez d'abord la première case puis la deuxième... jusqu'à la huitième (ou la dixième).</i>		

**Rôle de l'enseignant** : il relève le temps mis par chaque élève pour parcourir les 800 mètres (ou les 1200 mètres).

**Echauffement préalable** (15 minutes environ) :

Courir à 2 pendant 2 minutes : les 2 élèves doivent aller à la même vitesse (celle de l'élève qui va le plus lentement). C'est un échauffement, il faut aller beaucoup moins vite que lors du cross. La seule contrainte est l'interdiction de marcher (on fera ralentir ceux qui veulent aller trop vite).

Vous pouvez ensuite proposer un ou deux jeux collectifs qui vont permettre aux élèves de poursuivre leur échauffement de manière ludique. Vous trouverez des exemples sur des sites internet et notamment sur celui-ci :

[http://www3.ac-clermont.fr/montlucon1/IMG/Course\\_de\\_duree - Document IEN-USEP.pdf](http://www3.ac-clermont.fr/montlucon1/IMG/Course_de_duree_-_Document_IEN-USEP.pdf)

**Retour au calme, récupération** (15 minutes environ) :

A la fin de leur course, les élèves s'efforceront de continuer à se déplacer (en marchant par exemple) pendant une ou deux minutes (avec la possibilité de s'hydrater) en accentuant leurs inspirations et leurs expirations. On leur interdira de s'allonger ou de s'asseoir, la récupération étant moins bonne dans cette position.

## SEANCE 9 : LES ALLERS-RETOURS

**Organisation matérielle** : 4 lignes droites de longueurs différentes chacune matérialisée par 2 cônes (**voir le schéma en annexe**). Pour chaque niveau de classe, les distances sont calculées en fonction des moyennes établies sur les cross cantonaux (moyenne la plus élevée et moyenne la plus basse).

**Organisation de la classe** : La classe est partagée en 4 groupes de niveau par rapport aux résultats du test de la séance 8.

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Les élèves travaillent la régularité de leur vitesse de course. Ils doivent effectuer plusieurs séries d'une minute (récupérer 20 secondes entre les séries) toujours à la même vitesse (vitesse moyenne proche de celle réalisée lors de leur parcours de 800 mètres ou 1200 mètres de la séance 8).		
Courir 9 séries de 1 minute, récupérer 20 secondes entre chaque série.	Courir 12 séries de 1 minute, récupérer 20 secondes entre chaque série (si c'est trop dur, faire 6 séries de 1 minute de course et 20s de repos, récupérer 2 minutes puis à nouveau 6 séries de 1 minute de course et 20s de repos).	Courir 8 séries de 1 minute, récupérer 20 secondes entre chaque série, faire une pause de 2 minutes puis à nouveau courir 8 séries de 1 minute, récupérer 20 secondes entre chaque série.

### Consignes pour les coureurs :

*Vous allez faire plusieurs courses de 1 minute sur votre parcours, vous pourrez récupérer un peu pendant 20 secondes entre chaque course. En 1 minute vous devez faire 2 allers-retours soit 4 longueurs de votre parcours. Je donne un coup de sifflet toutes les 15 secondes. A chaque coup de sifflet, vous devez être au niveau d'un plot. A vous de régler votre allure en accélérant un peu ou en ralentissant un peu si vous n'êtes pas au niveau d'un plot lors de mes coups de sifflet.*

**Rôle de l'enseignant** : Pendant le temps de course, il donne un coup de sifflet toutes les 15 secondes pour donner un repère aux élèves (ils doivent être au niveau d'un plot). Au bout d'une minute, il siffle 2 fois pour indiquer la fin de la série puis un autre coup de sifflet au bout de 20 secondes pour indiquer la fin de la période de repos. Il encourage, conseille les élèves sur la nécessité de ralentir ou d'accélérer. Il peut noter sur sa liste d'élèves, ceux qui sont en avance sur son coup de sifflet, ceux qui sont en retard et ceux qui sont dans les temps.

