

L'ATHLETISME A L'ECOLE

**COURIR LONGTEMPS
AU CYCLE 3**

Equipe EPS1 du Cantal

MODULE COURSE LONGUE CYCLE 3

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

CE2	CM1	CM2
<ul style="list-style-type: none">- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.	<ul style="list-style-type: none">- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.- Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).	<ul style="list-style-type: none">- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Niveau de réalisation attendu en fin de cycle : Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

2) Mise en pratique des programmes

Ce module s'inscrit dans la continuité du module cycle 2. Nous considérerons donc que les élèves sont capables de courir sans marcher pendant 12 minutes (objectif de fin de CE1 dans les programmes). Ce module propose d'aller plus loin avec pour objectif d'exploiter au maximum les possibilités des élèves afin qu'ils améliorent leur performance (la distance parcourue) sur un temps donné (trouver la vitesse de course idéale pour parcourir régulièrement la plus grande distance possible en un temps donné).

Ainsi, dans une logique de progressivité sur les 3 niveaux, nous aurons pour objectif en fin de module (séance 12) que :

- les élèves de CE2 parcourent la plus grande distance possible en étant régulier sur 12 minutes,
- les élèves de CM1 parcourent la plus grande distance possible en étant régulier sur 14 minutes,
- les élèves de CM2 parcourent la plus grande distance possible en étant régulier sur 15 minutes.

3) Généralités au niveau du déroulement

En plus de l'objectif principal présenté ci-dessus, ce module a été réalisé pour préparer les élèves au cross USEP (où il s'agit de parcourir une distance donnée le plus rapidement possible).

Ainsi, les séances 13 et 14 sont proposées afin de préparer plus spécifiquement ce cross. Bien évidemment, toutes les autres séances permettront également aux élèves de se préparer au cross avec un travail de vitesse et de régularité de course (le temps de course durant ces séances sera probablement un peu supérieur à celui réalisé durant le cross).

Ce module est composé de 3 types de séances :

- des séances d'évaluations diagnostique, formatives et finale (séances 1, 4, 8 et 12) qui permettent aux élèves d'évaluer leurs progrès (les 4 séances sont identiques) et qui permettent aux enseignants d'ajuster leur enseignement. Ce sont ces séances qui permettront de déterminer la vitesse à laquelle devra courir l'élève dans certaines séances suivantes.

- des séances avec une vitesse de course déterminée pour chaque élève (séances 3, 5, 7 et 10). Ces séances ont pour objectif de permettre à l'élève de s'imprégner, de s'habituer à cette vitesse de course et de l'obliger à être régulier durant sa course. Ces séances proposent plusieurs séries de course entrecoupées de courtes périodes de récupération (on préconisera la marche pour ces périodes de récupération, on interdira aux élèves de s'asseoir durant ces périodes pour faciliter la récupération).

Ces séances permettent de travailler la capacité aérobie des élèves, l'essoufflement des élèves est assez important durant ces séances (mais pas trop non plus, d'où la nécessité de déterminer la bonne vitesse de course pour chaque élève).

- des séances où les élèves courent longtemps mais sans contrainte de vitesse (séances 2, 6, 9, 11). En effet, le fait d'obliger les élèves à toujours avoir une vitesse élevée durant les séances peut engendrer "une fatigue psychologique" qui pourrait être source de démotivation durant le module.

Ces séances-là permettent de travailler l'endurance fondamentale, il y a un léger essoufflement des élèves. Ces séances (hormis la séance 2) se déroulent en groupes pour essayer de rendre l'activité plus ludique.

Toutes ces séances ont été construites en essayant d'utiliser un minimum de place et de matériel. Toutefois, il sera parfois compliqué de réaliser les séances dans la cour de l'école à cause de l'espace disponible (certaines séances nécessitent un carré de 25 mètres, d'autres un carré de 50 mètres) : utilisez le stade de foot s'il n'est pas trop loin de l'école !

Comme pour le module de niveau 1, plusieurs séances obligent les élèves à tenir un rôle d'observateurs (qui complètent des tableaux). Il sera donc nécessaire de les présenter, en amont dans la classe pour une meilleure efficacité durant la séance. Pour certaines séances, il devra également y avoir un travail au retour en classe pour exploiter les données recueillies durant la séance (ce travail pourra entrer dans l'horaire des *mathématiques* dans la rubrique *organisation et gestion de données*).

Pour permettre aux élèves de se rendre disponible pour cette activité, n'oubliez pas l'échauffement et le retour au calme ! (voir des exemples dans le module de niveau 1)

4) Détermination des vitesses de course

En annexe, vous avez un exemple concret de ce que pourrait donner ce module avec un élève de CM1. Cela vous semblera peut-être moins compliqué notamment pour déterminer les vitesses de course à partir des évaluations des séances 1, 4 et 8.

Le tableau au format A3 intitulé **Tableau des vitesses** sera utilisé tout au long du module. Il permettra à l'enseignant et aux élèves de déterminer les distances parcourues, d'évaluer (ou de s'évaluer) la vitesse de course et la régularité durant ces séances d'évaluation et d'en déduire la vitesse à réaliser lors des séances suivantes.

Pour chacune de ces 3 séances, la distance parcourue permettra de déduire la vitesse moyenne réalisée sur la course (en espérant que cette vitesse moyenne soit réalisée à chaque tour, mais il y a de fortes chances, notamment en séances 1 et 4, qu'il y ait des différences de vitesse entre les tours). On visera pour les séances suivantes la vitesse immédiatement supérieure qui se trouve dans ce tableau : par exemple, si l'élève a effectué sa séance 4 à 9,4 km/h de moyenne, son allure de course sera de 9,7 km/h pour la séance 7.

Tout ce module a été mis en place (taille des carrés pour l'organisation matérielle, distance des lignes droites en séance 3, nombre de cases des tableaux des observateurs...) à partir d'observations effectuées lors des cross USEP et notamment par rapport aux temps mis par les élèves (et donc aux moyennes réalisées). Les vitesses moyennes devraient être légèrement inférieures pour ce module (notamment pour les élèves qui courent le plus vite) puisque la durée de course est allongée. Voici un tableau qui synthétise les résultats de ces cross (0,5 km/h de différence sur les différents cross avec les moyennes données ci-dessous) :

	CE2 (1600m)		CM1 (1600m)		CM2 (2000m)	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Temps mis par le premier élève	7min 07s	8min	6min 46s	7min 41s	8min 27s	9min 31s
Moyenne réalisée	13,5 km/h	12 km/h	14,2 km/h	12,5 km/h	14,2 km/h	12,6 km/h
Temps mis par le dernier élève	10min 40s	11min 18s	11min 18s	11min 42s	13min 20s	13min 38s
Moyenne réalisée	9 km/h	8,5 km/h	8,5 km/h	8,2km/h	9 km/h	8,8km/h

FICHE SYNTHÈSE

Voici une fiche qui me permettra de noter mes performances lors de différentes séances de course longue. Cela me permettra de mémoriser les distances que j'arrive à parcourir lors des séances d'évaluation. Je pourrais également noter les vitesses que j'essaierai de maintenir lors des séances d'entraînement pour pouvoir progresser.

Pour cela, il faudra que j'utilise le tableau des vitesses qui me donnera tous les renseignements nécessaires afin de pouvoir compléter cette fiche.

Mon prénom :

Lors de la séance 1, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance 4, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Pour les séances 5 et 7, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance 8, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Pour la séance 10, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance 12, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en A la séance 1, j'avais parcouru mètres, j'ai donc fait mètres en plus/en moins par rapport à cette séance 1.

SEANCE 1

Organisation matérielle : carré de 50m de côté (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...), avec 4 plots aux 4 sommets du carré. Les élèves partent tous du même plot de départ.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. On inverse après le premier passage.

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Courir 12 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.	Courir 14 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.	Courir 15 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.

Consignes pour les coureurs :

Vous allez devoir courir pendant 12 minutes (14min, 15min) pour effectuer la plus grande distance possible. Pour cela, il est préférable de courir tout le temps à allure régulière plutôt que d'alterner des moments où vous courez vite et des moments où vous marchez. Le camarade qui va vous observer notera votre temps de passage à chacun des tours que vous allez effectuer et signalera également sur sa feuille pour chaque tour si vous avez marché. Quand vous entendrez le coup de sifflet final, vous resterez bien à votre place jusqu'à ce que le maître vous ait dit de revenir.

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

Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Je vais vous distribuer une fiche que vous allez devoir compléter. Dans la ligne intitulée "temps de passage" vous devrez indiquer le temps que j'annonce pour chacun des tours de votre coureur (quand il passe au niveau du plot de départ). Vous devrez également indiquer si vous coureur a marché (ou pas) durant ce tour en entourant "oui" ou "non" dans la ligne du dessus. La dernière ligne du tableau intitulée "temps pour chaque tour" sera complétée plus tard en classe. Lorsque je donnerai le coup de sifflet final, vous indiquerez le nombre de plots franchis durant le dernier tour (1, 2 ou 3 plots).

