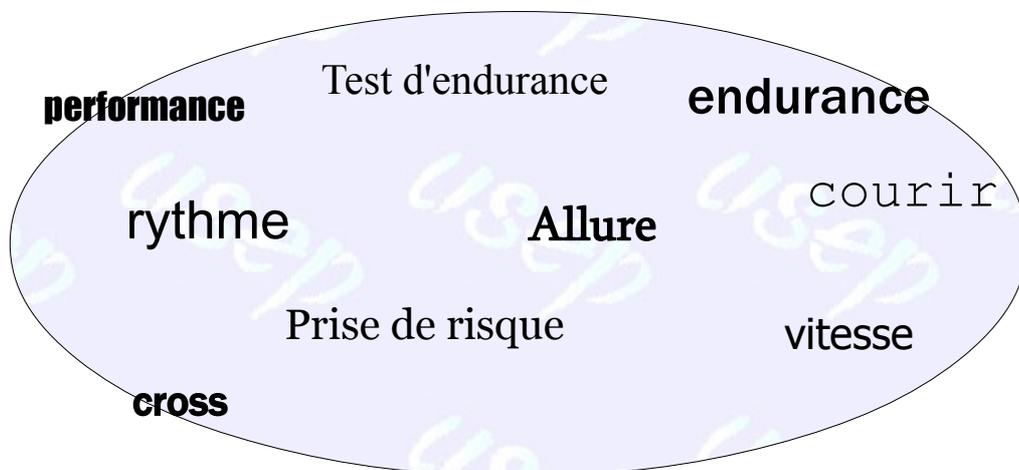


Courir longtemps



Comité Départemental USEP Nièvre



6 Allée du Docteur Subert
58000 Nevers
Tél : 03/86/71/9734
Fax : 03/86/71/9745
Mail : usep58@fol58.org



La course longue est souvent perçue par les enseignants comme une Activité Physique et Sportive fondamentale mais difficile à mettre en œuvre. Dans beaucoup de souvenirs et pour un certain nombre d'enfants encore aujourd'hui, elle est assimilée à des tours de cour ou de stade pénibles et répétitifs.

Partant de ces constats, la Commission Réflexion Pédagogique de l'USEP 58 a décidé de moderniser, enrichir et diffuser plus largement le document *Courir longtemps* qui pendant de nombreuses années a permis aux animateurs USEP du département de préparer les enfants Nivernais.

C'est forte de quelques convictions profondes qu'elle s'est attelée à la tâche :

- savoir courir longtemps est un enjeu essentiel dans la formation de futurs citoyens sportifs, en termes d'Education Physique et Sportive mais aussi de Santé
- son apprentissage peut et doit être effectué grâce à des situations variées et motivantes
- pour être efficace, il doit mettre l'enfant en situation d'évaluer ses capacités et de construire ses progrès par une pédagogie du contrat
- les rencontres, sous des formes variées, sont source de motivation et peuvent constituer des situations d'évaluation

Ce document a pu voir le jour grâce à l'engagement bénévole de membres du comité Départemental USEP et d'animateurs USEP. Il a également bénéficié du soutien de l'Inspection Académique de la Nièvre. Chacun devrait pouvoir y trouver, quelque soit le niveau de ses élèves, des situations adaptées en EPS mais aussi des idées de prolongements et d'exploitations dans d'autres matières.

Le Président de l'USEP 58
Olivier PIERRE

Notre Comité Départemental a pour vocation:

- **de développer un cadre associatif qui donne toute sa place aux enfants et aux parents, dans et hors de l'Ecole**
- **de proposer des rencontres sportives, supports d'apprentissages et mettant l'enfant en situation d'être acteur**
- **d'être l'interface entre le monde scolaire et le monde sportif**
- **d'accompagner les enseignants en proposant des formations, des supports pédagogiques et un réseau professionnel.**

Par ces actions, l'USEP 58 fait vivre les valeurs de la Ligue de l'Enseignement

Un module d'apprentissage en Course Longue

Une définition de l'activité Course Longue	<u>Page 5</u>
La course longue : un peu de physiologie	<u>Page 5</u>
La course longue : les apprentissages en jeu	<u>Page 6</u>
La course longue : lien avec les autres domaines des programmes	<u>Page 8</u>
La course longue : son évaluation	<u>Page 8</u>
La course longue : échauffement, retour au calme	<u>Page 9</u>
La course longue : l'aspect sécurité	<u>Page 10</u>
La course longue : la motivation	<u>Page 11</u>
La course longue à l'USEP Nièvre	<u>Page 12</u>
La course longue : pour finir	<u>Page 13</u>
Le module d'apprentissage	<u>Page 14</u>

situations d'apprentissage

Pages 15 à 33

Annexes :

- *Tableau d'allures pour le test 45 / 15*
- *Tableau d'allures*
- *Fiche d'observation « Quelle vitesse ? »*
- *Fiche d'observation « Quel temps ? »*
- *Fiche d'observation « Quelle distance ? »*
- *Quel temps dois-je réaliser ?*
- *Quelle distance dois-je réaliser ?*
- *Un effort de longue durée : La Course Longue au Cycle 2 – USEP Nièvre*
- *Pour aller plus loin.*
- *Bibliographie, sitographie*
- *le Brevet USEP Nièvre Endurance*



La course longue : une définition

Courir longtemps en adaptant son allure aux conditions de course et en maîtrisant sa respiration.

La course en durée consiste pour l'élève à **réguler un effort dans le temps** afin d'accomplir la **meilleure performance possible** autrement dit parcourir la plus grande distance possible en un temps donné.

On peut également envisager la possibilité de parcourir une distance donnée à une allure régulière et la plus rapide possible.

Dans les deux cas, il s'agit bien de réaliser **une performance en repoussant ses limites**.

La course longue : un peu de physiologie

Le muscle pour fonctionner a besoin d'énergie, il utilise l'ATP (adénosine triphosphate). Cependant, l'ATP ne se trouve stockée qu'en petite quantité dans le muscle. Aussi l'organisme doit faire appel à des systèmes de resynthèse permanente de l'ATP. Ces systèmes fonctionnent selon trois voies :

- la voie anaérobie alactique (vitesse) ;
- la voie anaérobie lactique (résistance) ;
- la voie aérobie (endurance).

Ces voies sont empruntées selon la durée et l'intensité de l'exercice. Chacune de ces voies doit être appréhendée selon sa capacité et sa puissance.

- **La capacité** peut être définie comme la quantité totale d'énergie disponible dans un système et être **assimilée à une contenance, à un volume** ;
- **La puissance** peut se définir comme la quantité d'énergie produite par unité de temps et être **assimilée à un débit**.

Quelques repères :

Processus énergétiques	Anaérobie alactique « vitesse »	Anaérobie lactique « résistance »	Aérobie « endurance »
Délais d'intervention	Mise en jeu immédiate Permet de démarrer un effort	Quelques secondes (10 à 15'') après le début de l'exercice	Variable selon l'intensité de l'exercice et le temps d'adaptation cardio-vasculaire et respiratoire
Caractéristiques limites et	Puissance très forte Ressources épuisées après 7'' de course à vitesse maximale, 15'' à environ 95% de la vitesse maximum Capacité très réduite du fait de l'épuisement des réserves rapidement	Puissance élevée peut être soutenue durant 25'' à 1' pour une vitesse de course = à 85 à 90% de la vitesse maximale Capacité limitée de 1'30'' à 2'30'' pour une vitesse de course égale à 80 à 85% de la vitesse maximale	Puissance élevée (proche de la VMA : Volume Maximum Aérobie) peut être soutenue 3' à 12' environ Pour un exercice correspondant à 85-90% de la VMA la durée sera soutenue de 15 à 30' La capacité est théoriquement illimitée

Processus énergétiques	Anaérobie alactique « vitesse »	Anaérobie lactique « résistance »	Aérobie « endurance »
Recommandations	Sans risque pour les élèves	Effort interdit à l'école primaire (avant la puberté), l'acide lactique (déchets) produit ne pouvant pas être évacué.	Effort sans risque pour les élèves. C'est l'enjeu de formation pour l'école. L'activité est à proposer durant toute la scolarité et le plus tôt possible : de la G.S (sous des formes ludiques et très adaptées) au CM2 (et au-delà)
Exemples de situations	Course de vitesse, Couloir de 40 m pour un élève de cycle 3	Course de vitesse : de 50 à 200 m (pour un adulte, c'est un tour de piste : course de 400 m)	Course longue : Parcours long non accidenté (1200 à 2000 m)

La fatigue musculaire sera plus importante pour l'enfant dans la filière anaérobie lactique. Il est fortement déconseillé de faire travailler les enfants de moins de 15 ans dans la filière anaérobie lactique.

La course longue : les apprentissages en jeu

L'activité course de durée est sans aucun doute une des activités qui permet d'aborder les trois objectifs de l'éducation physique et sportive et de leur donner tout leur sens :

- **« le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices »** à travers une activité qui mobilise les ressources des élèves et concourt au développement physiologique de ces derniers ;
- **« l'accès au patrimoine culturel que représentent diverses activités physiques, pratiques sociales de référence »** : l'activité course de durée est culturellement située (entre les championnats télévisés et la course hygiéniste du dimanche matin) ;
- **« l'acquisition de compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé »** : quelle allure de course adopter pour pouvoir maintenir un effort, quelle allure de course pour s'échauffer, l'hydratation, la sudation...

Si nous souhaitons dans l'enseignement de la course de durée comme dans tout enseignement favoriser **« la réussite de tous »**, un certain nombre d'affirmations morales présentes dans le préambule des précédents programmes de l'école primaire (bulletin officiel hors série n°1 du 14 février 2002) doivent trouver écho dans la réalité de nos propositions pédagogiques. Dès lors, les propositions de situation en course de durée seront construites de manière à ce que l'on puisse :

- porter **un regard positif** sur l'enfant ;
- mettre en valeur les résultats déjà existants plutôt que les manques ;
- **mesurer des évolutions** plutôt que des niveaux.

L'objectif sous-jacent à chaque proposition est bien **de donner une chance à chaque élève de réussir** quelque chose, de rendre patente cette réussite de façon à ce que l'élève attribue la réussite à ses efforts et non pas au hasard, à la chance. **La prise en compte des différences physiologiques apparaît alors comme une nécessité : par exemple en bonifiant d'abord le temps total de course plutôt que la distance parcourue sur un temps donné.**

Au cours d'un cycle « course longue », les élèves vont apprendre à gérer de façon optimale un effort prolongé, en courant sur une distance ou sur une durée déterminées, afin de « réaliser une performance mesurée » (compétence spécifique des programmes)

Apprendre aux élèves à courir longtemps, c'est leur permettre d'être capable progressivement, de maintenir un effort sans dépasser une certaine capacité de puissance maximale propre à chacun. Pour courir longtemps, un principe fondamental est à respecter : courir régulièrement –la progression de l'unité d'apprentissage devant développer la connaissance des notions d'allure pour permettre aux élèves de construire et gérer leur course.

Un module « course longue » amènera l'enseignant à viser les effets suivants chez les élèves :

- Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions physiologiques ;
- Gérer ses efforts avec efficacité et sécurité ;
- Prendre conscience de ses possibilités à effectuer un effort long et modéré ;
- Situer son niveau de capacités motrices pour formuler un projet individuel (contrat) ;
- Se motiver pour soutenir un effort long et prolongé ;
- Maîtriser ses sensations.