**Critères d'évaluation** : Les élèves effectuent leur parcours en courant régulièrement : ils sont au niveau d'un plot à chaque coup de sifflet de l'enseignant.

### Exemple pour les GS :

	C1	R1	C2	R2	C3	R3	C4	R4	C5	R5	C6	R6	C7	R7	C8	R8	C9
Chrono	jusqu'à 1min	1min 1'20"	1'20" 2'20"	2'20" 2'40"	2'40" 3'40"	3'40" 4'	4' 5'	5' 5'20"	5'20" 6'20"	6'20" 6'40"	6'40" 7'40"	7'40" 8'	8' 9'	9' 9'20"	9'20" 10'20"	10'20" 10'40"	10'40" 11'40"

C1 : 1<sup>ère</sup> course

R1 : 1<sup>ère</sup> récupération

Chrono : chronomètre

## SEANCE 10 : LES 4 ESSAIS

**Organisation matérielle** : carré de 25m de côté (dans la cour de récréation, sur un stade...), avec 4 plots de couleurs différentes aux 4 sommets du carré. L'enseignant indique la couleur de départ de chaque coureur.

**Organisation de la classe** : La classe est partagée en 2 groupes avec un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs. Pour la 1<sup>ère</sup> course, tous les coureurs partent du même plot. A partir de la 2<sup>ème</sup> course, les élèves partiront de 2 départs (suivant le résultat obtenu lors de la 1<sup>ère</sup> (idem pour la 3<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup>).

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Courir sans marcher sur une distance de plus en plus grande.		
<b>Consignes pour les coureurs :</b>		
<p><i>Vous allez faire 4 courses. Pour votre 1<sup>ère</sup> course, vous partez du plot jaune, vous devez faire 2 tours sans marcher. Ceux qui y arrivent partiront pour leur 2<sup>ème</sup> course du plot rouge et devront alors faire 3 tours. Ceux qui n'auront pas réussi sans marcher repartiront du plot jaune et essaieront à nouveau de faire les 2 tours. Au 3<sup>ème</sup> essai, des élèves partiront du plot bleu pour 4 tours, d'autres du plot rouge (3 tours) et d'autres du plot jaune (2 tours). Idem pour la 4<sup>ème</sup> course avec un départ en plus du plot blanc pour 5 tours.</i></p>	<p><i>Vous allez faire 4 courses. Pour votre 1<sup>ère</sup> course, vous partez du plot jaune, vous devez faire 2 tours sans marcher. Ceux qui y arrivent partiront pour leur 2<sup>ème</sup> course du plot rouge et devront alors faire 4 tours. Ceux qui n'auront pas réussi sans marcher repartiront du plot jaune et essaieront à nouveau de faire les 2 tours. Au 3<sup>ème</sup> essai, des élèves partiront du plot bleu pour 5 tours, d'autres du plot rouge (4 tours) et d'autres du plot jaune (2 tours). Idem pour la 4<sup>ème</sup> course avec un départ en plus du plot blanc pour 6 tours.</i></p>	<p><i>Vous allez faire 4 courses. Pour votre 1<sup>ère</sup> course, vous partez du plot jaune, vous devez faire 2 tours sans marcher. Ceux qui y arrivent partiront pour leur 2<sup>ème</sup> course du plot rouge et devront alors faire 4 tours. Ceux qui n'auront pas réussi sans marcher repartiront du plot jaune et essaieront à nouveau de faire les 2 tours. Au 3<sup>ème</sup> essai, des élèves partiront du plot bleu pour 6 tours, d'autres du plot rouge (4 tours) et d'autres du plot jaune (2 tours). Idem pour la 4<sup>ème</sup> course avec un départ en plus du plot blanc pour 8 tours.</i></p>
<b>Consignes pour les observateurs</b> (voir fiche d'observation en annexe) :		
<p><i>Vous observez toujours le même camarade. Vous regardez s'il marche pendant sa course (vous lui indiquez pour qu'il sache s'il peut faire une course plus longue ou s'il doit refaire la même course). Vous coloriez une case à chaque tour qu'il effectue pour faciliter le comptage. Vous vous mettez à côté du plot de départ de votre coureur pour chaque course, vous serez certainement amené à changer de place au cours de votre observation des différentes courses.</i></p>		

**Rôle de l'enseignant** : Il gère les départs. Il indique aux élèves leur plot de départ (ou confirme ce que l'observateur annonce à son coureur) après avoir observé le comportement des élèves lors de la course précédente. Il complète sa feuille récapitulative pour indiquer à quel plot de départ se situe chaque élève à chaque début de course.