Rôle de l'enseignant : il donne le départ, il annonce le temps de passage dès qu'un élève passe au niveau du plot de départ et il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche. Au bout du temps imparti (12, 14 ou 15 minutes), il donne un coup de sifflet et vérifie que les observateurs indiquent la bonne distance effectuée durant le dernier tour (le bon nombre de plots franchis) : en l'ajoutant à la distance parcourue avec le nombre de tours complets, cela permet de connaître la distance exacte effectuée en 12, 14 ou 15min. 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 12 minutes (14min, 15min). L'enseignant comparera la distance réalisée avec celle réalisée lors de la séance 12 et pourra observer la régularité des élèves pour chacun des tours.

Au retour en classe : les élèves reprennent leur feuille d'observation, calculent la distance totale (nombre de tours complets de 200m + distance parcourue lors du dernier tour) effectuée par leur coureur et indiquent à l'aide de la ligne "temps de passage", le temps mis pour chacun des tours effectués. Chaque coureur récupère alors sa feuille d'observation pour voir son résultat, complète son tableau de vitesse et sa fiche de synthèse (voir exemple en annexe).

ANNEXE SEANCES 1, 4, 8 ET 12 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
temps de passage																				
temps pour chaque tour																				

Nombre de plots franchis durant le dernier tour : 1 (soit 50 mètres) 2 (soit 100 mètres) 3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués : soit mètres (car x 200 =)

Distance totale parcourue : mètres

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
temps de passage																				
temps pour chaque tour																				

Nombre de plots franchis durant le dernier tour : 1 (soit 50 mètres) 2 (soit 100 mètres) 3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués : soit mètres (car x 200 =)

Distance totale parcourue : mètres

SEANCE 2

Organisation matérielle : la notion de distance n'entrant pas en compte dans cette situation, il suffit de trouver un parcours où les coureurs sont tout le temps visibles (soit reprendre le dispositif de la séance 1, soit un carré plus petit, soit un parcours nature, de préférence plat, proche de l'école s'il en existe un pour rompre la monotonie).

Organisation de la classe : les élèves sont par équipes de 2 (mixtes par exemple). La moitié des équipes court, l'autre moitié observe puis on inverse.

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Pendant 12 minutes, courir un maximum de périodes de 1 minute sans marcher.	Pendant 14 minutes, courir un maximum de périodes de 1 minute sans marcher.	Pendant 15 minutes, courir un maximum de périodes de 1 minute et 30 secondes sans marcher.
Consignes pour les coureurs :		
<i>La situation dure 12 minutes. Je vais siffler toutes les minutes. Il y aura donc 12 périodes de 1 minute. Pour chaque période, si vous ne marchez pas, vous marquez le nombre de points correspondant au numéro de la période. Si vous marchez pendant une période, vous ne marquez pas de points pour cette période.</i>	<i>La situation dure 14 minutes. Je vais siffler toutes les minutes. Il y aura donc 14 périodes de 1 minute. Pour chaque période, si vous ne marchez pas, vous marquez le nombre de points correspondant au numéro de la période. Si vous marchez pendant une période, vous ne marquez pas de points pour cette période.</i>	<i>La situation dure 15 minutes. Je vais siffler toutes les 1 minute et 30 secondes. Il y aura donc 10 périodes au total. Pour chaque période, si vous ne marchez pas, vous marquez le nombre de points correspondant au numéro de la période. Si vous marchez pendant une période, vous ne marquez pas de points pour cette période.</i>
<i>Par exemple, si vous courez durant toute la 5^{ème} période, vous marquez 5 points. Par contre, si vous marchez pendant cette période, vous ne marquez pas de points. A la fin de la course, on additionnera le nombre de points des 2 élèves de l'équipe et à la fin de la séance, on établira un classement d'équipes.</i>		
Consignes pour les observateurs (voir fiche d'observation en annexe) :		
<i>Vous devez observer un élève qui court. Sur la fiche d'observation, vous devez indiquer pour chaque période si votre coureur a couru tout le temps ou s'il a marché (même un petit peu). Vous indiquez ensuite dans la dernière ligne, à chaque période, le nombre de points marqués.</i>		

Rôle de l'enseignant : il donne le départ, donne un coup de sifflet à chaque fin de période et 2 coups de sifflet à la fin de la situation. Il vérifie que les observateurs complètent correctement les fiches.

Critères d'évaluation : Le nombre de points marqués individuellement et en équipe : l'enseignant annoncera à l'ensemble de la classe le nombre de points marqués par chaque équipe.

Pour les classes à plusieurs niveaux : pour constituer les équipes, il faudra :

- soit mettre les élèves d'un même niveau ensemble et effectuer un classement d'équipes pour chaque niveau,
 - soit mélanger les élèves de tous les niveaux en vérifiant (pour ne pas fausser le classement final) que chaque équipe effectue le même nombre de périodes.
- Par exemple 2 élèves de CE2 feront 24 périodes, ils pourront se confronter à une équipe constituée d'un élève de CM1 et d'un élève de CM2.

SEANCE 2ANNEXE CE2 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	de 0 à 1min	de 1 à 2min	de 2 à 3min	de 3 à 4min	de 4 à 5min	de 5 à 6min	de 6 à 7min	de 7 à 8min	de 8 à 9min	de 9 à 10min	de 10 à 11min	de 11 à 12min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués												

Total de points marqués par ce coureur :

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	de 0 à 1min	de 1 à 2min	de 2 à 3min	de 3 à 4min	de 4 à 5min	de 5 à 6min	de 6 à 7min	de 7 à 8min	de 8 à 9min	de 9 à 10min	de 10 à 11min	de 11 à 12min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués												

Total de points marqués par ce coureur :

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	de 0 à 1min	de 1 à 2min	de 2 à 3min	de 3 à 4min	de 4 à 5min	de 5 à 6min	de 6 à 7min	de 7 à 8min	de 8 à 9min	de 9 à 10min	de 10 à 11min	de 11 à 12min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués												

Total de points marqués par ce coureur :

SEANCE 2ANNEXE CM1 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	de 0 à 1min	de 1 à 2min	de 2 à 3min	de 3 à 4min	de 4 à 5min	de 5 à 6min	de 6 à 7min	de 7 à 8min	de 8 à 9min	de 9 à 10min	de 10 à 11min	de 11 à 12min	de 12 à 13min	de 13 à 14min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués														

Total de points marqués par ce coureur :

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	de 0 à 1min	de 1 à 2min	de 2 à 3min	de 3 à 4min	de 4 à 5min	de 5 à 6min	de 6 à 7min	de 7 à 8min	de 8 à 9min	de 9 à 10min	de 10 à 11min	de 11 à 12min	de 12 à 13min	de 13 à 14min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués														

Total de points marqués par ce coureur :

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	de 0 à 1min	de 1 à 2min	de 2 à 3min	de 3 à 4min	de 4 à 5min	de 5 à 6min	de 6 à 7min	de 7 à 8min	de 8 à 9min	de 9 à 10min	de 10 à 11min	de 11 à 12min	de 12 à 13min	de 13 à 14min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués														

Total de points marqués par ce coureur :

SEANCE 2ANNEXE CM2 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1 de 0 à 1min30	2 de 1min30 à 3min	3 de 3min à 4min30	4 de 4min30 à 6min	5 de 6min à 7min30	6 de 7min30 à 9min	7 de 9min à 10min30	8 de 10min30 à 12min	9 de 12min à 13min30	10 de 13min30 à 15min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués										

Total de points marqués par ce coureur :

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1 de 0 à 1min30	2 de 1min30 à 3min	3 de 3min à 4min30	4 de 4min30 à 6min	5 de 6min à 7min30	6 de 7min30 à 9min	7 de 9min à 10min30	8 de 10min30 à 12min	9 de 12min à 13min30	10 de 13min30 à 15min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués										

Total de points marqués par ce coureur :

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Période	1 de 0 à 1min30	2 de 1min30 à 3min	3 de 3min à 4min30	4 de 4min30 à 6min	5 de 6min à 7min30	6 de 7min30 à 9min	7 de 9min à 10min30	8 de 10min30 à 12min	9 de 12min à 13min30	10 de 13min30 à 15min
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
nombre de points marqués										

Total de points marqués par ce coureur :

SEANCE 3 : LES ALLERS-RETOURS

Organisation matérielle : plusieurs lignes droites de longueurs différentes chacune matérialisée par 2 cônes (**voir le schéma en annexe**). Le nombre de lignes droites correspond au nombre de groupes de niveaux de votre classe. Pour la gestion de la classe, 4 lignes droites peuvent convenir. Pour une meilleure différenciation et en fonction de l'hétérogénéité des élèves, on pourra mettre en place 8 lignes droites.

Organisation de la classe : La classe est partagée en 4 groupes de niveau par rapport aux résultats du test de la séance 1 (ou 5... ou 8 groupes).