Les savoirs et les connaissances seront également visés lors de ce module :

- Courir à allure régulière ;
- Courir au même rythme que les autres ;
- Organiser sa conduite en fonction des autres ;
- Adapter son allure à la distance à parcourir ;
- Adapter sa technique de course aux accidents du terrain ;
- Courir avec efficacité et économie ;
- Connaître ses limites ;
- Savoir utiliser les voies respiratoires ;
- Connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort ;
- Établir un projet de performance à partir de la connaissance de ses limites.

Ces propositions et réflexions visent à rendre **l'élève acteur de sa pratique.**

Pour passer d'une autonomie au niveau des apprentissages déclarée dans les programmes à une autonomie en acte dans la vie scolaire, deux axes de travail peuvent être menés simultanément.

- La première entrée va consister à travailler sur le projet de l'élève.

Dans le cadre de la course longue, il va falloir amener l'élève à construire et identifier des allures de course, construire des repères internes (d'essoufflement, de foulées, de durée) en s'appuyant sur des repères externes (parcours matérialisé, renseignement donné par un contrôleur ...). D'autre part, il va falloir amener l'élève à prendre en charge progressivement sa santé en construisant au cours des séances des habitudes de fonctionnement (tenue adaptée, hydratation, préparation spécifique du corps pour cette activité, récupération pendant et après l'effort, étirements spécifiques...)

- La seconde entrée va consister à travailler sur la construction des rôles sociaux.

Dans le cadre de la course longue, les enfants vont être amenés à construire le rôle de contrôleur : l'élève, dans un premier temps, relève des résultats puis sera amené à conseiller, renseigner le coureur.

La course longue : lien avec les autres domaines des programmes :

EPS

- recherche d'une allure de course en endurance
- connaissance du « train »
- adapter son allure aux différentes conditions de course
- vers la meilleure performance : courir plus longtemps, plus vite en maîtrisant la respiration

Education à l'environnement et Développement durable

- respecter l'environnement
- nettoyage du site, tri des déchets
- éducation à la santé

Sciences

- la respiration : niveau d'essoufflement
- la circulation : rythme cardiaque et prise de pouls
- la locomotion
- l'alimentation
- l'éducation à la santé

Education à la citoyenneté

- débats (vie collective, dopage, fair-play, sport de haut niveau, ...)
- vie associative
- respect de tous
- code de bonne conduite



Géographie

- se repérer sur un plan, une carte.

Mathématiques

- mesure de longueurs, durée
- proportionnalité (calcul de vitesse, tableau de course, échelle, ...)
- graphique de performance (temps, distance, ...)
- lecture et construction de tableaux de prise de performance
- lecture de plan
- situations problèmes

Arts visuels

- prise de photo (plan, cadrage, ...)
- création d'affiches
- représentation de coureurs en action (fil de fer, pâte à sel, ...)

MDL

- rédaction d'articles de presse
- reportages
- compte rendus de sorties (oral et écrit)
- écrit intime
- bilan (oral et écrit)
- utilisation des brevets
- lectures sur l'activité

La course longue et le socle commun de connaissances et de compétences (Livret Personnel de Compétences)

Socle commun
Autonomie et initiative :
S'impliquer dans un projet collectif.
Commencer à savoir s'auto-évaluer.
Etre persévérant.
Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie. Accomplir des gestes quotidiens sans risquer de se faire mal.
Compétences sociales et civiques :
Pour passer d'une citoyenneté déclarée dans les programmes à une citoyenneté en actes dans la vie scolaire, une des pistes est la construction des règles et des rôles sociaux. Leur appropriation par l'élève renforce le sens des apprentissages scolaires. Les joueurs ont intégré les règles de fonctionnement et sont capables de prendre en charge des rôles sociaux. Respecter les règles

La course longue : son évaluation

Comme dans tout enseignement, la mise en place d'une évaluation initiale est cruciale pour permettre aux élèves de repérer leur propre niveau ainsi que de construire un projet de course. Pour l'enseignant, cette évaluation diagnostique permet de faire des groupes de niveau, de situer l'élève et de lui proposer un contenu adapté, de lui fixer des objectifs de fin de cycle, d'établir un contrat.

Lors des différentes situations proposées et pour la plupart d'entre elles, évaluer chaque fois qu'il sera possible :

- Les distances parcourues ;
- Les temps de course et les temps intermédiaires (selon les situations).

L'enseignant doit proposer une évaluation « sommative » de son module sur ses séances d'EPS, dans son école, et cibler les apprentissages visés en dépassant la simple réalisation d'une performance, même si différents moments seront également des points de passage vécus comme des évaluations par les élèves : le test d'endurance, le cross départemental USEP.

Le comité départemental USEP 58 propose aux animateurs USEP le Brevet USEP « course longue » pour suivre les progrès de l'élève pendant sa scolarité.

La course longue : échauffement, retour au calme

Les enjeux de cette « entrée dans l'activité »

Prendre un temps spécifique pour « entrer dans l'activité » qu'on nommera peut-être « échauffement » pour les élèves a pour but de :

- apprendre progressivement les conditions requises pour optimiser la « gestion de sa vie physique future » :
 - apprendre à se préparer à la pratique d'une activité physique dans le respect de son intégrité physique.
 - apprendre à respecter son corps pour prévenir des blessures.
- améliorer la motricité : l'échauffement n'est pas du temps de perdu. C'est un temps privilégié pour commencer l'apprentissage des principes d'efficacité de l'activité athlétique : résistance à l'écrasement lors des sauts, des impulsions, utilisation des segments libres pendant la course, etc...
- approfondir ses connaissances : comment fonctionne mon organisme ? (Pourquoi j'ai chaud, pourquoi mon cœur bat plus vite ...).

Les effets bénéfiques

Cette entrée progressive dans l'activité va permettre de :

- rendre disponible le niveau d'écoute, arriver dans un état optimal de préparation psychologique, faciliter les processus d'apprentissage ;
- mobiliser progressivement l'appareil cardio-vasculaire (en activant le cœur et donc la circulation sanguine), musculaire et articulaire.

Les 5 principes sont respectés et identifiés par les élèves.

Progressivité : l'intensité des exercices est augmentée progressivement.

Continuité : l'échauffement se déroule en continu sans temps mort.

Alternance : des situations dynamiques / statiques, sollicitation des membres inférieurs et supérieurs.

Globalité : sollicitation de tout le corps.

Spécificité : Préparer les muscles directement impliqués dans l'activité pratiquée et favoriser les coordinations intra et intermusculaires, renforcer la tonicité et le gainage (renforcement des muscles situés autour de la ceinture abdominale). Cette entrée dans l'activité permet de réveiller les automatismes moteurs propres à l'activité.

Voir document en annexe Les repères médicaux

Des exemples de situations :

Le temps consacré à l'échauffement sera bref, dynamique, spécifique à l'activité et varié afin d'être efficace et intéresser les élèves (5 à 10 min maximum). Les sollicitations musculaires seront progressives. L'utilisation de gammes d'éducatifs divers et variés visera l'éveil des principaux muscles qui seront utilisés (ischios – muscles adducteurs, abducteurs - ...) ainsi que l'éveil des sensations.

A. Une mise en action : divers éducatifs relatifs à la marche et à la course.

- marche lente, normale, rapide - marche sur l'intérieur/extérieur des pieds
- marche sur les pointes - marche sur les talons
- marche en arrière - course lente...

B. Des mobilisations segmentaires : acquisitions d'habiletés motrices de base et activation physiologique.

- progressions jambes tendues
- talons fesses (position du talon sous la cuisse)
- course en arrière
- pas chassés
- multi-bonds ...

Des indicateurs pour les élèves :

Sensation de chaleur, besoin de s'hydrater : la température extérieure (un temps froid ou pluvieux) ou le moment de la journée, demandera une adaptation et une augmentation du temps d'échauffement.

L'élève comprend le but et le sens de ce qu'il fait : l'échauffement sera d'autant plus efficace qu'on lui donnera du sens au regard de l'élève et de son activité : à quoi ça sert de s'échauffer : ne pas hésiter à expliquer de façon simplifiée les raisons de l'échauffement.

L'élève pratique en continu.

Quel retour au calme ? Quelle fin de séance ?

Au même titre que l'entrée dans l'activité est pertinente pour mobiliser les élèves physiquement et intellectuellement, l'enseignant peut mettre en place un temps de retour au calme en fin de séance.

Selon la quantité et la qualité de course fournie, il sera possible de travailler les assouplissements ou étirements. Leurs variétés sont quasiment infinies (insister sur l'expiration et effectuer des mouvements progressifs sans à-coup, toujours en deçà du seuil de douleur) :

- fessiers
- cuisses
- mollets
- rachis
- renforcement abdominaux, lombaires - membres supérieurs

Les formes possibles sont multiples :

- le repos individuel classique,
- le regroupement,
- la discussion collective sur l'activité (dans la cour mais aussi de retour dans la classe).

La course longue : l'aspect sécurité

. En l'absence de signes évidents de fatigue (respiration sifflante, haletante ou gémissements à l'expiration ; visage crispé, mains compressant le thorax), des situations pourront alors être proposées dans lesquelles le temps, la distance et l'allure pourront être augmentés.

- Vérifier que la fiche de renseignements ne comporte pas de contre-indication médicale à la pratique de la course.

- Éviter de forcer un élève qui se sent fatigué ou de le pousser au-delà de ses limites.
- Éviter de développer un esprit de compétition exagéré.
- Bien observer les enfants pendant l'effort et après (l'essoufflement devant être de courte durée),
- Préférer des séances plutôt courtes et nombreuses à quelques séances longues, fatigantes, peu efficaces et surtout ennuyeuses.
- Dans le cas des enfants obèses, le travail proposé sera adapté : allure réduite, alternance course et marche (pour un travail identique, la surcharge pondérale entraîne des efforts supplémentaires que ce soit au niveau du cœur, des articulations ou des muscles). Il s'agira d'amener l'enfant obèse à prendre davantage confiance en lui : (re)valorisation de l'image et de l'estime de soi.
- L'enfant asthmatique peut pratiquer la course longue (sauf contre-indication médicale), à condition de s'entourer de précautions particulières : démarrage lent, progressif, intensité réduite en cas de conditions météorologiques défavorables (air chaud, humide, ...), ... Attention particulière de la part de l'enseignant
- Le point de côté dû à une mauvaise gestion de la respiration (contraction des muscles abdominaux ou intercostaux insuffisamment oxygénés) peut être dissipé par un ralentissement de la course et inspiration/expiration accentuée.
- Les courbatures d'après course sont « normales » : elles surviennent après l'effort et disparaissent au bout de 3 ou 4 jours.
- Les crampes peuvent apparaître pendant l'effort (douloureuse contraction involontaire du muscle). C'est en étirant le muscle puis en s'hydratant (eau) qu'on les fera disparaître. Permettre aux élèves de boire en classe n'est pas nécessairement à exclure. (Importance de boire régulièrement avant et après l'effort).

La pratique dans un lieu autre que l'école :

La mise en œuvre d'un module d'apprentissage « course de longue durée » peut amener l'enseignant à sortir du cadre physique de l'école pour se rendre sur un stade, dans un parc. Ce type de sortie est dite occasionnelle sans nuitée ou régulière, selon la circulaire n°99-136 du 21 septembre 1999 relative à l'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires. Elle est soumise à l'autorisation du directeur selon le formulaire « annexe 1 ou 1bis » proposé dans cette circulaire.