**Critères d'évaluation** : Les élèves effectuent leurs 4 courses sans marcher.

**Nombre de tours à effectuer :**

	1 <sup>ère</sup> course	2 <sup>ème</sup> course	3 <sup>ème</sup> course	4 <sup>ème</sup> course
GS	2 tours	3 tours (ou 2 tours)	4 tours (ou 3 ou 2)	5 tours (ou 4 ou 3 ou 2)
CP	2 tours	4 tours (ou 2)	5 tours (ou 4 ou 2)	6 tours (ou 5 ou 4 ou 2)
CE1	2 tours	4 tours (ou 2)	6 tours (ou 4 ou 2)	8 tours (ou 6 ou 4 ou 2)



# ANNEXE 10 GS

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

**1<sup>ère</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

**2<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge		
1	2	3

**3<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge		
1	2	3

ou

Plot bleu			
1	2	3	4

**4<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge		
1	2	3

ou

Plot bleu			
1	2	3	4

ou

Plot blanc				
1	2	3	4	5

# ANNEXE 10 CP

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

**1<sup>ère</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

**2<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge			
1	2	3	4

**3<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge			
1	2	3	4

ou

Plot bleu				
1	2	3	4	5

**4<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge			
1	2	3	4

ou

Plot bleu				
1	2	3	4	5

ou

Plot blanc					
1	2	3	4	5	6

# ANNEXE 10 CE1

Prénom de l'élève qui court : .....

Prénom de l'observateur : .....

**1<sup>ère</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

**2<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge			
1	2	3	4

**3<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge			
1	2	3	4

ou

Plot bleu					
1	2	3	4	5	6

**4<sup>ème</sup> essai :**

Plot jaune	
1	2

ou

Plot rouge			
1	2	3	4

ou

Plot bleu					
1	2	3	4	5	6

ou

Plot blanc							
1	2	3	4	5	6	7	8



## SEANCE 11 : LE DEFI CLASSE

**Organisation matérielle** : carré de 50m de côté (dans la cour de récréation si possible, sinon sur un stade...). Au point de départ, il y a une grande caisse pleine de balles (où les élèves se serviront), 1 caisse avec un rond et une caisse avec une croix (pour poser leur balle à la fin de leur tour). Une quarantaine de balles de tennis au minimum.

**Organisation de la classe** : Les élèves sont placés par doublettes. Ils alternent des temps de course et des temps de récupération. Dans chaque doublette, les élèves ont à peu près le même niveau pour qu'ils aient approximativement le même temps de course et le même temps de récupération.

**But de la tâche** :

Comme son nom l'indique, c'est un défi de classe. Il faut effectuer la plus grande distance possible en additionnant les distances de chaque élève en 20 minutes pour les GS, en 25 minutes pour les CP, en 30 minutes pour les CE1.

**Consignes pour les coureurs** :

*L'activité va durer pendant 20 min (ou 25min ou 30min). Le groupe classe va devoir parcourir la plus grande distance possible. Vous êtes placés par groupe de 2 élèves. Les 1<sup>ers</sup> relayeurs de chaque groupe prennent une balle dans la grande caisse et effectuent leur 1<sup>er</sup> tour. Quand ils ont effectué leur tour, ils tapent dans la main du 2<sup>ème</sup> relayeur qui part avec une balle. Si le 1<sup>er</sup> relayeur a fait son tour sans marcher, il pose sa balle dans la caisse avec un rond (elle sera comptabilisée pour la distance totale), s'il a marché pendant son tour, il place sa balle dans la caisse avec une croix (elle ne sera pas comptabilisée). Il récupère pendant que son équipier fait son tour. Quand le 2<sup>ème</sup> relayeur a fini son tour, il tape dans la main du 1<sup>er</sup> relayeur (qui repart avec une nouvelle balle) et va poser sa balle dans une des 2 caisses (à rond ou à croix) et ainsi de suite pendant 20 min (ou 25min ou 30min).*