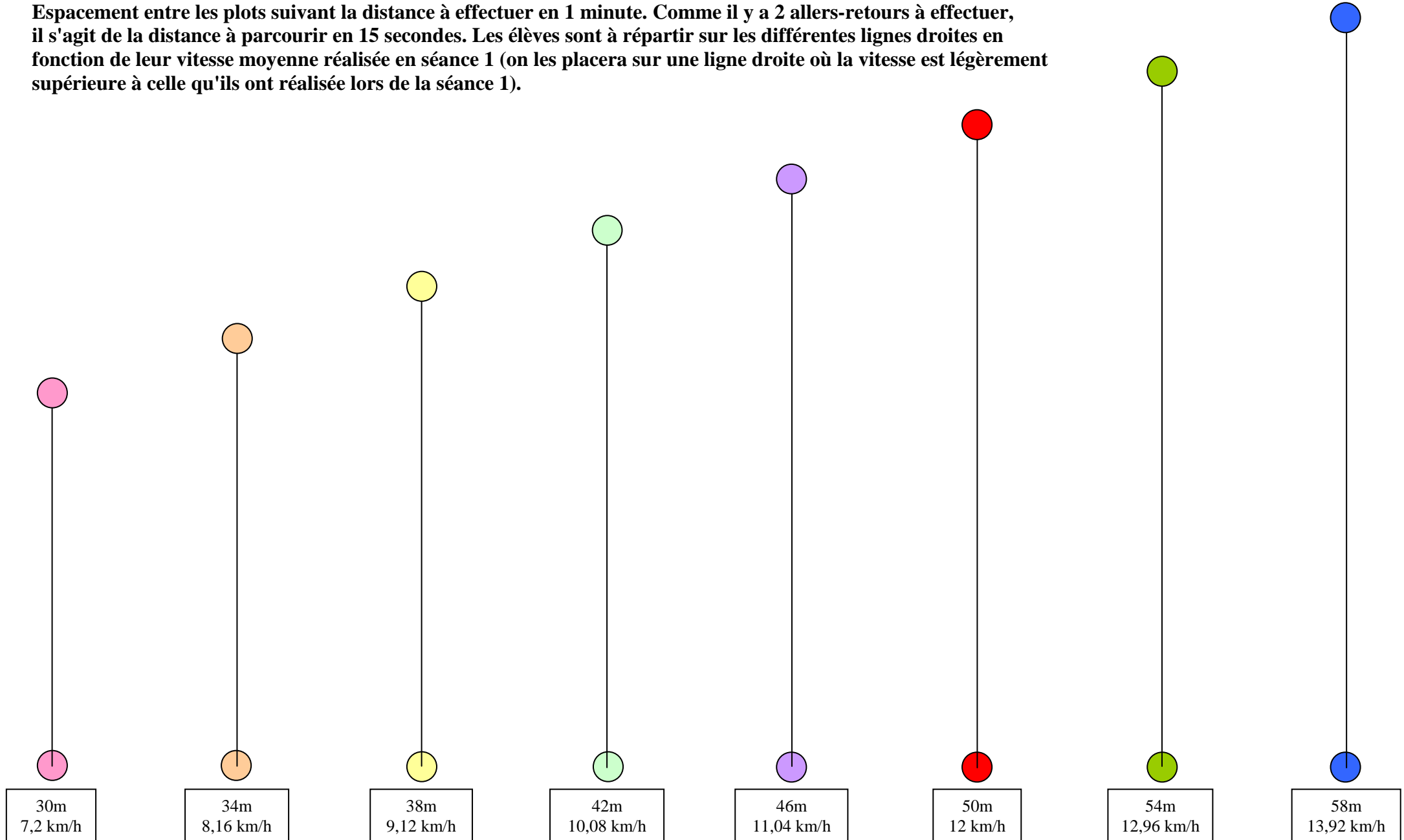
CE2	CM1	CM2
<u>But de la tâche :</u>		
Les élèves travaillent la régularité de leur vitesse de course. Ils doivent effectuer plusieurs périodes d'une minute (récupérer 30 secondes entre les séries) toujours à la même vitesse : cette vitesse doit être légèrement supérieure à la moyenne réalisée en séance 1. On peut espérer ainsi que lors de la séance 4 (identique à la séance 1), chaque élève courra régulièrement à cette nouvelle vitesse qu'il se sera approprié.		
La situation est composée de 2 séries. Il y aura 3 minutes de récupération entre ces 2 séries. A l'intérieur de chaque série, il y a 7 périodes de course de 1 minute entrecoupées de 30s de repos.	La situation est composée de 2 séries. Il y aura 3 minutes de récupération entre ces 2 séries. A l'intérieur de chaque série, il y a 9 périodes de course de 1 minute entrecoupées de 30s de repos.	La situation est composée de 2 séries. Il y aura 3 minutes de récupération entre ces 2 séries. A l'intérieur de chaque série, il y a 10 périodes de course de 1 minute entrecoupées de 30s de repos.
<u>Consignes pour les coureurs :</u>		
<i>Vous allez faire plusieurs courses de 1 minute sur votre parcours, vous pourrez récupérer un peu pendant 30 secondes entre chaque course. En 1 minute vous devez faire 2 allers-retours soit 4 longueurs de votre parcours. Il ne s'agit pas de faire des sprints mais de maintenir une vitesse qui est légèrement supérieure à celle que vous aviez lors de la 1^{ère} séance. 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 ou en ralentissant si vous n'êtes pas au niveau d'un plot lors de mes coups de sifflet.</i>		
<i>Vous commencez par faire 7 courses de 1 minute. Vous aurez 30 secondes pour récupérer un peu entre chaque course. A la fin de ces courses, vous pourrez récupérer davantage (3 minutes), puis vous referez à nouveau 7 courses à cette vitesse.</i>	<i>Vous commencez par faire 9 courses de 1 minute. Vous aurez 30 secondes pour récupérer un peu entre chaque course. A la fin de ces courses, vous pourrez récupérer davantage (3 minutes), puis vous referez à nouveau 9 courses à cette vitesse.</i>	<i>Vous commencez par faire 10 courses de 1 minute. Vous aurez 30 secondes pour récupérer un peu entre chaque course. A la fin de ces courses, vous pourrez récupérer davantage (3 minutes), puis vous referez à nouveau 10 courses à cette vitesse.</i>

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 30 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. Si un élève est trop en retard ou trop en avance sur la 1^{ère} série, il peut le placer avec un autre groupe qui lui conviendra mieux pour la 2^{ème} série.

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.

SEANCE 3 ANNEXE 2 : LES LIGNES DROITES

Espacement entre les plots suivant la distance à effectuer en 1 minute. Comme il y a 2 allers-retours à effectuer, il s'agit de la distance à parcourir en 15 secondes. Les élèves sont à répartir sur les différentes lignes droites en fonction de leur vitesse moyenne réalisée en séance 1 (on les placera sur une ligne droite où la vitesse est légèrement supérieure à celle qu'ils ont réalisée lors de la séance 1).



SEANCE 4 : EVALUATION INTERMEDIAIRE

Organisation matérielle : carré de 50m de côté (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...), avec 4 plots aux 4 sommets du carré. Les élèves partent tous du même plot de départ.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. On inverse après le premier passage.

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Courir 12 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.	Courir 14 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.	Courir 15 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.

Consignes pour les coureurs :

Vous allez devoir courir pendant 12 minutes (14min, 15min) pour effectuer la plus grande distance possible. Pour cela, il est préférable de courir tout le temps à allure régulière plutôt que d'alterner des moments où vous courez vite et des moments où vous marchez. Le camarade qui va vous observer notera votre temps de passage à chacun des tours que vous allez effectuer et signalera également sur sa feuille pour chaque tour si vous avez marché. Quand vous entendrez le coup de sifflet final, vous resterez bien à votre place jusqu'à ce que le maître vous ait dit de revenir.

Consignes pour les observateurs (utiliser la fiche d'observation en annexe de la séance 1) :

Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Je vais vous distribuer la même fiche que lors de la séance 1 que vous allez devoir compléter. Dans la ligne intitulée "temps de passage" vous devrez indiquer le temps que j'annonce pour chacun des tours de votre coureur (quand il passe au niveau du plot de départ). Vous devrez également indiquer si vous coureur a marché (ou pas) durant ce tour en entourant "oui" ou "non" dans la ligne du dessus. La dernière ligne du tableau intitulée "temps pour chaque tour" sera complétée plus tard en classe. Lorsque je donnerai le coup de sifflet final, vous indiquerez le nombre de plots franchis durant le dernier tour (1, 2 ou 3 plots).

Rôle de l'enseignant : il donne le départ, il annonce le temps de passage dès qu'un élève passe au niveau du plot de départ et il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche. Au bout du temps imparti (12, 14 ou 15 minutes), il donne un coup de sifflet et vérifie que les observateurs indiquent la bonne distance effectuée durant le dernier tour (le bon nombre de plots franchis) : en l'ajoutant à la distance parcourue avec le nombre de tours complets, cela permet de connaître la distance exacte effectuée en 12, 14 ou 15min. 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 12 minutes (14min, 15min). L'enseignant comparera la distance réalisée avec celle réalisée lors de la séance 1 et pourra observer la régularité des élèves pour chacun des tours.