En terme d'encadrement, l'enseignant pour une classe élémentaire peut sortir seul. Par contre, il devra s'être interrogé sur la sécurité dans un lieu ouvert comme peut l'être un parc. Tous les élèves doivent rester dans le champ visuel de l'enseignant ou d'adultes sollicités par celui-ci. Leurs missions doivent les amener à s'assurer que les élèves ne quittent pas le site, restent sur le parcours prévu par l'enseignant. Ils interviendront également en cas de difficultés importantes des élèves.

La plupart des situations d'apprentissage proposées dans ce document peuvent être mises en œuvre sans le recours à des adultes supplémentaires. Les rencontres USEP programmées (test d'endurance, cross départemental) amènent les organisateurs à prévoir des « adultes pour la sécurité ».

La course longue : la motivation

Enseigner la course de durée à l'école n'est pas forcément une chose simple tant cette activité est porteuse d'un certain nombre de représentations (activité difficile, monotone...) voire de résignations chez les élèves (de toute façon courir ce n'est pas pour moi...). Pour autant cette activité est sans doute l'activité qui fait l'objet du plus grand nombre de cycles pratiqués de l'école primaire au lycée durant les heures consacrées à l'éducation physique et sportive mais également qui est l'occasion d'un grand nombre de manifestations scolaires (course des droits de l'enfant de l'USEP, cross de l'UNSS ou simples courses au sein d'une école ou d'un établissement du second degré).

Partant de ce constat, l'attention portée à l'enseignement de cette activité doit être la plus importante possible et doit déboucher sur des propositions motivantes et adaptables en fonction des capacités de chaque élève.

Comment rendre l'activité attrayante ?

- Intéresser chaque élève à ses progrès,
- Apprécier la performance de chaque élève par rapport à ses possibilités,
- Minimiser la comparaison entre les élèves,
- Exploiter l'activité dans d'autres disciplines,
- Varier si possible les circuits (lieux: plateau EPS, cour d'école, terrain de football, parc ... -longueur, profil, nature du terrain),
- Éviter les surfaces trop « dures »,
- Matérialiser clairement les espaces d'évolution.
- Permettre aux élèves d'être coureurs mais aussi observateurs, évaluateurs, chronométreurs (mise à profit des temps de récupération et meilleure implication dans l'activité).
- Constituer des groupes de niveaux (suite aux tests initiaux).

La course longue à l'USEP Nièvre:

Le comité départemental USEP Nièvre propose, tous les ans, un cross départemental où des courses par âge et par sexe sont proposées aux enfants de 8 à 11 ans. Cette manifestation USEP arrive au terme de modules d'apprentissage mis en œuvre dans les classes de cycle 3 durant le premier trimestre des années scolaires.

Dans les semaines précédant ce cross départemental, de nombreux animateurs USEP font le choix de se rencontrer, sur le temps scolaire, dans le cadre de leur secteur USEP pour proposer une rencontre « test d'endurance USEP ». Ce moment est prévu comme une évaluation du niveau atteint par les élèves. Les courses permettent de valider un choix effectué par chacun des élèves :

- Huit niveaux de contrat sont proposés : de A à G ;
- Chaque niveau de contrat amène l'enfant à courir de plus en plus en vite, de plus en plus longtemps ;
- Les élèves, quelque soit leur sexe, choisissent le contrat qu'ils souhaitent valider la jour du test d'endurance ;
- L'enseignant aura pour but que les élèves choisissent le contrat optimal en comparaison de leur vécu lors des situations proposées à l'école.

Contrats	Distances à parcourir	Temps maximum	Vitesse de course	Brevets USEP Nièvre
A	1000 m	8 min	7,5 km / h	
B	1350 m	10 min 30 s	8 km / h	Foulées de bronze
C	1600 m	11 min 30 s	8,5 km / h	
D	1800 m	12 min	9 km / h	Foulées d'argent
E	2100 m	13 min 30 s	9,5 km / h	
F	2500 m	15 min	10 km / h	Foulées d'or

- Ces tests d'endurance permettent aux enseignants animateurs USEP de proposer aux enfants volontaires et licenciés USEP de participer au cross départemental USEP Nièvre, dans la mesure où ils ont choisi un contrat « minimum » en cohérence avec leur niveau d'âge.

Tableau fourni à l'automne 2011		
Catégories pour le cross départemental	Distance à parcourir	Avoir au moins réussi le contrat
Filles nées en 2003	1350 m	B
Garçons nés en 2003	1600 m	C
Filles nées en 2002	1800 m	D
Garçons nés en 2002 Filles nées en 2001	2100 m	E
Garçons nés en 2001 Filles nées en 2000 et avant	2500 m	F
Garçons nés en 2000 et avant	2700 m	G

La course longue : pour finir

Avant, pendant et après chaque séance ?

Avant chaque séance (au stade, dans l'aire d'évolution ou bien encore en classe, de façon schématisée au tableau),

- présenter le dispositif et les consignes, en vérifier la compréhension.
 - former des binômes, des groupes ayant un rôle identifié : coureurs et observateurs munis du matériel nécessaire :crayons, fiches, planches supports,...
 - se mettre en tenue adaptée (en particulier les chaussures) : élèves et enseignant(e),
 - installer le dispositif (élèves et enseignant),
 - permettre à chacun d'exprimer son état physique et sa motivation,
 - rappeler les règles d'hygiène et de sécurité : se dévêtir pour courir, se couvrir après la course, ...
- après la séance : au cours d'un bref temps d'échange (en classe), permettre aux élèves d'exprimer leur ressenti mental, physique, affectif en lien avec les résultats obtenus, dans la perspective de la séance à venir.

Quelques repères pour la mise en œuvre d'un cycle

Mettre des repères de temps et d'espace :

Mettre des plots, baliser des zones, repérer les distances, donner des "signaux-temps" (compter les minutes, donner les temps intermédiaires..)

Mettre en place des contrats adaptés au potentiel de chacun :

Donner des objectifs clairement identifiés, personnalisés et significatifs pour l'enfant.
exemple : distances ou nombre de tours à réaliser en fin de cycle, allures à maintenir sur une distance donnée...

Archiver les résultats :

Permettre à l'enfant de suivre les progrès réalisés au cours du cycle

Progressivité du cycle :

Le cycle doit comporter un minimum de 10 à 12 séances. On pourra obtenir un meilleur résultat avec deux séances hebdomadaires qu'une seule plus longue.

Et pour le cycle 2 ?

La course longue, telle qu'elle est présentée dans les situations qui suivent, est une APSA tout à fait adaptée au cycle 3. Il est tout à fait possible de la pratiquer dès le cycle 2 en se référant au document en annexe.

En AUCUN CAS, on ne cherchera à adapter les situations ci-dessous.

Module d'apprentissage

	Objectifs	Situations à choisir	Des repères de progression dans votre module
Vers le test d'endurance	1. Courir sans s'arrêter sans contrainte de distance	<ul style="list-style-type: none"> • les pestiférés • les parcours • Les déménageurs • Le jeu du miroir • situation d'évaluation : courir un minimum de 6 minutes 	
	2. Connaître son allure de course	<ul style="list-style-type: none"> • Compteur de vitesse • Le tour • Les carrés • Le jeu du miroir 2 • situation d'évaluation : les navettes ... 	
	3. Construire son contrat temps / distance	<ul style="list-style-type: none"> • La course aux papiers • Quelle vitesse ? • Quel temps ? • Quelle distance ? • Course à la régularité • Test Allure • Les navettes • situation d'évaluation : Le test d'endurance 	

	Objectifs	Situations à choisir
Vers le cross	4. Adapter son allure aux différentes situations de course	<ul style="list-style-type: none"> • la locomotive • Monte et descends • Ne me quitte pas
	5. Utiliser ses ressources de manière optimale ...vers le meilleur classement	<ul style="list-style-type: none"> • situation d'évaluation : Le cross

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter sans contrainte de distance • <i>Connaître son allure de course</i> • <i>Construire son contrat temps / distance</i> • <i>Adapter son allure aux différentes situations de course</i> • <i>Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement</i> 	<p style="text-align: center;">Les pestiférés</p>
---	---	--

Objectif(s)	-courir 3 minutes sans s'arrêter
--------------------	---

<p>But pour l'élève : courir 3 minutes sans s'arrêter</p> <p>Consigne: courez sans vous arrêter en évitant tout contact avec les autres</p> <p>Dispositif : terrain délimité (minimum demi terrain de hand-ball: 20mx20m pour une vingtaine d'élèves)</p> <p>Matériel : plots pour délimitation sifflet chronomètre</p> <p>Règles de sécurité : on adaptera la taille du terrain selon le nombre d' élèves</p>
--

Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
courir 3 minutes en évitant les autres	Plus facile : <i>chaque élève court avec un ballon, un foulard... à manipuler</i>	Plus difficile : <i>courir plus longtemps sans dépasser 6 minutes</i>

<p>Observations : Après un premier essai, on ajoute la consigne suivante « il est interdit de se suivre » pour que chacun trouve son rythme individuel.</p> <p>Faire remarquer qu'il est impossible de courir vite longtemps</p> <p>Cette situation peut être répétée en jouant sur les variables.</p>

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter sans contrainte de distance • <i>Connaître son allure de course</i> • <i>Construire son contrat temps / distance</i> • <i>Adapter son allure aux différentes situations de course</i> • <i>Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement</i> 	<p>Les parcours</p>
---	---	----------------------------

Objectif(s)	Courir 3 minutes et plus sans s'arrêter
--------------------	--

But pour l'élève : courir sans s'arrêter en suivant les tracés
Consigne: courez en suivant les parcours, au signal changez de parcours
Dispositif : terrain assez grand avec divers tracés au sol

Matériel : plots, quilles, cordes pour délimitation
tracés existants de cour, gymnase

Règles de sécurité :

Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
courir de 3 à 6 minutes sans s'arrêter	<p>Plus facile :</p> <p>- en augmentant le nombre de parcours</p>	<p>Plus difficile :</p> <p>- courir plus longtemps sans dépasser 6 minutes</p> <p>- varier les profils de terrain</p>

Observations :
Cette situation vise à rompre la monotonie des premières séances de travail et permet d'augmenter le temps de course des élèves.

Cette situation peut être répétée en jouant sur les variables.

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<p>•Courir sans s'arrêter sans contrainte de distance •Connaître son allure de course •Construire son contrat temps / distance</p> <p>•Adapter son allure aux différentes situations de course •Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement</p>	<p style="text-align: center;">Les déménageurs</p>
--	--	---

Objectif(s)	Courir 3 minutes et plus sans s'arrêter
--------------------	--

But pour l'élève : Marquer le plus de points pour son équipe.

Consigne : Emmener les objets un par un dans un cerceau de son choix le plus rapidement possible sans s'arrêter.

Dispositif : Des équipes équilibrées entre elles.
Durée du jeu : 3 minutes
Tout le monde part en même temps, chaque élève emmène les objets un par un dans le cerceau de son choix (1 ou 3 points selon l'éloignement).
On fait le total des points.

Matériel :
_ au moins 6 objets par élève
_ 3 cerceaux par équipe.

The diagram shows three teams (Équipe 1, Équipe 2, Équipe 3) arranged horizontally. Each team has a circle of objects on the left. In the center, there is a circle labeled '1 pt'. To the right of the '1 pt' circle is another circle labeled '3 pts'. Two double-headed arrows indicate distances: one from the objects to the '1 pt' circle, and another from the '1 pt' circle to the '3 pts' circle. Both arrows are labeled '20 m - 25m'.

Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
*Ne pas s'être arrêté.	Plus facile : -distance réduite entre les cerceaux.	Plus difficile : -temps de jeu plus important -distance plus importante entre les cerceaux.

Observations :
- prévoir beaucoup d'objets
- Cette situation peut être répétée en jouant sur les variables.

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Courir sans s'arrêter sans contrainte de distance •Connaître son allure de course •Construire son contrat temps / distance •Adapter son allure aux différentes situations de course •Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Le jeu du miroir</p>
---	---	--------------------------------

Objectif(s)	Courir à deux 3 minutes et plus sans s'arrêter
--------------------	---

But pour l'élève : courir à deux

Consignes : « Vous courez 2 par 2 par équipe. A chaque fois que vous croisez vos partenaires dans la zone vous marquez un point. L'équipe qui marque le plus de points en 3 minutes a gagné ».

Dispositif : Plusieurs pistes de course sur un terrain plat. Equipes de 4.
Les élèves courent 2 par 2 (niveau homogène) en symétrie . Ils doivent adapter leurs allures de course pour se croiser juste au dans la zone. A chaque fois que les deux groupes se croisent dans la zone l'équipe marque un point. L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points en 3 minutes.

Matériel :
 - 1 arbitre par piste.
 - Plots pour matérialiser les pistes et la zone de croisement (ou ligne de terrain).

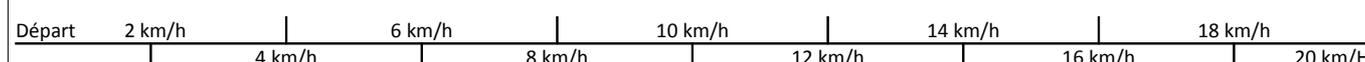
Critère(s) de réussite : Courir sans s'arrêter	Variante(s)	
	Plus facile : -temps de course plus court..	Plus difficile : -temps de course plus long.

Observations :
 - le premier essai sera de 3 minutes pour se réguler (s'adapter au rythme du partenaire)
 -

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter sans contrainte de distance • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Compteur de vitesse</p>
---	---	-----------------------------------

<p>Objectif(s)</p>	<p>1. explorer les différentes allures 2. différencier des allures de la marche à la course</p>
---------------------------	---

But pour l'élève : repérer la vitesse horaire en fonction des allures de la marche à la course



Dispositif : Chaque élève va devoir essayer des allures de la marche à la course sur un terrain balisé. Il pourra réaliser 5 essais (marche lente, marche rapide, course lente, course rapide, course très rapide).

Le travail se fait par 2 : 1 coureur, 1 observateur qui complète la fiche des allures
L'élève se place au départ du parcours balisé. Au coup de sifflet, il part sur le parcours suivant une allure régulière. Au coup de sifflet suivant, il constate la balise atteinte (qui représente la vitesse horaire). Il revient au point de départ et essaie une autre allure entre 2 coups de sifflet.

Matériel : terrain de 50 m balisé tous les 5m , fiche observation des vitesses horaires
coup de sifflet toutes les 9 secondes (1 intervalle entre 2 balises correspond à 2 km/h)

fiche observation

Je marche lentement àkm/h	Je cours lentement àkm/h
Je marche rapidement àkm/h	Je cours rapidement àkm/h
	Je cours très rapidement àkm/h



<p>Critère(s) de réussite : * respecter les différentes allures *compléter la fiche observation (cf: annexes)</p>	<p>Variante(s)</p>	
	<p>Plus facile :</p>	<p>Plus difficile :</p>

Observations :
-proposer plusieurs essais par allure pour expérimenter avant de remplir la fiche

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter sans contrainte de distance • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p style="text-align: center;">Le tour</p>
---	---	---

<p>Objectif(s)</p>	<p>*rechercher une course régulière *adapter sa course à un temps donné</p>
---------------------------	---

But pour l'élève : être à un repère à chaque signal sonore

Consigne: Vous courez pour être à proximité d'un plot à chaque coup de sifflet

Dispositif : sur un circuit étalonné (type tour de stade), chaque élève part d'un repère visuel (plot) et doit se trouver au repère suivant lors du coup de sifflet suivant, puis au repère suivant pour le coup de sifflet suivant et ainsi de suite. L'élève doit avoir une régularité de course et une vitesse suffisante pour se trouver aux plots à chaque coup de sifflet. Les enfants prendront comme vitesse de référence celle du « je cours lentement » du compteur de vitesse. Commencer par la vitesse la plus rapide constatée et l'élève retente à la vitesse inférieure si échec. Un observateur vérifie les passages aux plots.

Matériel : terrain étalonné : 1 plot tous les 50 m
signal régulier : coup de sifflet toutes les 30 secondes (6 km/h) 26 secondes (7 km/h) , 23 secondes (8 km/h), 20 secondes (9 km/h), 18 secondes (10 km/h) pendant 6 minutes.

Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
*se trouver au repère sans avoir à augmenter ou à ralentir sa course	<p style="text-align: center;">Plus facile :</p> <p>*pour une course lente, augmenter le temps entre 2 coups de sifflet</p>	<p style="text-align: center;">Plus difficile :</p> <p>*pour une course plus rapide, diminuer le temps entre 2 coups de sifflet</p>

Observations :

- Attention, la vitesse choisie risque d'être surestimée par les élèves.
- Si la vitesse est inadaptée, il est nécessaire d'arrêter l'enfant afin qu'il puisse réessayer à une vitesse inférieure.

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Les carrés</p>
--	---	--------------------------

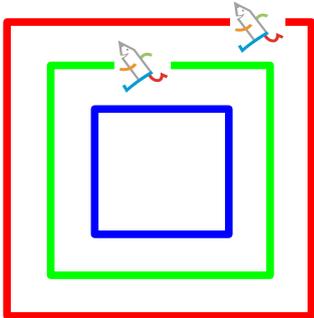
Objectif(s)	Courir à une allure régulière
--------------------	--------------------------------------

But pour l'élève : Choisir une allure de course et la conserver pendant 8 à 10 minutes en faisant coïncider les angles du carré aux signaux sonores.

Consigne: courez pour vous retrouver au coin du carré au coup de sifflet.

Dispositif :
Les élèves, seuls ou à plusieurs se placent à chaque angle d'un carré et courent ensemble dans le même sens. Un coup de sifflet est donné toutes les 18 secondes (vitesse : 7/ 8 / 9 / 10/ 11 km/h)

Matériel : des plots pour matérialiser les angles des carrés concentriques de 35, 40, 45,50 et 55 m de côté, sifflet



Départ puis coups de sifflet à...		
18 sec	1 min 48 sec	3 min 18 sec
36 sec	2 min 06 sec	...
54 sec	2 min 24 sec	
1 min 12 sec	2 min 42 sec	
1min 30 sec	3min	

Correspondance : 7km/h > côté de 35 m, 8km/h > côté de 40m...

<p>Critère(s) de réussite : Passer les angles du carré au coup de sifflet pendant toute la durée de course.</p>	Variante(s)	
	<p>Plus facile : Courir à plusieurs.</p>	<p>Plus difficile : Siffler une fois sur 2, une fois sur 4</p>

Observations :
La longueur des côtés peut être réduite de moitié (en rapport avec les coups de sifflet). Cette situation peut être proposée en lignes (cf jeu du miroir 2).
La classe peut être divisée en deux avec des observateurs.
Cette situation doit être répétée en jouant sur les variables de durée ou de vitesse

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter, sans contrainte de distance • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Le jeu du miroir 2</p>
--	--	----------------------------------

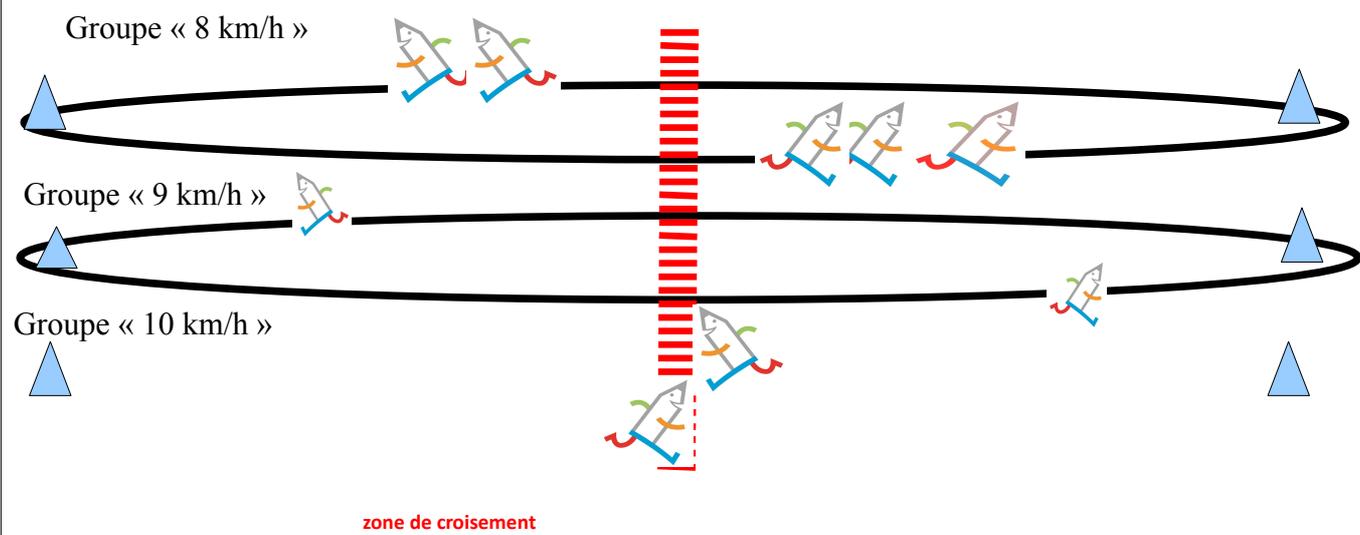
Objectif(s)	conserver une allure de course régulière
--------------------	---

But pour l'élève : adapter son allure de course à la vitesse du, des partenaire(s)

Consigne: courez en faisant le tour des plots et en vous croisant dans la zone rouge.

Dispositif : Plusieurs pistes de course sur un terrain plat. Chaque groupe d'élèves de même vitesse déterminés grâce à la situation des carrés se place sur une piste. Les élèves courent en constituant 2 groupes en symétrie. Ils doivent adapter leurs allures de course pour se croiser juste au niveau de la ligne (pendant 8 à 10 minutes)

Matériel : Plots pour matérialiser les pistes (longueur d'un plot bleu à l'autre de 35 à 50 m) et la zone de croisement placée au milieu.



<p>Critère(s) de réussite : Passer en même temps dans la zone.</p> <p><i>Il est possible de donner des points pour chaque croisement réussi et de les comptabiliser pour évaluer les progrès.</i></p>	Variante(s)	
	<p>Plus facile : - courir à plusieurs</p>	<p>Plus difficile :</p>

Observations : Cette situation peut être proposée en plusieurs phases : découverte sur un temps court de 3 minutes puis mise en place sur un temps de 6 minutes minimum, 10 minutes maximum.