**Rôle de l'enseignant** : Il observe les élèves qui courent et qui marchent pour leur faire placer leur balle dans la caisse à rond (s'ils ont couru tout le temps) ou dans la caisse à croix (s'ils ont marché au moins une fois pendant leur tour). Il prend les balles des caisses à croix et à rond par paquets de 10 (le note sur sa feuille récapitulative) et vient les reposer dans la caisse de départ pour que celle-ci soit toujours remplie.

**Critères d'évaluation** : Au bout de 20min (ou 25min ou 30min), l'enseignant indique le nombre de balles qui ont été déposées dans la caisse à rond (éventuellement le nombre de balles dans la caisse à croix) puis indique aux élèves la distance qui a été parcourue par la classe (1 balle de la caisse à rond correspond à une distance courue de 200 mètres. Pour donner du sens à cette distance, on pourra l'associer à la distance entre l'école et une autre commune : *La classe vient de parcourir 55km en 30 minutes, c'est la distance entre l'école et .....*

## SEANCE 12 identique à la séance 1 pour évaluer les progrès des élèves

**Organisation matérielle** : carré de 25m de côté pour les GS et CP (dans la cour de récréation, sur un stade...), carré de 50m de côté pour les CE1, avec 4 plots de couleurs différentes aux 4 sommets du carré. L'enseignant indique la couleur de départ de chaque coureur.

**Organisation de la classe** : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. Pour les GS, le groupe des observateurs pourra être partagé en 2, une partie surveillée par l'ATSEM (si elle est présente lors des séances d'EPS), l'autre partie surveillée par l'enseignant. On inverse ensuite les rôles.

GS	CP	CE1
<b>But de la tâche :</b>		
Courir sans s'arrêter pendant 6 minutes (hypothèse : 1200m maxi et 600m mini).	Courir sans s'arrêter pendant 9 minutes.	Courir sans s'arrêter pendant 12 minutes.
<b>Consignes pour les coureurs :</b>		
<p><i>Vous allez devoir courir pendant 6 minutes (9min, 12min). Vous ne devez pas marcher durant la course. Vous devez trouver une vitesse de course qui vous permette de courir jusqu'au coup de sifflet de fin. Quand vous entendrez le coup de sifflet, vous restez bien à votre place jusqu'à ce que le maître vous ait dit de revenir.</i></p>		
<b>Consignes pour les observateurs</b> (UTILISER LES FICHES D'OBSERVATION EN ANNEXES DE LA SEANCE 1) :		
<i>Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Je vais vous distribuer une fiche que vous allez devoir compléter.</i>		
<i>Dès que votre camarade passera devant vous, vous coloriez une case de votre fiche (en commençant par la case 1 puis la case 2...). Au coup de sifflet de fin, vous pourrez dénombrer les tours réalisés par votre camarade en 6 minutes.</i>	<i>A la fin de chaque tour de votre camarade, vous devez : - colorier une case de votre fiche (en commençant par la case 1 puis la case 2...), - mettre une croix dans la case correspondante s'il a marché</i>	<i>A la fin de chaque tour de votre camarade, vous devez : - colorier une case de votre fiche (en commençant par la case 1 puis la case 2...), - mettre une croix dans la case correspondante s'il a marché - indiquer le temps de passage annoncé par le maître</i>

**Rôle de l'enseignant** : il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche (pour les GS, l'ATSEM effectue la même tâche avec l'autre groupe observateur). De plus, en GS, l'enseignant et l'ATSEM indiquent à chaque tour si les élèves qu'ils observent ont couru tout le temps ou s'ils ont marché. A la fin de la course, l'enseignant écrit pour chaque coureur la distance réalisée lors du dernier tour pour déterminer la distance exacte (ajoutée à la distance parcourue avec les tours complets) parcourue et la comparer à la distance réalisée lors de la séance 1.