Au retour en classe : les élèves reprennent leur feuille d'observation, calculent la distance totale (nombre de tours complets de 200m + distance parcourue lors du dernier tour) effectuée par leur coureur et indiquent à l'aide de la ligne "temps de passage", le temps mis pour chacun des tours effectués. Chaque coureur récupère alors sa feuille d'observation pour voir son résultat, complète son tableau de vitesse et sa fiche de synthèse (voir exemple en annexe).

SEANCE 5 : LES 4 SERIES

Organisation matérielle : carré de 25m de côté (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...), avec 4 plots aux 4 sommets du carré. Les élèves partent tous du même plot de départ.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. On inverse après les 4 séries.

CE2	CM1	CM2
<u>But de la tâche :</u>		
Courir régulièrement 4 séries de 4 minutes (chaque série sera composée de 4 périodes de 1min).	Courir régulièrement 4 séries de 4 minutes 30 secondes (chaque série sera composée de 6 périodes de 45s).	Courir régulièrement 4 séries de 5 minutes (chaque série sera composée de 5 périodes de 1min).
<u>Consignes pour les coureurs :</u>		
<i>Vous allez courir 4 séries de 4 minutes chacune. Entre chaque série, vous aurez 2 minutes pour récupérer en marchant. Vous devrez courir régulièrement et un peu plus vite que lors de la séance 4.</i>	<i>Vous allez courir 4 séries de 4 minutes 30 secondes chacune. Entre chaque série, vous aurez 2 minutes pour récupérer en marchant. Vous devrez courir régulièrement et un peu plus vite que lors de la séance 4.</i>	<i>Vous allez courir 4 séries de 5 minutes chacune. Entre chaque série, vous aurez 2 minutes pour récupérer en marchant. Vous devrez courir régulièrement et un peu plus vite que lors de la séance 4.</i>
<i>Je donnerai un coup de sifflet toutes les minutes (ou 45s pour les CM1). Vous savez que durant chaque période de 1 minute (ou 45s), vous devez franchir un certain nombre de plots (voir tableau de performance en annexe) cela vous permettra de vérifier que votre vitesse de course est correcte.</i>		
<u>Consignes pour les observateurs</u> (voir fiche d'observation en annexe) :		
<i>Vous devez observer un élève qui court. Sur la fiche d'observation, vous devez indiquer pour chaque période de 1 minute (ou 45s), le nombre de plots franchis par votre coureur. Vous devez alors lui signaler pour chaque période si sa vitesse est bonne, trop lente ou trop rapide tout en continuant à compter le nombre de plots qu'il franchit dans la période suivante. Entre chaque série, lorsque votre coureur récupère, vous pouvez lui donner un petit conseil pour la série suivante (continue de la même façon, il faut que tu ailles un peu plus vite, il faut que tu sois plus régulier...).</i>		

Pour compléter la fiche d'observation : on pourra demander aux observateurs de mettre un trait sur leur fiche à chaque fois que leur coureur franchit un plot pour qu'ils ne se perdent pas dans le décompte (dans la 2^{ème} ligne de leur tableau).

Rôle de l'enseignant : il donne le départ, donne un coup de sifflet toutes les minutes (ou 45s pour les CM1) et 2 coups de sifflet à la fin de chaque série. Il donne des renseignements sur la vitesse de course des élèves (trop lent, trop rapide, trop irrégulier, bonne vitesse...). Il vérifie que les observateurs complètent correctement les fiches.

Critères d'évaluation : L'élève court régulièrement à la vitesse qui a été déterminée avant la séance durant les 4 séries.

Au retour en classe : chaque coureur regarde sur sa fiche d'observation s'il a réussi à effectuer ses 2 séries à la vitesse qui lui était demandée.

SEANCE 5 TABLEAU DE PERFORMANCE

CE2	
Distance parcourue en 12 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 309	5
1 333	5
1 358	5
1 385	5
1 412	5
1 440	5
1 469	5
1 500	6
1 532	6
1 565	6
1 600	6
1 636	6
1 674	6
1 714	6
1 756	6
1 800	7
1 846	7
1 895	7
1 946	7
2 000	7
2 057	7
2 118	8
2 182	8
2 250	8
2 323	8
2 400	9
2 483	9
2 571	9
2 667	9
2 769	10
2 880	10
3 000	11

CM1	
Distance parcourue en 14 min	Nombre de plots à franchir en 45s
1 527	4
1 556	4
1 585	4
1 615	4
1 647	4
1 680	4
1 714	4
1 750	4
1 787	4
1 826	4
1 867	5
1 909	5
1 953	5
2 000	5
2 049	5
2 100	5
2 154	5
2 211	5
2 270	5
2 333	5
2 400	6
2 471	6
2 545	6
2 625	6
2 710	6
2 800	7
2 897	7
3 000	7
3 111	7
3 231	7
3 360	8
3 500	8

CM2	
Distance parcourue en 15 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 636	5
1 667	5
1 698	5
1 731	5
1 765	5
1 800	5
1 837	5
1 875	6
1 915	6
1 957	6
2 000	6
2 045	6
2 093	6
2 143	6
2 195	6
2 250	7
2 308	7
2 368	7
2 432	7
2 500	7
2 571	7
2 647	8
2 727	8
2 813	8
2 903	8
3 000	9
3 103	9
3 214	9
3 333	9
3 462	10
3 600	10
3 750	11

SEANCE 5 ANNEXE CE2 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Nombre de plots à franchir pour chaque période de 1min :

	PERIODE	1	2	3	4
SERIE 1	1 trait = 1 plot				
	Nombre de plots franchis				
SERIE 2	1 trait = 1 plot				
	Nombre de plots franchis				
SERIE 3	1 trait = 1 plot				
	Nombre de plots franchis				
SERIE 4	1 trait = 1 plot				
	Nombre de plots franchis				

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Nombre de plots à franchir pour chaque période de 1min :

	PERIODE	1	2	3	4
SERIE 1	1 trait = 1 plot				
	Nombre de plots franchis				
SERIE 2	1 trait = 1 plot				
	Nombre de plots franchis				
SERIE 3	1 trait = 1 plot				
	Nombre de plots franchis				
SERIE 4	1 trait = 1 plot				
	Nombre de plots franchis				

ANNEXE SEANCE 5 CM1 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Nombre de plots à franchir pour chaque période de 45s :

	PERIODE	1	2	3	4	5	6
SERIE 1	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis						
SERIE 2	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis						
SERIE 3	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis						
SERIE 4	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis						

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Nombre de plots à franchir pour chaque période de 45s :

	PERIODE	1	2	3	4	5	6
SERIE 1	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis						
SERIE 2	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis						
SERIE 3	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis						
SERIE 4	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis						

ANNEXE SEANCE 5 CM2 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Nombre de plots à franchir pour chaque période de 1min :

	PERIODE	1	2	3	4	5
SERIE 1	1 trait = 1 plot					
	Nombre de plots franchis					
SERIE 2	1 trait = 1 plot					
	Nombre de plots franchis					
SERIE 3	1 trait = 1 plot					
	Nombre de plots franchis					
SERIE 4	1 trait = 1 plot					
	Nombre de plots franchis					

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Nombre de plots à franchir pour chaque période de 1min :

	PERIODE	1	2	3	4	5
SERIE 1	1 trait = 1 plot					
	Nombre de plots franchis					
SERIE 2	1 trait = 1 plot					
	Nombre de plots franchis					
SERIE 3	1 trait = 1 plot					
	Nombre de plots franchis					
SERIE 4	1 trait = 1 plot					
	Nombre de plots franchis					

SEANCE 6 : LA COURSE DE RELAIS

Organisation matérielle : un hexagone régulier avec 20 mètres entre chaque plot. Pour faciliter l'organisation, on pourra mettre les plots 1 et 4 en rouge (ils correspondent aux départs), les plots 2, 3, 5 et 6 en bleu. Un témoin (bâton) pour chaque binôme qui court.

Organisation de la classe : les élèves sont placés par binômes de même niveau (élèves ayant parcouru à peu près la même distance lors de la séance 4). La moitié des binômes fait sa course de relais pendant que l'autre moitié observe puis on inverse.

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Faire parcourir la plus grande distance possible au témoin en 15 minutes en respectant les zones de passage.	Faire parcourir la plus grande distance possible au témoin en 18 minutes en respectant les zones de passage.	Faire parcourir la plus grande distance possible au témoin en 21 minutes en respectant les zones de passage.

Consignes pour les coureurs :

Vous êtes par binôme et vous partez ensemble, du même point de départ. A tout moment de la course, dans chaque binôme, il y a un élève qui court lentement (pour récupérer) et un élève qui court plus rapidement avec le témoin à la main (à peu près à la vitesse tenue lors de la séance 4). Votre course lente se fait sur 60 mètres (3 plots soit un demi-tour). Pendant ce temps, votre camarade effectue sa course plus rapide sur 180 mètres (9 plots soit 1 tour et demi). Vous vous passez alors le témoin et vous inversez les vitesses de course : si vous faisiez votre course lente, vous faites votre course plus rapide. Si vous faisiez votre course plus rapide, vous récupérez en faisant votre course lente. Vous ne pouvez passer votre témoin qu'au niveau du plot rouge. Si un des 2 élèves du binôme arrive avant son camarade au niveau du plot rouge, il l'attend pour recevoir ou transmettre le témoin.