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Les navettes: évaluation</p>
--	---	--

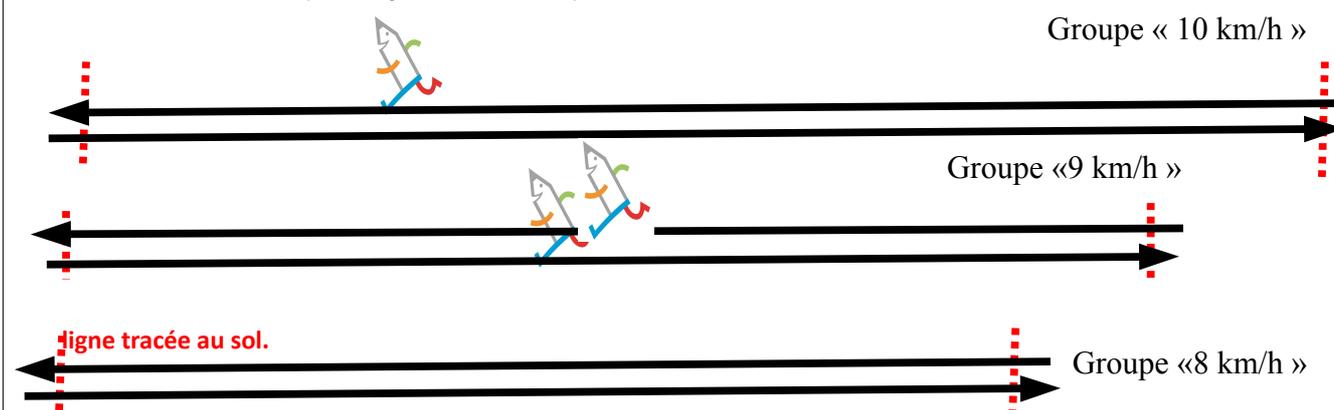
Objectif(s)	Courir à une allure régulière
--------------------	--------------------------------------

But pour l'élève : Chaque élève choisit une allure de course pendant 10 minutes. Il réalise chaque demi tour au signal sonore.

Consigne : « Vous choisissez votre allure de course. Vous devez courir entre 10 minutes. A chaque coup de sifflet, vous faites demi-tour. Si vous arrivez en avance, vous restez à la ligne Si vous êtes en retard, vous faites demi-tour là où vous êtes.»

Dispositif : Plusieurs pistes de course correspondant à des allures différentes.

Matériel : Lignes tracées au sol (+ plots éventuellement). Sifflet. Fiches d'observation et tableau des allures (voir en fin de document)



7km/h > distance aller de 17,50 m, 8km/h > distance aller de 20 m... (voir tableau des allures en fin de document)

<p>Critère(s) de réussite : Tous les demi-tours sont réalisés à la ligne. Une fiche d'observation permet de suivre ces réussites.</p>	Variante(s)	
	Plus facile :	Plus difficile :

Observations :

Cette séance est une évaluation de la capacité à courir à une allure régulière et nécessite une fiche d'observation. La notion de contrat temps/distance, sera abordée par la suite quand l'élève saura maintenir une allure régulière.

Il est nécessaire de travailler la réalisation de demi-tours dans un minimum de temps.

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>La course aux papiers</p>
---	---	-------------------------------------

Objectif(s)	Établir une vitesse de référence
--------------------	----------------------------------

But pour l'élève : - Courir sans s'arrêter pendant 6 min sur un parcours en essayant de récolter le maximum de papiers témoins.

- Calculer sa distance parcourue et sa vitesse

Consigne : *Courez pour avoir le plus de papiers possibles en 6 minutes de course. Si vous vous arrêtez, vous n'aurez pas le papier sur ce tour.*

Dispositif : - Une boucle de 100 mètres balisée avec des plots.

- Classe divisée en 2 : coureurs / observateurs, puis échange des rôles.

- Les coureurs se placent pour le départ et courent pendant 6 min. A chaque tour, les observateurs donnent un papier témoin.

- Au coup de sifflet final, les coureurs restent sur place afin d'évaluer la distance parcourue.

Pour 6 minutes de course	Boucle de 100 mètres
Vitesse de 8 km/h	8 papiers
Vitesse de 9 km/h	9 papiers
Vitesse de 10 km/h	10 papiers
Vitesse de 11 km/H	11 papiers

Matériel : plots, sifflet, papiers cartonnés ou élastiques ou bracelets.

Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
nombre de papiers obtenus supérieur ou égal au nombre attendu	Plus facile :	Plus difficile : - augmenter le temps de course

Observations :

- Pour affiner, l'animateur USEP peut proposer de récupérer des papiers tous les 50 mètres. Ceci permet une évaluation à 0,5 km/h près.
- Il est possible de proposer différents départs pour répartir la demi-classe sur tout le parcours. Les observateurs se placent aux points de départ.
- Dans un second temps, l'animateur USEP peut proposer un défi par équipes « de même valeur ».

COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)	<ul style="list-style-type: none"> •Courir sans s'arrêter •Connaître son allure de course •Construire son contrat temps / distance •Adapter son allure aux différentes situations de course •Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<h2 style="margin: 0;">Quelle vitesse?</h2>
---	--	---

Objectif(s)	déterminer la vitesse de course de chacun
--------------------	---

But pour l'élève : courir sans s'arrêter pendant 10 min.

Consigne : Vous courez pendant 10 minutes. Au coup de sifflet final, vous restez sur place. Vous aurez alors la distance parcourue. Je vous donnerai ensuite votre vitesse de course.

- Dispositif :**
- parcours étalonné (100, 200, 300 ou 400 m)
 - Classe divisée en 2 : 1 coureur / 1 observateur
 - Les coureurs se placent au départ et courent pendant le temps prévu. L'animateur donne le départ et l'arrêt.
 - Au coup de sifflet final, les coureurs restent sur place afin d'évaluer la distance parcourue.
 - Les observateurs comptent le nombre de tours et calculent la distance parcourue.

FICHE D'OBSERVATION « Quelle vitesse ? »					
NOM, PRENOM DU COUREUR : _____					
NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____					
Temps de course	Longueur d'un tour de parcours	Nombre de tours complets	Distance des tours complets	Distance du tour incomplet	DISTANCE TOTALE
A faire en classe : La vitesse du coureur est de _____ km/h.					

Matériel : plots, fiches d'observation (voir annexe), chronomètre, sifflet.

Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
courir 10 minutes	Plus facile :	Plus difficile :

Observations :

Cette situation correspond à une évaluation diagnostique.

Le choix des 10 minutes s'explique par la facilité de calcul de la vitesse (distance multipliée par 6)

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Quel temps?</p>
---	---	---------------------------

Objectif(s)	- Établir son contrat temps
--------------------	-----------------------------

But pour l'élève : Connaissant sa vitesse, établir son « contrat temps » avant de courir une distance fixée.

Consigne (donnée en classe) :
Vous allez courir 1500 mètres. Je vous demande de prévoir votre temps de course.

Dispositif : Un circuit mesuré
- Classe divisée en 2 : coureurs / chronométreurs
- Les coureurs se placent au départ et courent la distance prévue.

Matériel : plots, chronomètres, fiche d'observation (voir annexe), tableau des équivalences distance donnée / temps à réaliser (voir annexe)

QUEL TEMPS DOIS-JE REALISER ?

100 mètres		2000 mètres	
Vitesse (km/h)	Temps prévu	Vitesse (km/h)	Temps prévu
6	1 min	6	20 min
7	51 s	7	17 min
8	45 s	8	15 min
9	40 s	9	13mn 20
10	36 s	10	12 min
11	33 s	11	11 min
12	30 s	12	10 min
13	28 s	13	9 min 20 s
1000 mètres		2500 mètres	
6	10 min	6	25 min
7	8mn 30 s	7	21 min 15 s
8	7 min 30 s	8	18 min 45 s
9	6 min 40 s	9	18 min 40
10	6 min	10	15 min
11	5 min 30 s	11	13 min 45 s
12	5 min	12	12 min 30
13	4 min 40 s	13	11 min 40
1500mètres		3000 mètres	
6	15 min	6	30 min
7	12 min 45 s	7	25 min 30
8	11 min 15	8	22 min 30 s
9	10 min	9	20 min
10	9 min	10	18 min
11	8 min 15	11	16 min 30
12	7 min 30	12	15 min
13	7 min	13	14 min

<p>Critère(s) de réussite :</p> <p>réaliser le temps prévu à 10 secondes près</p>	Variante(s)	
	<p>Plus facile :</p> <p>- diminuer la distance fixée (minimum 1000m)</p>	<p>Plus difficile :</p> <p>- augmenter la distance fixée (maximum 3000m)</p>

Observations :
D'autres distances sont proposées dans le tableau « Quel temps dois-je réaliser ? », en fin de document.
Un système de points peut être établi: 5 points (+ ou - 10") , 4 points (+ ou - 20"), 3 points (+ ou - 30") , etc ...
Un système de contrat par équipe peut être mis en place.
Cette situation peut être reconduite plusieurs fois pour faciliter l'élaboration du contrat temps de l'enfant.

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p style="text-align: center;">Quelle distance?</p>
---	---	--

Objectif(s)	- Établir son contrat distance
--------------------	--------------------------------

But pour l'élève : Connaissant sa vitesse, établir son « contrat distance » avant de courir en un temps donné

QUELLE DISTANCE DOIS-JE REALISER ?

Consigne (donnée en classe) : Vous allez courir 10 minutes. Je vous demande de prévoir votre distance de course.

Dispositif : Un circuit mesuré, étalonné tous les 50 m
- Classe divisée en 2 : coureur / chronométreur
- Les coureurs se placent au départ et courent pendant le temps prévu.

Matériel : plots, chronomètres, fiche d'observation (voir annexe), tableau des équivalences temps donné / distance à réaliser (voir annexe)

1 min		10 min	
Vitesse (km/h)	Distance prévue	Vitesse (km/h)	Distance prévue
6	100 m	6	1000 m
7	118 m	7	1180 m
8	133 m	8	1330 m
9	150 m	9	1500 m
10	166 m	10	1660 m
11	182 m	11	1820 m
12	200 m	12	2000 m
13	216 m	13	2160 m
6 min		12 min	
6	600 m	6	1200 m
7	708 m	7	1416 m
8	798 m	8	1596 m
9	900 m	9	1800 m
10	996 m	10	1992 m
11	1092 m	11	2184 m
12	1200 m	12	2400 m
13	1296 m	13	2592 m
8 min		15 min	
6	800 m	6	1500 m
7	944 m	7	1770 m
8	1064 m	8	1995 m
9	1200 m	9	2250 m
10	1328 m	10	2490 m
11	1456 m	11	2730 m
12	1600 m	12	3000 m
13	1728 m	13	3240 m

Critère(s) de réussite : réaliser la distance prévue à 50 mètres près.	Variante(s)	
	Plus facile : - diminuer le temps fixé (minimum 6mn)	Plus difficile : - augmenter le temps fixé (maximum 15 min)

Observations :

- Un système de points peut être établi: 5 points (+ ou - 50m) , 4 points (+ ou - 100m), 3 points (+ ou - 150m) , etc ...

- un système de contrat par équipe peut être mis en place, chaque coureur amenant des points à son équipe en fonction du respect du contrat

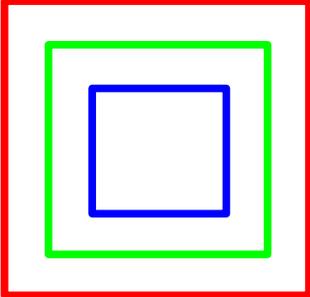
<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Courir sans s'arrêter •Connaître son allure de course •Construire son contrat temps / distance •Adapter son allure aux différentes situations de course •Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Course à la régularité</p>
---	--	--------------------------------------

Objectif(s)	Conserver sa vitesse de course.
--------------------	---------------------------------

But pour l'élève : courir sans s'arrêter pendant 10 min, en étant le plus régulier possible.