**Critères d'évaluation** : L'élève ne marche pas pendant les 6 minutes (9min, 12min). L'enseignant évaluera prioritairement la capacité de l'élève à courir pendant la durée proposée. Dans un deuxième temps, il pourra comparer la distance qu'il vient de parcourir avec celle réalisée lors de la séance 1.

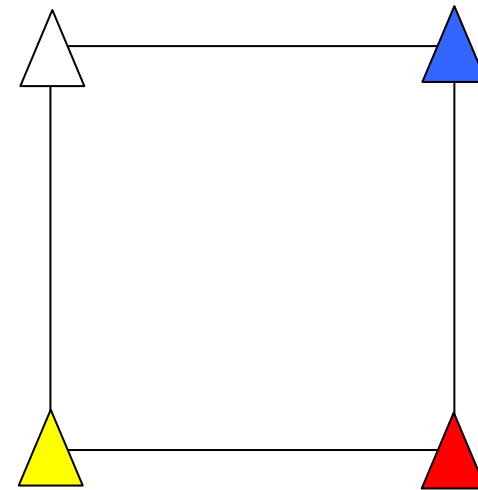
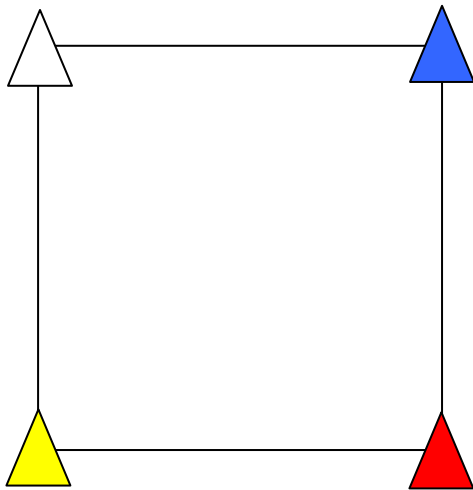
## ORGANISATION MATERIELLE

**Pour la plupart des séances, vous aurez à installer un carré dont la longueur du côté variera selon le niveau de classe ou selon la situation proposée. Vous pourrez rajouter des plots intermédiaires pour permettre aux élèves de courir droit.**

**Pour les séances 1, 2 et 7, il est préférable de placer des plots de 4 couleurs différentes aux 4 sommets pour gérer plus facilement le groupe classe.**

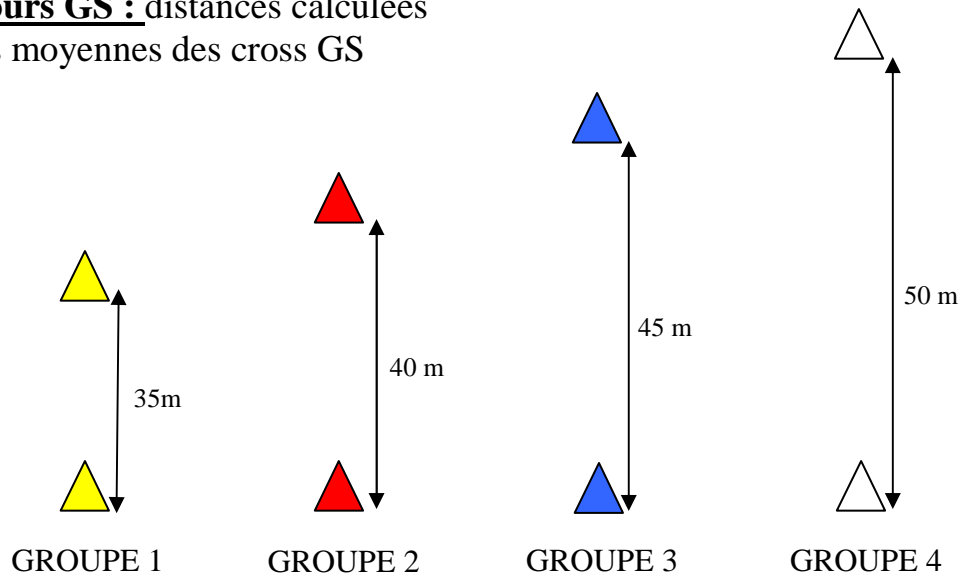
**Pour les CE1, vous pouvez donner le carré avec les plots blancs ; les observateurs ont à compléter avec les bonnes couleurs pour un travail sur l'espace.**