Dans chaque binôme, il faut essayer de faire parcourir la plus grande distance possible au témoin. A la fin de la séance, on additionnera la distance effectuée par l'ensemble des témoins pour en déduire la distance parcourue par la classe lors des courses plus rapides.

Cette course de relais va durer 15 minutes.

Cette course de relais va durer 18 minutes.

Cette course de relais va durer 21 minutes.

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

Vous devez observer un binôme (les observateurs sont également placés par binôme). Sur votre fiche d'observation, à chaque fois que les coureurs se transmettront le témoin, vous cocherez la bonne case. Cela vous permettra de calculer ensuite lorsque nous reviendrons en classe la distance parcourue par le témoin du binôme que vous observez.

Rôle de l'enseignant : il donne le départ, vérifie que le passage de témoin s'effectue au bon endroit (au niveau des plots rouges), conseille les élèves sur leurs vitesses de course (lente et plus rapide).

Critères d'évaluation : l'élève alterne bien les courses lente et plus rapide : il adopte des vitesses qui lui permettent de tenir longtemps.

Au retour en classe : les élèves finissent de compléter les fiches d'observation (trouver la distance parcourue par chaque témoin). Après la mise en commun des résultats, ils en déduisent la distance parcourue par la classe. 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 33km en 15 minutes, c'est la distance entre l'école et*

SEANCE 6 ANNEXE 1

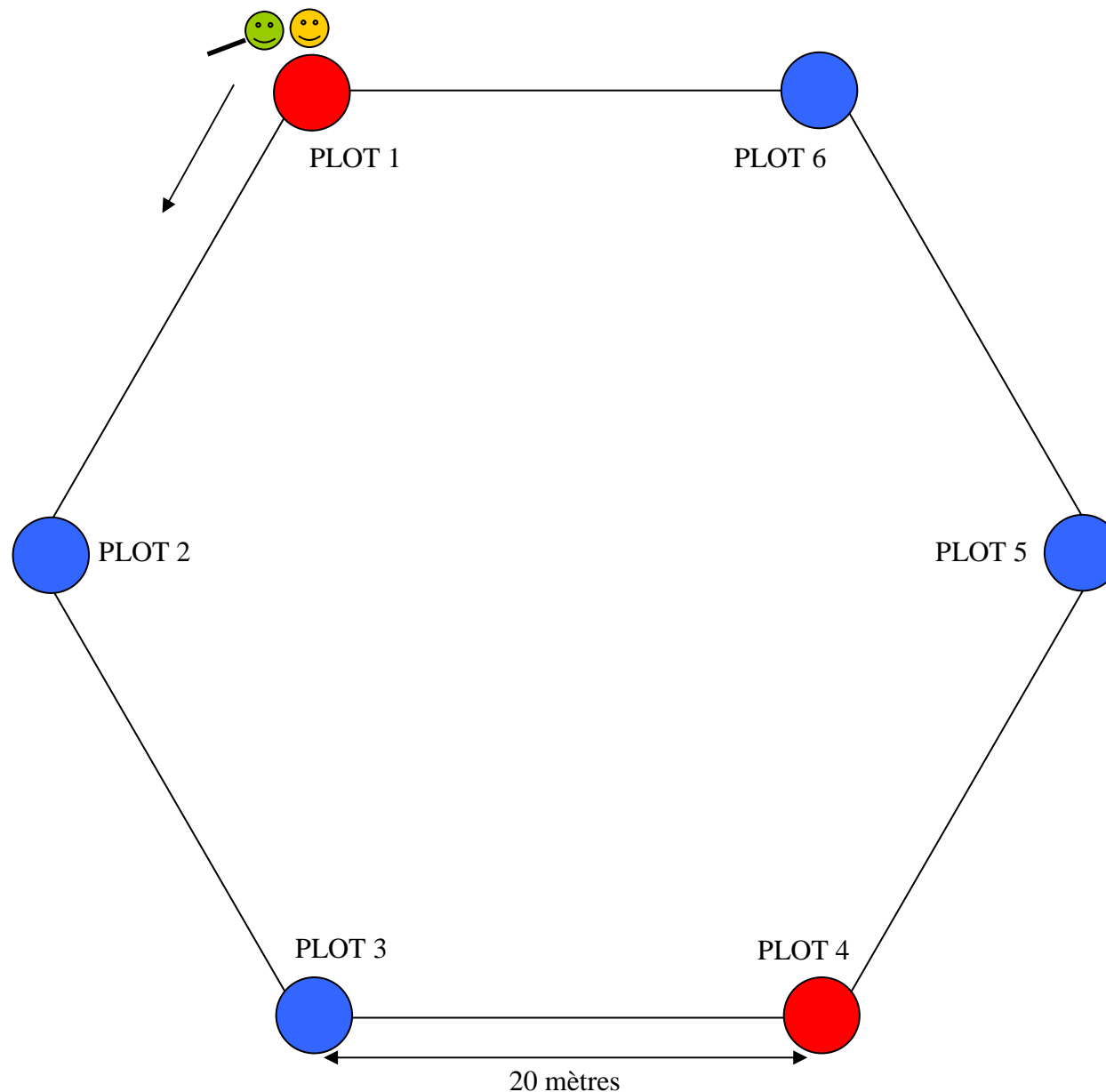
SCHEMA DE LA COURSE DE RELAIS

Pour gérer le groupe-classe, suivant le nombre de binômes qui court, on pourra effectuer un seul lieu de départ (plot 1) ou 2 lieux de départs s'ils sont trop nombreux (plots 1 et 4).

Voici un exemple avec un binôme qui part du plot 1 :

Au signal de départ, le coureur qui a le témoin (visage vert) part à son allure de course longue pour effectuer un tour et demi. Pendant ce temps, son binôme (visage orange) effectue sa course lente sur un demi-tour. Ils vont donc se retrouver au niveau du plot 4 (le coureur qui effectue sa course lente doit gérer son allure pour essayer d'arriver au plot 4 en même temps que son binôme qui a le témoin). Le coureur vert donne alors le témoin au coureur orange. Le coureur vert effectue maintenant sa course lente jusqu'au plot 1 (soit un demi-tour) pendant que le coureur orange qui a le témoin effectue un tour et demi.

Les 2 coureurs se retrouvent au plot 1 pour se transmettre à nouveau le témoin. Ils continuent ainsi pendant le temps imparti.



**SEANCE 6 ANNEXE 2
FICHE D'OBSERVATION**

Prénom des élèves qui courent :

Prénom des observateurs :

Nombre de passages de témoin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Distance parcourue par le témoin : mètres soit kilomètres et mètres car x 180 =

Prénom des élèves qui courent :

Prénom des observateurs :

Nombre de passages de témoin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Distance parcourue par le témoin : mètres soit kilomètres et mètres car x 180 =

Prénom des élèves qui courent :

Prénom des observateurs :

Nombre de passages de témoin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Distance parcourue par le témoin : mètres soit kilomètres et mètres car x 180 =

SEANCE 7 : LA PYRAMIDE

Organisation matérielle : carré de 50m de côté (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...), avec 4 plots aux 4 sommets du carré. Les élèves partent tous du même plot de départ.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. On inverse après les 5 courses.

CE2

CM1

CM2

But de la tâche :

Effectuer 5 courses à allure régulière : un peu plus vite que l'allure de la séance 4 : dans le tableau des vitesses, prendre la vitesse immédiatement supérieure à la vitesse moyenne réalisée à la séance 4 (par exemple, si l'élève a effectué sa séance 4 à 9,4 km/h de moyenne, son allure de course sera de 9,7 km/h pour cette séance 7, soit 1min 14s pour effectuer 200m).

Pour différencier suivant le niveau des élèves, la distance de chacune des 5 courses pour chaque élève dépendra de son niveau de classe mais aussi de la distance qu'il (elle) a réalisée lors de la séance 4.

Consignes pour les coureurs :

Vous allez devoir effectuer 5 courses. Pour chacune de ces courses, vous devrez être le plus régulier possible en allant à la même vitesse qu'à la séance 5. Sur votre fiche de suivi, vous avez les distances que vous devez parcourir et vous avez complété les temps de passage pour chacune de vos courses. Vous n'avez pas tous la même distance à parcourir durant ces courses. Vous aurez le temps de récupérer entre chaque course : on attendra que tout le monde termine sa course et vous aurez 2 minutes de plus de récupération.

Consignes pour les observateurs :

Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Pour chaque course, à chaque tour, vous devez relever le temps annoncé par l'enseignant. Vous lui signalerez également le moment où il lui reste un tour à parcourir. Entre chaque course, durant sa récupération, vous lui direz s'il est allé à la bonne vitesse et le nombre de tours qu'il doit parcourir lors de la course suivante.

Rôle de l'enseignant : il donne le départ de chaque course, il annonce le temps de passage dès qu'un élève passe au niveau du plot de départ et il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche. Lorsque tous les élèves ont terminé leur course, il annonce qu'il reste 2 minutes avant la prochaine course.