Consigne : Vous choisissez le carré correspondant à votre vitesse. Vous courez pendant 10 minutes.
Côtés de 30 à 45 m

Dispositif : - parcours étalonné (100, 200, 300 ou 400 m)
- Classe divisée en 2 : 1 coureur / 1 observateur
- Les coureurs se placent au départ et courent pendant le temps prévu. L'animateur donne le départ et l'arrêt.
- Les observateurs comptent le nombre de tours et calculent la distance parcourue.
Ils évaluent également la régularité de la course sur une fiche en notant les temps de passage.



Matériel : des plots pour matérialiser les angles des carrés concentriques de 35, 40, 45,50 et 55 m de côté, sifflet, fiches d'observation (voir annexe), chronomètre.

Critère(s) de réussite : courir en contrôlant sa régularité de course	Variante(s)	
	Plus facile : - donner des repères sonores	Plus difficile : - augmenter le temps de course

Observations :
Cette situation correspond à une évaluation diagnostique.

Cette situation doit être répétée plusieurs fois afin d'avoir une moyenne fiable. Le calcul de la vitesse pourra être fait par les enfants de retour en classe.

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>TEST allure</p>
---	---	---------------------------

Objectif	Déterminer sa vitesse maximale de course.
-----------------	--

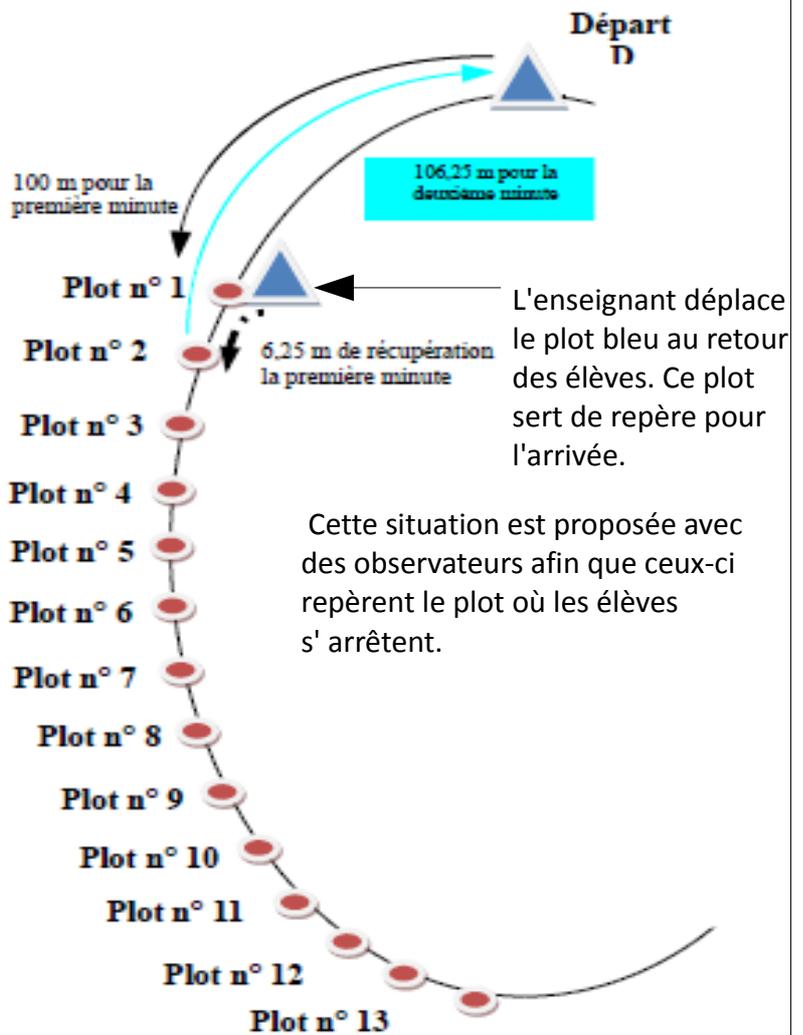
But pour l'élève : Réaliser des allers-retours pour atteindre sa vitesse maximale de course

Consigne : Du point de départ, vous courez jusqu'au premier plot rouge (100 mètres) (premier coup de sifflet) puis vous marchez jusqu'au second plot rouge. Au coup de sifflet, vous repartez vers le point de départ. Le troisième coup de sifflet donne le signal d'arrivée. Vous repartez au quatrième coup de sifflet vers l'assiette n°3 (113 m) etc... Il faut aller au plot le plus loin possible.

Dispositif :

Les coureurs doivent réaliser des allers / retours avec des périodes de 45 secondes de course suivies de 15 secondes de récupération. Le test débute à 8km/h et suit une augmentation d'allure de 0,5km/h toutes les minutes. Les plots espacés de 6,25 m correspondent à cette augmentation de 0,5 km/h pendant les 45 secondes de course. Ils peuvent être installés en ligne droite ou en courbe. Avant chaque départ, l'enseignant égrène les secondes restantes. Si le coureur est en avance au plot, il doit réguler son allure sur le prochain trajet, de manière à s'économiser. Le test est terminé et le coureur a atteint sa vitesse de course lorsqu'il ne peut plus atteindre le plot suivant en 45 secondes de course.

Matériel : Des plots , 2 cônes, un décimètre, un sifflet, un chronomètre, une corde 6,25 m.



<p>Critère(s) de réussite : Arriver à chaque plot en même temps que le signal de l'enseignant.</p>	Variante(s)	
	Plus facile :	Plus difficile :

Observations : Des groupes jusqu'à six coureurs peuvent courir en même temps. Chacun réalise le test selon ses capacités. Pour que les coureurs se repèrent, placer un cône au niveau du plot à atteindre, puis le reculer à chaque nouveau trajet. Matériellement, il peut être intéressant de prévoir une corde de 6,25 m qui servira d'étalon à reproduire

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Les navettes</p>
---	---	----------------------------

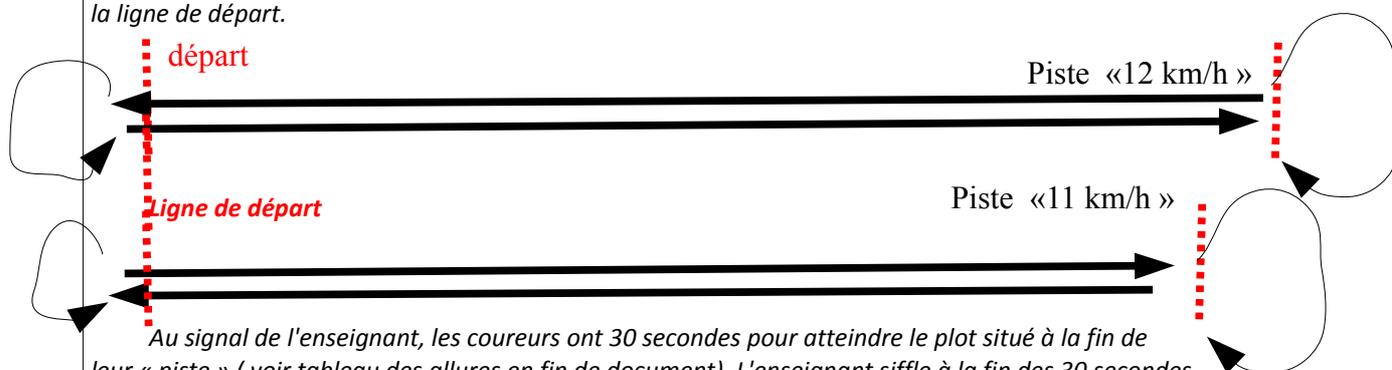
Objectif	Gérer son allure pendant l'effort
-----------------	--

But pour l'élève : Gérer son allure de course pendant un effort intermittent.

Consigne : Vous courez entre les 2 coups de sifflet. Au second coup de sifflet, vous devez arriver au plot. Si vous êtes en avance ou en retard 2 fois de suite, vous changez de piste.

Dispositif : Des lignes droites de différentes longueurs sont préparées. La ligne de départ est commune à toutes les « pistes ».

Suite au test allure 45" / 15", les coureurs choisissent la « piste » qui correspond à leur allure de course et s'alignent derrière la ligne de départ.



Au signal de l'enseignant, les coureurs ont 30 secondes pour atteindre le plot situé à la fin de leur « piste » (voir tableau des allures en fin de document). L'enseignant siffle à la fin des 30 secondes ce qui permet aux coureurs de réguler leur allure sur la prochaine navette. Ils récupèrent alors 30 secondes en trottinant sur place. Ils repartent ensuite en sens inverse pour retourner à la ligne de départ en 30 secondes. Les coureurs peuvent réguler leur allure par rapport aux autres pistes puisque tous reviennent sur la même ligne.

Le temps total de l'exercice est de 8 minutes (récupération comprise).

S'il est en retard au signal de l'enseignant, le coureur descend d'une piste pour courir à une allure inférieure.

Matériel : des plots, un sifflet, un chronomètre (ou un timer réglé sur 30 secondes)

<p>Critère(s) de réussite : Le coureur utilise deux pistes au maximum.</p>	<p>Variante(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le temps total peut aller de 6 à 10 minutes. -Le temps total peut être fractionné en deux séries (2 fois 4 minutes avec 3 minutes de récupération entre les deux séries) -Modifier le temps de course et de récupération. 	
	<p>Plus facile :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Descendre d'une piste pour courir à une allure inférieure 	<p>Plus difficile :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Monter d'une piste pour courir à une allure supérieure

Observations : Le coureur doit essayer de rester globalement sur une « piste » haute, plutôt que de descendre sur une « piste » dont l'allure est trop lente pour lui.

La situation peut paraître facile au départ mais c'est le fait d'être en capacité de rester sur une piste sur plusieurs minutes qui est recherché.

Attention : les valeurs de vitesse maximale seront supérieures à la vitesse d'endurance. Un enfant courant à 7 km/h choisira une piste « 9km/h ».

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance <p>• Adapter son allure aux différentes situations de course</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>La locomotive</p>
---	--	-----------------------------

<p>Objectif(s)</p>	<p>- adapter son allure à celle d'un autre coureur.</p>
---------------------------	---

But pour l'élève : apprendre à courir en groupe, en file indienne et par 2.

Consigne : Vous courez en file indienne pendant 10 minutes. A chaque coup de sifflet, le premier élève laisse sa place et prend la dernière position du train. Le second élève devient alors la locomotive.

Dispositif : Sur un circuit comportant 4 points de départ, disposer 1 groupe (maximum de 5 élèves) à chaque point de départ. Chaque groupe est constitué d'enfants ayant sensiblement la même allure de course. Différencier les groupes de niveaux par des foulards de couleur.

Pendant le temps de course, le coup de sifflet de l'enseignant amène le premier élève à s'écarter pour laisser sa place au second et l'élève glisse en queue de peloton.

Matériel : Foulards.

Règles de sécurité :

Critère(s) de réussite :

Les « wagons » ne sont pas décrochés de la « locomotive ».