**Pour les séances 3, 4, 5, 6 et 8, il n'est pas indispensable d'utiliser des plots de couleur. Vous pouvez utiliser une couleur unique comme vous pouvez laisser les plots de couleur pour que les élèves (notamment de GS) aient des repères d'une séance à l'autre.**

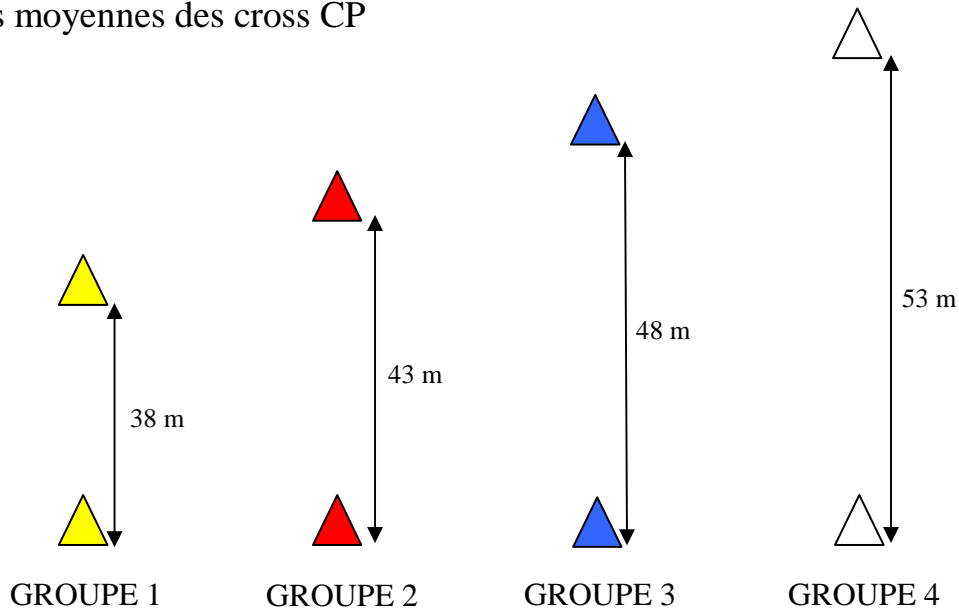


## ORGANISATION SEANCE 9

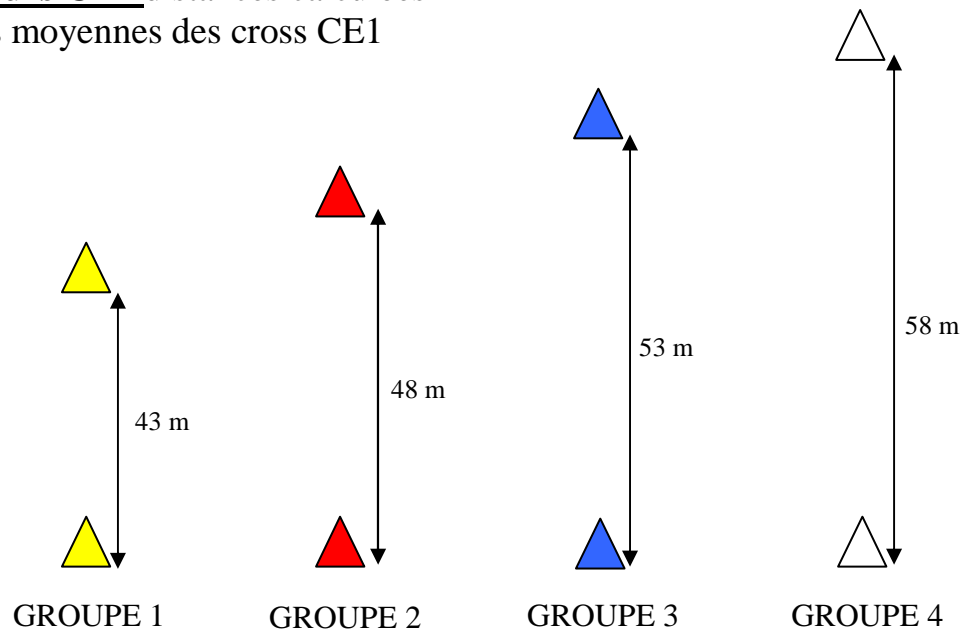
**Les allers-retours GS** : distances calculées  
en fonction des moyennes des cross GS