En amont en classe : L'enseignant distribue aux coureurs leur fiche de suivi (voir en annexe) : chaque coureur complète sa fiche de suivi, en indiquant le temps qu'il doit réaliser aux 200 mètres (en fonction de la séance 4) ainsi que ses temps de passage pour chaque 200 mètre de chaque course. Cela permettra ensuite à l'observateur de leur dire s'il va à la vitesse qui était prévue.

Critères d'évaluation : l'élève effectue ses 5 courses à une allure régulière proche de celle déterminée au début de la séance. Il adopte une attitude efficace de récupération (trotinement ou marche avec une inspiration et une expiration forcées).

Au retour en classe : les coureurs reprennent leur feuille de suivi et comparent pour chaque course les temps prévus au tour et les temps réellement mis.

SEANCE 7 ANNEXE 1

Pour permettre de différencier les apprentissages, il y a 4 formats différents suivant le niveau des élèves.

	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4	Course 5	Total
Format 1	200 mètres	400 mètres	600 mètres	400 mètres	200 mètres	1 800 mètres
Format 2	200 mètres	600 mètres	800 mètres	600 mètres	200 mètres	2 400 mètres
Format 3	400 mètres	600 mètres	800 mètres	600 mètres	400 mètres	2 800 mètres
Format 4	400 mètres	800 mètres	1 000 mètres	800 mètres	400 mètres	3 400 mètres

Format de course à privilégier en fonction de la distance parcourue lors de la séance 4 :

CE2 distance parcourue en 12 min :			CM1 distance parcourue en 14 min :				CM2 distance parcourue en 15 min :			
moins de 1 800m	entre 1 800m et 2 500m	plus de 2 500m	moins de 1 800m	de 1 800m à 2 500m	de 2 500m à 3 000m	plus de 3 000m	moins de 1 800m	de 1 800m à 2 300m	de 2 300m à 2 800m	plus de 2 800m
Format 1	Format 2	Format 3	Format 1	Format 2	Format 3	Format 4	Format 1	Format 2	Format 3	Format 4

SEANCE 7 ANNEXE 2 FORMAT 1

Prénom :

Observateur :

Distance réalisée à la séance 4 :

Temps pour effectuer 200 mètres (en fonction de la distance réalisée à la séance 4) :

1^{ère} course :

	200m
Temps de passage prévu	
Temps de passage réalisé	

2^{ème} course :

	200m	400m
Temps de passage prévu		
Temps de passage réalisé		

3^{ème} course :

	200m	400m	600m
Temps de passage prévu			
Temps de passage réalisé			

4^{ème} course :

	200m	400m
Temps de passage prévu		
Temps de passage réalisé		

5^{ème} course :

	200m
Temps de passage prévu	
Temps de passage réalisé	

SEANCE 7 ANNEXE 2 FORMAT 2

Prénom :

Observateur :

Distance réalisée à la séance 4 :

Temps pour effectuer 200 mètres (en fonction de la distance réalisée à la séance 4) :

1^{ère} course :

	200m
Temps de passage prévu	
Temps de passage réalisé	

2^{ème} course :

	200m	400m	600m
Temps de passage prévu			
Temps de passage réalisé			

3^{ème} course :

	200m	400m	600m	800m
Temps de passage prévu				
Temps de passage réalisé				

4^{ème} course :

	200m	400m	600m
Temps de passage prévu			
Temps de passage réalisé			

5^{ème} course :

	200m
Temps de passage prévu	
Temps de passage réalisé	

SEANCE 7 ANNEXE 2 FORMAT 3

Prénom :

Observateur :

Distance réalisée à la séance 4 :

Temps pour effectuer 200 mètres (en fonction de la distance réalisée à la séance 4) :

1^{ère} course :

	200m	400m
Temps de passage prévu		
Temps de passage réalisé		

2^{ème} course :

	200m	400m	600m
Temps de passage prévu			
Temps de passage réalisé			

3^{ème} course :

	200m	400m	600m	800m
Temps de passage prévu				
Temps de passage réalisé				

4^{ème} course :

	200m	400m	600m
Temps de passage prévu			
Temps de passage réalisé			

5^{ème} course :

	200m	400m
Temps de passage prévu		
Temps de passage réalisé		

SEANCE 7 ANNEXE 2 FORMAT 4

Prénom :

Observateur :

Distance réalisée à la séance 4 :

Temps pour effectuer 200 mètres (en fonction de la distance réalisée à la séance 4) :

1^{ère} course :

	200m	400m
Temps de passage prévu		
Temps de passage réalisé		

2^{ème} course :

	200m	400m	600m	800m
Temps de passage prévu				
Temps de passage réalisé				

3^{ème} course :

	200m	400m	600m	800m	1 000m
Temps de passage prévu					
Temps de passage réalisé					

4^{ème} course :

	200m	400m	600m	800m
Temps de passage prévu				
Temps de passage réalisé				

5^{ème} course :

	200m	400m
Temps de passage prévu		
Temps de passage réalisé		

SEANCE 8 : EVALUATION INTERMEDIAIRE

Organisation matérielle : carré de 50m de côté (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...), avec 4 plots aux 4 sommets du carré. Les élèves partent tous du même plot de départ.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. On inverse après le premier passage.

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Courir 12 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.	Courir 14 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.	Courir 15 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.

Consignes pour les coureurs :

Vous allez devoir courir pendant 12 minutes (14min, 15min) pour effectuer la plus grande distance possible. Pour cela, il est préférable de courir tout le temps à allure régulière plutôt que d'alterner des moments où vous courez vite et des moments où vous marchez. Le camarade qui va vous observer notera votre temps de passage à chacun des tours que vous allez effectuer et signalera également sur sa feuille pour chaque tour si vous avez marché. Quand vous entendrez le coup de sifflet final, vous resterez bien à votre place jusqu'à ce que le maître vous ait dit de revenir.

Consignes pour les observateurs (utiliser la fiche d'observation en annexe de la séance 1) :

Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Je vais vous distribuer la même fiche que lors de la séance 1 que vous allez devoir compléter. Dans la ligne intitulée "temps de passage" vous devrez indiquer le temps que j'annonce pour chacun des tours de votre coureur (quand il passe au niveau du plot de départ). Vous devrez également indiquer si vous coureur a marché (ou pas) durant ce tour en entourant "oui" ou "non" dans la ligne du dessus. La dernière ligne du tableau intitulée "temps pour chaque tour" sera complétée plus tard en classe. Lorsque je donnerai le coup de sifflet final, vous indiquerez le nombre de plots franchis durant le dernier tour (1, 2 ou 3 plots).

Rôle de l'enseignant : il donne le départ, il annonce le temps de passage dès qu'un élève passe au niveau du plot de départ et il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche. Au bout du temps imparti (12, 14 ou 15 minutes), il donne un coup de sifflet et vérifie que les observateurs indiquent la bonne distance effectuée durant le dernier tour (le bon nombre de plots franchis) : en l'ajoutant à la distance parcourue avec le nombre de tours complets, cela permet de connaître la distance exacte effectuée en 12, 14 ou 15min. 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 12 minutes (14min, 15min). L'enseignant comparera la distance réalisée avec celle réalisée lors des séances 1 et 4 et pourra observer la régularité des élèves pour chacun des tours.

Au retour en classe : les élèves reprennent leur feuille d'observation, calculent la distance totale (nombre de tours complets de 200m + distance parcourue lors du dernier tour) effectuée par leur coureur et indiquent à l'aide de la ligne "temps de passage", le temps mis pour chacun des tours effectués. Chaque coureur récupère alors sa feuille d'observation pour voir son résultat, complète son tableau de vitesse et sa fiche de synthèse (voir exemple en annexe).

SEANCE 9 : LE FARTLEK

Définition : Le fartlek signifie en suédois "jeu de course". Les coureurs doivent "s'amuser" à faire varier leur vitesse de course au gré de leurs envies sans s'obliger à maintenir une vitesse exacte sur un temps donné. Une séance de fartlek n'est normalement pas codifiée. Pour pouvoir la mettre en place avec un groupe d'élèves, nous nous imposerons un minimum d'organisation (notamment au niveau des temps de course : pour la vitesse, on donnera un ordre de grandeur mais rien de trop précis).

Organisation matérielle : on ne prend pas en compte la distance sur cette séance. Il suffit donc de proposer un parcours dans la cour, sur un stade... plutôt long (supérieur à 200m si possible pour éviter la monotonie).

Organisation de la classe : le groupe classe court, il n'y a pas d'observateurs. Les élèves sont répartis par groupes de niveaux de 3 (ou 4) élèves. Pour la répartition, on utilisera les performances réalisées lors de la séance 8.

CE2

CM1

CM2

But de la tâche :

Par groupes de 3 (ou 4), alterner des périodes de 2min à allure lente (2 ou 3km/h inférieur à la vitesse de la séance 8) et des périodes de 1min à allure rapide (1 ou 2km/h supérieur à la vitesse de la séance 8) sans que le groupe ne se "casse".