Variante(s) :

Plus facile :

- un seul passage en tête pour chacun des membres du groupe.
- diminuer le temps global de course (8 min)

Plus difficile :

- plusieurs passages en tête pour chacun des membres du groupe.
- placer des fanions tous les 100m (changement à chaque passage de fanion).
- augmenter le temps global de course (jusqu'à 15 min)

Observations :

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Monte et descends</p>
---	---	---------------------------------

<p>Objectif(s)</p>	<p>Adapter son allure de course pour ne pas s'arrêter au passage d'un terrain accidenté</p>
---------------------------	--

But pour l'élève : courir sans s'arrêter dans les côtes

Dispositif : L'enseignant propose un circuit sur un terrain mêlant terrain plat, montées, descentes et éventuellement des franchissements de haies basses, des slaloms, des escaliers...

Matériel : plots, haies

Règles de sécurité : Le fait de rechercher un terrain accidenté ne doit pas amener l'enseignant à perdre de vue les élèves. En conséquence, s'il fait le choix de proposer un circuit amenant à cette « perte » de vue, il est alors pertinent de faire appel à des parents pour conserver cette continuité dans la « surveillance ».

Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
	Plus facile :	Plus difficile :
	<p>En réduisant le nombre d'obstacles (pentes, haies...) sur le circuit.</p> <p>En choisissant des obstacles de moindre longueur.</p>	<p>En augmentant le nombre d'obstacles (pentes, haies...) sur le circuit.</p> <p>En choisissant un circuit où la longueur des côtes est plus grande.</p>

Observations :

Le franchissement d'un obstacle (butte, talus) peut amener à un raccourcissement des foulées. Toutefois, certains élèves peuvent au contraire allonger la foulée pour passer devant un autre élève.

L'utilisation des bras pour conserver son équilibre peut être marquée (intention de « tirer sur les bras »).

<p>COURSE LONGUE réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans s'arrêter • Connaître son allure de course • Construire son contrat temps / distance • Adapter son allure aux différentes situations de course • Utiliser ses ressources de manière optimale...pour un meilleur classement 	<p>Ne me quitte pas...</p>
---	---	-----------------------------------

Objectif(s)	Adapter son allure de course pour rester au contact d'un enfant
--------------------	--

But pour l'élève : Supporter ou créer des changements d'allure.

Consigne :

- **Pour le suiveur :** je reste en contact avec l'enfant X.
- **Pour le « meneur » :** à chaque tour de circuit, tu accélères du plot bleu au plot rouge. Ensuite, tu retrouves l'allure de départ.

Dispositif : un circuit comportant une zone comprise entre un plot bleu et un plot rouge, zone d'une longueur approximative d'une cinquantaine de mètres.

Matériel : plot bleu, plot rouge

Règles de sécurité :

Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
écart maintenu entre les 2 enfants (pour le suiveur)	Plus facile :	Plus difficile :
	réduire la distance entre les 2 plots (jusqu'à 10 mètres)	augmenter la distance entre les 2 plots (jusqu'à 50 mètres)

Observations :

Ces exercices ne peuvent être réalisés que lorsque les élèves ont une bonne connaissance de leur allure. Ils sont une des ultimes étapes avant le cross.

Cette situation peut être reprise en centrant l'attention sur le meneur. L'objectif serait alors de créer un écart avec l'autre enfant.

Annexes :

- Tableau d'allures pour le test 45 / 15
- Tableau d'allures
- Fiche d'observation « Quelle vitesse ? »
- Fiche d'observation « Quel temps ? »
- Fiche d'observation « Quelle distance ? »
- Quel temps dois-je réaliser ?
- Quelle distance dois-je réaliser ?
- Un effort de longue durée : La Course Longue au Cycle 2 – USEP Nièvre
- Pour aller plus loin.
- Bibliographie, sitographie
- Un exemple d'organisation de test d'endurance
- le Brevet USEP Nièvre Endurance

Tableau d'allures pour le test 45" / 15"

<i>Balise n°</i>	<i>Vitesse (en km/h)</i>	<i>Distance pour 45 secondes</i>	<i>Temps au 100m (en secondes)</i>
1	8	100 m	45
2	8,5	106,25 m	42,35
3	9	112,50 m	40
4	9,5	118,75 m	37,89
5	10	125 m	36
6	10,5	131,25 m	34,29
7	11	137,50 m	32,73
8	11,5	143,75 m	31,3
9	12	150 m	30
10	12,5	156,25 m	28,8
11	13	162,50 m	27,69
12	13,5	168,75 m	26,67
13	14	175 m	25,71
14	14,5	181,25 m	24,83
15	15	187,50 m	24
16	15,5	193,75 m	23,23
17	16	200 m	22,5

Tableau d'allures :

	Temps au 50m	Temps au 100m	Temps au 200m
5 km/h	36"	1'12	2'24
6 km/h	30"	1'	2'
7 km/h	25"7	51"4	1'43
8 km/h	22"5	45"	1'30
9 km/h	20"	40"	1'20
10 km/h	18"	36"	1'12
11 km/h	16"4	32"7	1'05
12 km/h	15"	30"	1'
13 km/h	13"8	27"7	55"4
14 km/h	12"9	25"7	51"4
15 km/h	12"	24"	48"
16 km/h	11"3	22"5	45"
17 km/h	10"6	21"2	42"4
18 km/h	10"	20"	40"
19 km/h	9"5	18"9	37"9
20 km/h	9"	18"	36"

FICHE D'OBSERVATION « Quelle vitesse ? »

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

Temps de course	Longueur d'un tour de parcours	Nombre de tours complets	Distance des tours complets	Distance du tour incomplet	DISTANCE TOTALE

*A faire en classe : La vitesse du coureur est de _____ km/h.***FICHE D'OBSERVATION « Quelle vitesse ? »**

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

Temps de course	Longueur d'un tour de parcours	Nombre de tours complets	Distance des tours complets	Distance du tour incomplet	DISTANCE TOTALE

*A faire en classe : La vitesse du coureur est de _____ km/h.***FICHE D'OBSERVATION « Quelle vitesse ? »**

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

Temps de course	Longueur d'un tour de parcours	Nombre de tours complets	Distance des tours complets	Distance du tour incomplet	DISTANCE TOTALE

A faire en classe : La vitesse du coureur est de _____ km/h.

FICHE D'OBSERVATION « Quel temps ? »

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

Vitesse du coureur : _____ km/h Distance à réaliser : _____ m

D'après sa vitesse, le coureur pense réaliser : _____ min _____ s

Temps réel : _____ min _____ s

+ ou - 10 s	+ ou - 15 s	+ ou - 20 s	+ ou - 25 s	+ ou - 30 s
5 points	4 points	3 points	2 points	1 point

Points obtenus : _____**FICHE D'OBSERVATION « Quel temps ? »**

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

Vitesse du coureur : _____ km/h Distance à réaliser : _____ m

D'après sa vitesse, le coureur pense réaliser : _____ min _____ s

Temps réel : _____ min _____ s

+ ou - 10 s	+ ou - 15 s	+ ou - 20 s	+ ou - 25 s	+ ou - 30 s
5 points	4 points	3 points	2 points	1 point

Points obtenus : _____**FICHE D'OBSERVATION « Quel temps ? »**

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

Vitesse du coureur : _____ km/h Distance à réaliser : _____ m

D'après sa vitesse, le coureur pense réaliser : _____ min _____ s

Temps réel : _____ min _____ s

+ ou - 10 s	+ ou - 15 s	+ ou - 20 s	+ ou - 25 s	+ ou - 30 s
5 points	4 points	3 points	2 points	1 point

Points obtenus : _____

FICHE D'OBSERVATION « Quelle distance ? »

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

Vitesse du coureur : _____ km/h Temps à réaliser : _____ min

D'après sa vitesse, le coureur pense réaliser : _____ m

Distance réelle : _____ m

+ ou - 50 m	+ ou - 100m	+ ou - 150 m	+ ou - 200 m	+ ou - 250m
5 points	4 points	3 points	2 points	1 point

Points obtenus : _____

FICHE D'OBSERVATION « Quelle distance ? »

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

Vitesse du coureur : _____ km/h Temps à réaliser : _____ min

D'après sa vitesse, le coureur pense réaliser : _____ m

Distance réelle : _____ m

+ ou - 50 m	+ ou - 100m	+ ou - 150 m	+ ou - 200 m	+ ou - 250m
5 points	4 points	3 points	2 points	1 point

Points obtenus : _____

FICHE D'OBSERVATION « Quelle distance ? »

NOM, PRENOM DE L'OBSERVATEUR : _____

NOM, PRENOM DU COUREUR : _____

Vitesse du coureur : _____ km/h Temps à réaliser : _____ min

D'après sa vitesse, le coureur pense réaliser : _____ m

Distance réelle : _____ m

+ ou - 50 m	+ ou - 100m	+ ou - 150 m	+ ou - 200 m	+ ou - 250m
5 points	4 points	3 points	2 points	1 point

Points obtenus : _____

QUEL TEMPS DOIS-JE REALISER ?

100 mètres		2000 mètres	
Vitesse (km/h)	Temps prévu	Vitesse (km/h)	Temps prévu
6	1 min	6	20 min
7	51 s	7	17 min
8	45 s	8	15 min
9	40 s	9	13mn 20
10	36 s	10	12 min
11	33 s	11	11 min
12	30 s	12	10 min
13	28 s	13	9 min 20 s
1000 mètres		2500 mètres	
6	10 min	6	25 min
7	8mn 30 s	7	21 min 15 s
8	7 min 30 s	8	18 min 45 s
9	6 min 40 s	9	16 min 40
10	6 min	10	15 min
11	5 min 30 s	11	13 min 45 s
12	5 min	12	12 min 30
13	4 min 40 s	13	11 min 40
1500mètres		3000 mètres	
6	15 min	6	30 min
7	12 min 45 s	7	25 min 30
8	11 min 15	8	22 min 30 s
9	10 min	9	20 min
10	9 min	10	18 min
11	8 min 15	11	16 min 30
12	7 min 30	12	15 min
13	7 min	13	14 min

QUELLE DISTANCE DOIS-JE REALISER ?

1 min		10 min	
Vitesse (km/h)	Distance prévue	Vitesse (km/h)	Distance prévue
6	100 m	6	1000 m
7	118 m	7	1180 m
8	133 m	8	1330 m
9	150 m	9	1500 m
10	166 m	10	1660 m
11	182 m	11	1820 m
12	200 m	12	2000 m
13	216 m	13	2160 m
6 min		12 min	
6	600 m	6	1200 m
7	708 m	7	1416 m
8	798 m	8	1596 m
9	900 m	9	1800 m
10	996 m	10	1992 m
11	1092 m	11	2184 m
12	1200 m	12	2400 m
13	1296 m	13	2592 m
8 min		15 min	
6	800 m	6	1500 m
7	944 m	7	1770 m
8	1064 m	8	1995 m
9	1200 m	9	2250 m
10	1328 m	10	2490 m
11	1456 m	11	2730 m
12	1600 m	12	3000 m
13	1728 m	13	3240 m

Un effort de longue durée : La Course Longue au Cycle 2 – USEP Nièvre

- Les apprentissages doivent respecter le passage par certaines étapes :
- Au cycle 2, l'effort passe par l'allongement de la course et la régularité.
- Au cycle 3, il s'agit de courir de plus en plus longtemps et de plus en plus vite.

Un module d'apprentissage au cycle 2 :

Courir longtemps (entre 6 et 12 minutes, selon les capacités de chacun) de façon régulière, sur une longue distance (entre 700 et 1400 mètres), sans s'essouffler.