**Les allers-retours CP** distances calculées  
en fonction des moyennes des cross CP



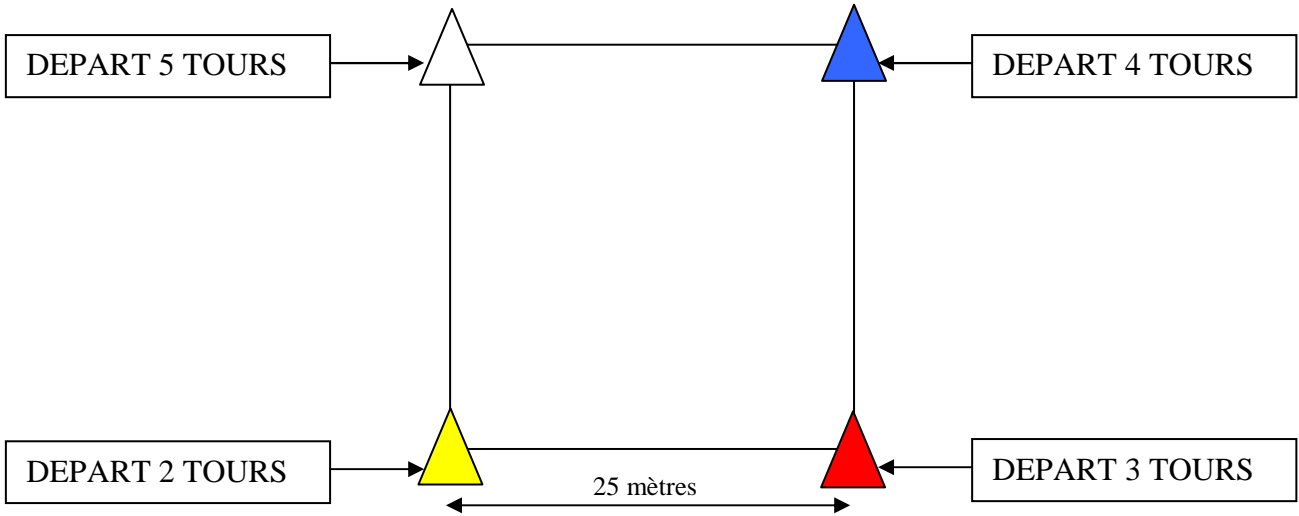
**Les allers-retours CE1** distances calculées  
en fonction des moyennes des cross CE1