Consignes pour les coureurs :

Vous êtes répartis dans des groupes avec des élèves qui vont à peu près à votre vitesse lors des courses longues. Durant toute la course, vous devez rester en groupe, il faut tout faire pour que ce groupe ne se casse pas. Pour une fois, il ne faudra pas courir à allure régulière mais au contraire faire varier votre vitesse de course. Vous alternerez des périodes de 2min à allure lente (bien plus lent que lors de la séance 8) et des périodes de 1min à allure rapide (plus rapide qu'à la séance 8, mais pas en sprint).

Au total, vous allez courir 12 minutes, il y aura donc 4 périodes de 2 minutes à allure lente (qui vous permettront de récupérer) et 4 périodes de 1min à allure rapide (un peu plus rapide qu'à la séance 8).

Au total, vous allez courir 15 minutes, il y aura donc 5 périodes de 2 minutes à allure lente (qui vous permettront de récupérer) et 5 périodes de 1min à allure rapide (un peu plus rapide qu'à la séance 8).

Au total, vous allez courir 18 minutes, il y aura donc 6 périodes de 2 minutes à allure lente (qui vous permettront de récupérer) et 6 périodes de 1min à allure rapide (un peu plus rapide qu'à la séance 8).

Si vous le souhaitez vous pouvez considérer que vous êtes un train avec une locomotive (qui pourra changer à chaque période rapide) et 2 wagons et l'objectif est de ne pas casser ce train. Ce qui est important, c'est que le chef de gare (l'enseignant) distingue bien les périodes lentes de récupération et les périodes rapides.

Rôle de l'enseignant : il donne les coups de sifflet pour indiquer les périodes de course lente et de course rapide. Il conseille les groupes sur leurs allures notamment de course rapide. Pour les périodes de course lente, l'enseignant interviendra si des groupes marchent (il faut se forcer à courir même si c'est très lentement pour certains). Pour les périodes de course rapide, il faudra peut-être conseiller à certains groupes de ralentir un peu s'ils partent trop vite lors de leur 1^{ère} période.

Critères d'évaluation : il existe une réelle différence de vitesse entre les périodes de courses lentes et rapides. A l'intérieur de chaque groupe, les élèves vont à la même vitesse.

SEANCE 10 : LES 2 SERIES

Organisation matérielle : carré de 25m de côté (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...), avec 4 plots aux 4 sommets du carré. Les élèves partent tous du même plot de départ.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. On inverse après les 2 séries.

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Courir régulièrement 2 séries de 7 minutes (chaque série sera composée de 7 périodes de 1min).	Courir régulièrement 2 séries de 8 minutes (chaque série sera composée de 8 périodes de 1min).	Courir régulièrement 2 séries de 9 minutes (chaque série sera composée de 9 périodes de 1min).
Consignes pour les coureurs :		
<i>Vous allez courir 2 séries de 7 minutes chacune. Entre les 2 séries, vous aurez 2 minutes pour récupérer en marchant. Vous devrez courir régulièrement et un peu plus vite que lors de la séance 8.</i>	<i>Vous allez courir 2 séries de 8 minutes chacune. Entre les 2 séries, vous aurez 2 minutes pour récupérer en marchant. Vous devrez courir régulièrement et un peu plus vite que lors de la séance 8.</i>	<i>Vous allez courir 2 séries de 9 minutes chacune. Entre les 2 séries, vous aurez 2 minutes pour récupérer en marchant. Vous devrez courir régulièrement et un peu plus vite que lors de la séance 8.</i>
<i>Je donnerai un coup de sifflet toutes les minutes. Vous savez que durant chaque période de 1 minute, vous devez franchir un certain nombre de plots (voir tableau de performance en annexe) cela vous permettra de vérifier que votre vitesse de course est correcte.</i>		
Consignes pour les observateurs (voir fiche d'observation en annexe) :		
<i>Vous devez observer un élève qui court. Sur la fiche d'observation, vous devez indiquer pour chaque période de 1 minute, le nombre de plots franchis par votre coureur. Vous devez alors lui signaler pour chaque période si sa vitesse est bonne, trop lente ou trop rapide tout en continuant à compter le nombre de plots qu'il franchit dans la période suivante. Entre chaque série, lorsque votre coureur récupère, vous pouvez lui donner un petit conseil pour la série suivante (continue de la même façon, il faut que tu ailles un peu plus vite, il faut que tu sois plus régulier...).</i>		

Pour compléter la fiche d'observation : on pourra demander aux observateurs de mettre un trait sur leur fiche à chaque fois que leur coureur franchit un plot pour qu'ils ne se perdent pas dans le décompte (dans la 2^{ème} ligne de leur tableau).

Rôle de l'enseignant : il donne le départ, donne un coup de sifflet toutes les minutes et 2 coups de sifflet à la fin de chaque série. Il donne des renseignements sur la vitesse de course des élèves (trop lent, trop rapide, trop irrégulier, bonne vitesse...). Il vérifie que les observateurs complètent correctement les fiches.

Critères d'évaluation : L'élève court régulièrement à la vitesse qui a été déterminée avant la séance durant les 2 séries.

Au retour en classe : chaque coureur regarde sur sa fiche d'observation s'il a réussi à effectuer ses 2 séries à la vitesse qui lui était demandée.

SEANCE 10 TABLEAU DE PERFORMANCE

CE2	
Distance parcourue en 12 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 309	5
1 333	5
1 358	5
1 385	5
1 412	5
1 440	5
1 469	5
1 500	6
1 532	6
1 565	6
1 600	6
1 636	6
1 674	6
1 714	6
1 756	6
1 800	7
1 846	7
1 895	7
1 946	7
2 000	7
2 057	7
2 118	8
2 182	8
2 250	8
2 323	8
2 400	9
2 483	9
2 571	9
2 667	9
2 769	10
2 880	10
3 000	11

CM1	
Distance parcourue en 14 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 527	5
1 556	5
1 585	5
1 615	5
1 647	5
1 680	5
1 714	5
1 750	6
1 787	6
1 826	6
1 867	6
1 909	6
1 953	6
2 000	6
2 049	6
2 100	7
2 154	7
2 211	7
2 270	7
2 333	7
2 400	7
2 471	8
2 545	8
2 625	8
2 710	8
2 800	9
2 897	9
3 000	9
3 111	9
3 231	10
3 360	10
3 500	11

CM2	
Distance parcourue en 15 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 636	5
1 667	5
1 698	5
1 731	5
1 765	5
1 800	5
1 837	5
1 875	6
1 915	6
1 957	6
2 000	6
2 045	6
2 093	6
2 143	6
2 195	6
2 250	7
2 308	7
2 368	7
2 432	7
2 500	7
2 571	7
2 647	8
2 727	8
2 813	8
2 903	8
3 000	9
3 103	9
3 214	9
3 333	9
3 462	10
3 600	10
3 750	11

SEANCE 11 : LES DEMENAGEURS

Organisation matérielle : 2 caisses espacées de 50 mètres (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...) avec 20 petits objets (balles de tennis par exemple) dans chaque caisse.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2 pour constituer 2 équipes de même niveau : on pourra les constituer à partir des résultats de la séance 8 en classant les élèves suivant la distance parcourue (le 1^{er} élève étant celui qui a parcouru la plus grande distance).

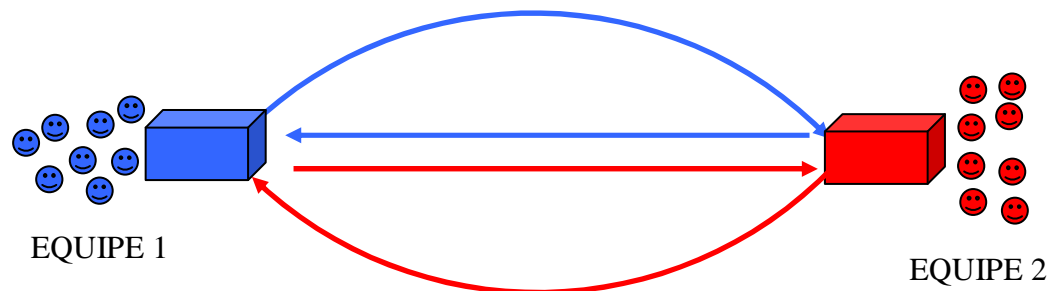
Equipe 1 : 1^{er} élève, 4^{ème} élève, 5^{ème} élève, 8^{ème} élève, 9^{ème} élève...

Equipe 2 : 2^{ème} élève, 3^{ème} élève, 6^{ème} élève, 7^{ème} élève, 10^{ème} élève, 11^{ème} élève...

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Courir 3 fois 5 minutes.	Courir 3 fois 6 minutes.	Courir 3 fois 7 minutes.
Consignes pour les coureurs :		
<i>Vous allez faire 3 parties contre l'équipe adverse. Chaque partie durera 5 minutes. Vous aurez 3 minutes environ entre chaque partie.</i>	<i>Vous allez faire 3 parties contre l'équipe adverse. Chaque partie durera 6 minutes. Vous aurez 3 minutes environ entre chaque partie.</i>	<i>Vous allez faire 3 parties contre l'équipe adverse. Chaque partie durera 7 minutes. Vous aurez 3 minutes environ entre chaque partie.</i>
<i>Au coup de sifflet, vous devez prendre un objet dans votre caisse (et un seul), l'amener dans la caisse de l'équipe adverse puis revenir au niveau de votre caisse prendre un nouvel objet et l'amener dans la caisse adverse et ainsi de suite. Au bout des 5 minutes (6,7), on comptera le nombre d'objets qu'il y aura dans chaque caisse. On fait 2 nouvelles parties sur le même principe (même nombre d'objets dans chaque caisse au début de chaque partie). L'équipe gagnante est celle qui aura eu le moins d'objets dans sa caisse à l'issue des 3 parties (en additionnant le résultat des 3 parties).</i>		

Rôle de l'enseignant : il rappellera que les élèves qui vont courir très vite au départ risquent de se fatiguer rapidement. Il relève le nombre d'objets dans les caisses de chaque équipe après chaque partie. Il annonce le résultat à l'issue des 3 parties. Si la classe comporte un nombre impair d'élèves, on pourra mettre un remplaçant dans une équipe qui échange avec un camarade de même niveau à la moitié du temps de chaque partie.

Critères d'évaluation : L'élève adopte une allure régulière (à peu près la même que celle de la séance 10) pour lui permettre d'amener un maximum d'objets dans la caisse de l'équipe adverse durant le temps imparti.



SEANCE 12 : EVALUATION FINALE

Organisation matérielle : carré de 50m de côté (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...), avec 4 plots aux 4 sommets du carré. Les élèves partent tous du même plot de départ.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. On inverse après le premier passage.

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Courir 12 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.	Courir 14 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.	Courir 15 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.

Consignes pour les coureurs :

Vous allez devoir courir pendant 12 minutes (14min, 15min) pour effectuer la plus grande distance possible. Pour cela, il est préférable de courir tout le temps à allure régulière plutôt que d'alterner des moments où vous courez vite et des moments où vous marchez. Le camarade qui va vous observer notera votre temps de passage à chacun des tours que vous allez effectuer et signalera également sur sa feuille pour chaque tour si vous avez marché. Quand vous entendrez le coup de sifflet final, vous resterez bien à votre place jusqu'à ce que le maître vous ait dit de revenir.

Consignes pour les observateurs (utiliser la fiche d'observation en annexe de la séance 1) :

Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Je vais vous distribuer la même fiche que lors de la séance 1 que vous allez devoir compléter. Dans la ligne intitulée "temps de passage" vous devrez indiquer le temps que j'annonce pour chacun des tours de votre coureur (quand il passe au niveau du plot de départ). Vous devrez également indiquer si vous coureur a marché (ou pas) durant ce tour en entourant "oui" ou "non" dans la ligne du dessus. La dernière ligne du tableau intitulée "temps pour chaque tour" sera complétée plus tard en classe. Lorsque je donnerai le coup de sifflet final, vous indiquerez le nombre de plots franchis durant le dernier tour (1, 2 ou 3 plots).

Rôle de l'enseignant : il donne le départ, il annonce le temps de passage dès qu'un élève passe au niveau du plot de départ et il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche. Au bout du temps imparti (12, 14 ou 15 minutes), il donne un coup de sifflet et vérifie que les observateurs indiquent la bonne distance effectuée durant le dernier tour (le bon nombre de plots franchis) : en l'ajoutant à la distance parcourue avec le nombre de tours complets, cela permet de connaître la distance exacte effectuée en 12, 14 ou 15min. 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 12 minutes (14min, 15min). L'enseignant comparera la distance réalisée avec celle réalisée lors de la séance 1 et pourra observer la régularité des élèves pour chacun des tours.

Au retour en classe : les élèves reprennent leur feuille d'observation, calculent la distance totale (nombre de tours complets de 200m + distance parcourue lors du dernier tour) effectuée par leur coureur et indiquent à l'aide de la ligne "temps de passage", le temps mis pour chacun des tours effectués. Chaque coureur récupère alors sa feuille d'observation pour voir son résultat, complète son tableau de vitesse et sa fiche de synthèse (voir exemple en annexe).

SEANCE 13 : LES 2 CROSS

Organisation matérielle : un parcours de 800 mètres pour les CE2 et CM1, un parcours de 1000 mètres pour les CM2. Si vous souhaitez le faire sur un terrain de football, les dimensions sont très variables d'un terrain à l'autre. Le périmètre moyen est de 350 mètres (à mesurer celui de votre commune si vous en avez la possibilité).

Organisation de la classe : tous les élèves courent ensemble.

CE2	CM1	CM2
But de la tâche :		
Courir 2 "demi-cross USEP" avec un départ très rapide (type course très rapide sur 60 mètres environ) pour pouvoir s'habituer à ce qu'ils vont rencontrer lors du cross de fin de module d'apprentissage.		
Consignes pour les coureurs :		
<i>Vous allez effectuer 2 petits cross de 800 mètres.</i>	<i>Vous allez effectuer 2 petits cross de 800 mètres.</i>	<i>Vous allez effectuer 2 petits cross de 1 000 mètres.</i>
<i>Vous aurez 10 minutes de récupération entre ces 2 cross. Cela vous permettra de vous entraîner pour le cross USEP qui se déroulera dans 1 semaine. Vous essaierez de partir rapidement (comme cela se passe dans les cross USEP) pour ensuite retrouver votre vitesse de course idéale (qui pourra être un peu supérieure à celle des séances d'évaluation précédentes car vous courrez moins longtemps).</i>		

Rôle de l'enseignant : il donne le départ comptabilise le nombre de tours des élèves et leur indique la fin de leur cross. Il pourra, dans les 10 minutes qui permettent aux élèves de récupérer, donner des conseils sur la manière la plus efficace de courir pour ces cross.

Critères d'évaluation : l'élève arrive à partir rapidement puis à retrouver sa vitesse de course. Les élèves mettent à peu près le même temps sur les 2 cross.

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.

Remarque : Ceux qui le souhaitent pourront mettre en place un seul cross de longueur égale à celle du cross USEP : 1 600 mètres pour les CE2 et CM1, 2 000 mètres pour les CM2.

SEANCE 14 : LE DEFI CLASSE

Organisation matérielle : carré de 50m de côté (sur un stade, dans la cour de récréation si elle est assez grande...), avec 4 plots aux 4 sommets du carré. Les élèves partent tous du même plot de départ.

Organisation de la classe : le groupe classe est partagé en 2. La moitié des élèves court, l'autre moitié a un rôle d'observateur. On inverse après le premier passage.

CE2

CM1

CM2

But de la tâche :

Courir 10 minutes pour effectuer la plus grande distance possible.

Consignes pour les coureurs :

Vous allez courir pendant 10 minutes pour effectuer la plus grande distance possible. On additionnera les distances parcourues par tous les élèves de la classe pour calculer la distance totale parcourue par la classe. On comptabilisera uniquement les tours où vous n'avez pas marché. Si vous marchez, ne serait-ce qu'un tout petit peu, durant un tour, celui-ci ne sera pas comptabilisé dans la distance totale. Vous avez donc intérêt à trouver une vitesse de course qui vous permette de courir pendant 10 minutes (vous pouvez remarquer que vous allez courir moins longtemps que pour la séance 12).

Consignes pour les observateurs (utiliser la fiche d'observation en annexe de la séance 1) :

Vous allez devoir observer un élève de l'autre groupe qui va courir. Sur la fiche d'observation, vous devez indiquer pour chaque tour si votre coureur a couru tout le temps ou s'il a marché (même un petit peu). Au coup de sifflet final, vous indiquerez le nombre de plots qu'il a franchi durant son dernier tour. Vous complèterez enfin le bas de votre fiche en inscrivant le nombre total de tours où l'élève n'a pas marché.

Rôle de l'enseignant : il donne le départ et la fin de la course, il vérifie que les observateurs complètent correctement leur fiche d'observation et indiquent la bonne distance effectuée durant le dernier tour (le bon nombre de plots franchis). Il indiquera, si c'est nécessaire, les élèves qui se mettent à marcher.

Critères d'évaluation : l'élève court régulièrement pendant les 10 minutes à une vitesse légèrement supérieure à celle qui était la sienne en séance 12.

Au retour en classe : les élèves reprennent leur feuille d'observation, calculent la distance totale (nombre de tours complets courus de 200m + distance parcourue lors du dernier tour) effectuée par leur coureur. Après la mise en commun des résultats, ils en déduisent la distance parcourue par la classe. 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 40 km en 10 minutes, c'est la distance entre l'école et*

Remarque : Le temps de 10 minutes correspond au temps moyen mis par des élèves de cycle 3 pour effectuer leur cross USEP.

SEANCE 14 ANNEXE

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non

Nombre de plots franchis durant le dernier tour : 1 (soit 50 mètres) 2 (soit 100 mètres) 3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués sans marcher : soit mètres (car x 200 =)

Distance totale parcourue sans marcher : mètres

Prénom de l'élève qui court :

Prénom de l'observateur :

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a marché durant ce tour	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non

Nombre de plots franchis durant le dernier tour : 1 (soit 50 mètres) 2 (soit 100 mètres) 3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués sans marcher : soit mètres (car x 200 =)

Distance totale parcourue sans marcher : mètres