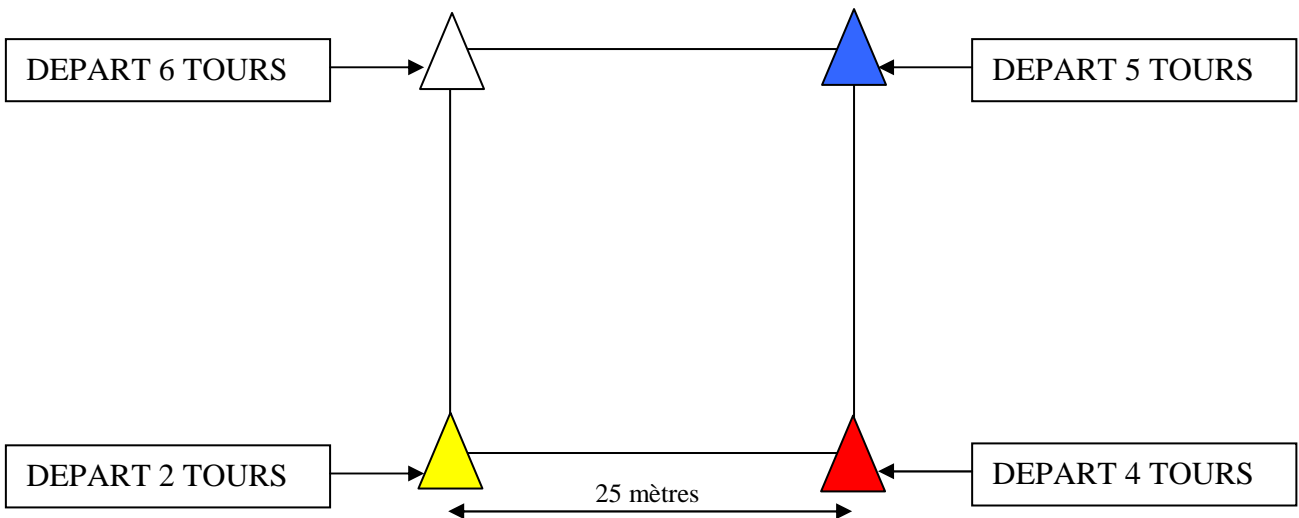


# ORGANISATION SEANCE 10

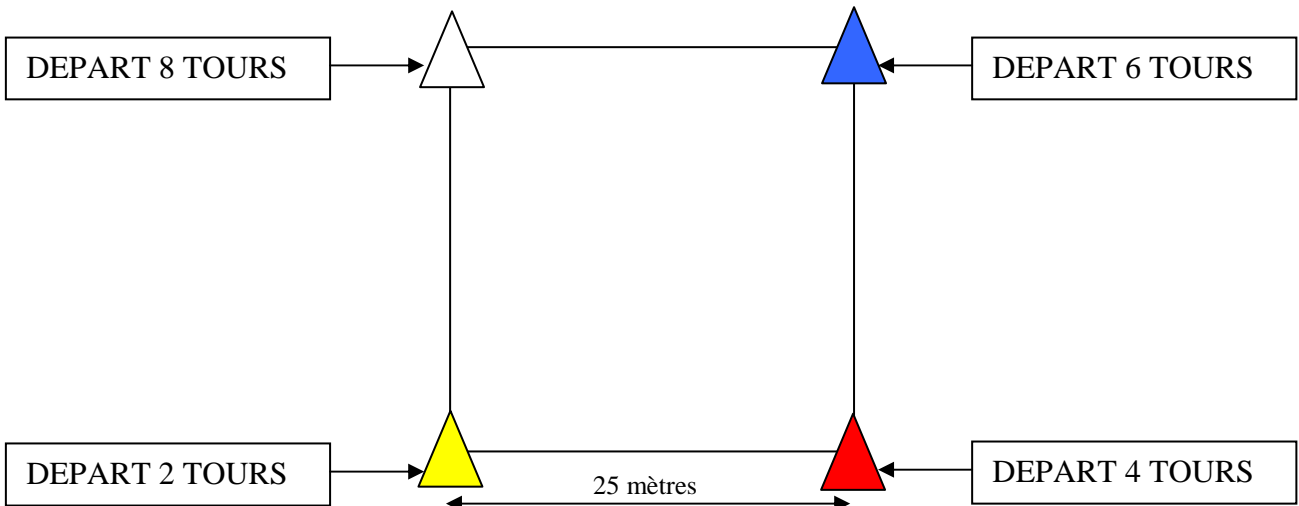
## Les 4 essais GS



## Les 4 essais CP



## Les 4 essais CE1



# ORGANISATION SEANCE 11