Des objectifs...	...aux situations d'apprentissage.
développer un répertoire de courses et identifier les effets sur soi.	<u>Course au centre</u> : courir autour du stade à allure libre. Au signal, se rassembler au centre le plus vite possible. <u>Course à 5</u> : courir par groupe de 5 en suivant son leader. Au signal, changer de leader. <u>Le 8 difforme</u> : courir vite sur la gde boucle et lentement sur la petite forme.
courir longtemps.	<u>Les pestiférés</u> : courir pendant 3 minutes sur un terrain vaste et délimité, sans rencontrer aucun camarade. <u>Les déménageurs</u> : rapporter des objets dans sa maison, sur une grande distance.
courir régulièrement.	<u>Le géomètre</u> : courir en dessinant des formes géométriques et passer au plot-repère au moment du signal sonore. <u>La rencontre</u> : courir en 2 groupes d'élèves en sens inverse qui doivent se croiser toujours au même endroit.
courir régulièrement, de plus en plus longtemps, de plus en plus loin.	<u>Les foulards</u> : prendre un foulard dans sa corbeille et le déposer dans celui de l'équipe adverse en suivant un parcours. <u>Test de 10 minutes</u> : sur un circuit de 200 mètres, faire le plus grand nombre de tours en 10 minutes

Un aboutissement : la rencontre USEP de secteur.

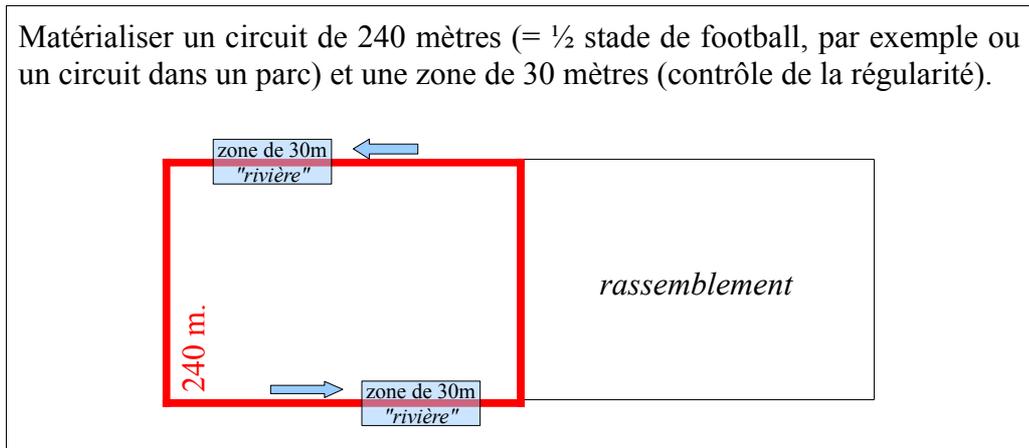
Des conseils :

- Mettre en place des situations ludiques.
- Prévoir une durée du module : 12 à 15 séances, avec 2 séances par semaine.
- Varier la nature du terrain, les lieux de course (cour d'école, chemin, parc, stade...)
- Proposer l'activité sur un circuit étalonné et balisé.
- Être vigilant sur les signes de fatigue (aisance respiratoire, douleur...)
- Avoir vécu un module d'apprentissage avant la participation à la rencontre.
- Éviter la période 5, en raison de la chaleur mal supportée par le jeune enfant.

● **Une rencontre "Course longue Cycle 2" - USEP 58 :**

Après un module d'apprentissage, des AS d'un même secteur se rencontrent pour courir ensemble sur une longue distance.

Dispositif :



Répartition

des enfants, en groupes : Rouge, Vert, Bleu.

aléatoire
trois

L'adulte en charge d'un groupe veillera à envoyer les enfants au départ de leur course (course choisie avant la rencontre au sein de l'AS, selon le tableau ci-dessous). Deux départs et contrôles possibles.

Courses :

					
les lapins	les lièvres	les biches	les gazelles	les lévriers	les guépards
700 mètres	700 mètres	950 mètres	950 mètres	1200 mètres	1200 mètres
7 min.	6 min.	9 min.30 s.	8 min.15 s.	12 min.	10 min.15 s.
(6 km/h)	(7 km/h)	(6 km/h)	(7 km/h)	(6 km/h)	(7 km/h)

1 ^{er} passage :	entre 2'05" et 2'35" siffler à 1'10" et 2'20"	entre 1'45" et 2'15" siffler à 1' et 2'	entre 2'05" et 2'35" siffler à 1'11" et 2'22"	entre 2'05" et 2'35" siffler à 1'02" et 2'04"	entre 2'10" et 2'40" siffler à 1'12" et 2'24"	entre 2'10" et 2'40" siffler à 1'02" et 2'03"
2 ^{ème} passage :	entre 4'25" et 4'55" siffler à 3'30" et 4'40"	entre 3'45" et 4'15" siffler à 2' et 4'	entre 4'30" et 5' siffler à 3'33" et 4'44"	entre 4'30" et 5' siffler à 3'06" et 4'08"	entre 4'30" et 5'05" siffler à 3'36" et 4'48"	entre 4'30" et 5'05" siffler à 3'05" et 4'06"
3 ^{ème} passage :	entre 6'40" et 7'20" siffler à 5'50" et 7'	entre 5'40" et 6'20" siffler à 4' et 6'	entre 6'50" et 7'30" siffler à 5'55" et 7'07"	entre 6'50" et 7'30" siffler à 5'10" et 6'11"	entre 6'50" et 7'30" siffler à 6' et 7'12"	entre 6'50" et 7'30" siffler à 5'08" et 6'09"
4 ^{ème} passage :			entre 9'05" et 9'55" siffler à 8'18" et 9'30"	entre 9'05" et 9'55" siffler à 7'13" et 8'15"	entre 9'10" et 10' siffler à 8'24" et 9'36"	entre 9'10" et 10' siffler à 7'11" et 8'12"
5 ^{ème} passage :					entre 11'30" et 12'30" siffler à 10'48" et 12'	entre 11'30" et 12'30" siffler à 9'14" et 10'15"

Si le passage dans la zone de contrôle correspond au temps indiqué dans la grille (ou aux coups de sifflet, les coureurs doivent se trouver dans une "rivière"), l'enfant se voit remettre un élément (pince à linge, une gommette, bracelet, chou-chou, ...). La réussite sera validée si l'enfant possède au moins 2 sur 3 ; 3 sur 4 ou 4 sur 5 éléments en fin de course. Il recevra alors une étiquette de l'animal symbolisant sa course (le prénom de l'enfant pourra être écrit sur cette étiquette). L'enfant ira ensuite coller son étiquette sur un tableau général. Le classement des groupes se fera en fonction du nombre d'étiquettes collées.



réalisation USEP – novembre 2006

Pour aller plus loin :

Repères médicaux :

par le docteur Claude GOUBAULT, Médecin du sport, Médecin du CROS Poitou Charentes, Médecin Fédéral de l'USEP.

Dossiers contenus dans le CD "L'attitude santé maternelle" USEP : APS et développement psychomoteur / La pratique des activités physiques en extérieur / APS et Alimentation / APS et Souffle / APS et Rythmes de vie.

Extraits :

- Pendant la petite enfance, l'enfant maîtrise la course mais avec peu de vitesse,
- Le petit enfant n'est pas capable d'efforts de longue durée si l'intensité est forte et la pratique uniforme ; un marathon n'est pas une activité pour un enfant !
- L'effort de longue durée est envisageable et bénéfique sous forme, par exemple, de randonnée pédestre sous certaines conditions : une intensité modérée, des pauses dès que l'enfant en éprouve le besoin, un sens et un but donné à la randonnée ce qui permettra de garder intacte la motivation de l'enfant.
- L'enfant asthmatique à l'école : L'asthme est une maladie fréquente puisqu'elle concerne environ 1 enfant sur 10. L'enfant asthmatique doit mener une vie en tous points comparable à celle des autres enfants de son âge. Pour cela, on doit avoir recours si nécessaire à la mise en place d'un projet d'accueil individualisé. Un traitement bien adapté et bien suivi est indispensable et, dans la grande majorité des cas, il permet de mener une vie normale.

Les activités physiques et sportives doivent être encouragées, en tenant compte de certaines règles de bonne pratique :

- **avoir un bon contrôle global de la maladie**
- **ne pas demander à l'enfant d'aller au-delà de ses capacités**
- **tenir compte des conditions climatiques, le temps froid et sec étant défavorable**
- **s'échauffer avant l'exercice**
- **prendre une ou deux bouffée(s) d'un médicament broncho-dilatateur avant un effort physique soutenu**
- **avoir toujours le traitement de crise à proximité et l'utiliser rapidement en cas de besoin**

Les sports à privilégier sont la natation et les sports de ballon. Le seul sport formellement contre-indiqué est la plongée sous-marine avec bouteille.

Des propositions de rencontres "Effort de longue durée et Santé"

contenues dans le CD L'attitude santé en maternelle – USEP

La course au clown

Principe : Les enfants répartis en équipes de 4 à 5 réalisent, selon un planning une course longue lors de laquelle ils sont petit à petit maquillés en clown. Ils choisissent à l'arrivée un "chapeau" de clown réalisé préalablement par les enfants eux-mêmes.

C'est un atelier parmi d'autres lors d'une rencontre USEP autour des activités athlétiques ou d'une rencontre USEP multi-activités. Les enfants participent à l'atelier par petits groupes.

Parmi les objectifs de ce projet

- Réaliser une course de longue durée en courant régulièrement sur une distance adaptée.
- Participer à la réalisation d'un objet pour un autre enfant.

Le P'Tit Tour à pied

Principe : Des associations USEP réalisent dans un secteur ou dans le département un parcours pédestre en relais : une étape = une demi ou une journée. Le relais transmis est la concrétisation d'un travail réalisé en amont autour d'un thème santé (exemple : affiche, jeu, textes...).

Parmi les objectifs de ce projet

- Réaliser un effort de longue durée et le valoriser.
- Découvrir le patrimoine culturel (richesses historiques, culturelle, naturelle) à partir de jeux .
- Adapter son comportement à l'activité pratiquée (sécurité routière, tenue du randonneur, nutrition).
- Découvrir un milieu extérieur. Respect de l'environnement.
- Promouvoir l'école, la vie associative à l'école, l'EPS et les APS.

Le petit poucet

Principe : Rencontre de plusieurs associations USEP sur un même lieu (forêt ou bois) autour d'un projet d'orientation.

Parmi les objectifs de ce projet

- Réaliser un effort de longue durée et le valoriser.
- Se repérer dans un milieu inconnu.
- Communiquer et échanger sur un ou des thèmes santé (rythme, sécurité, prévention).
- Découvrir un milieu extérieur, naturel.
- Respect de l'environnement.
- Promouvoir l'école, la vie associative à l'école, l'EPS et les APS.

Bibliographie & documents ayant inspiré plus ou moins fortement cet outil pédagogique :

- Courir longtemps, USP Nièvre, mai 1996
- Guide de l'Enseignant, Tomes 1&2, Editions Revue EP.S
- Endurance, Inspection Académique de la Sarthe, novembre 2002
- Enseigner la course longue à l'école primaire, Karine Lemasson CPD EPS 38 & USEP38, janvier 2009
- Enseignement de la course de durée à l'école primaire, Raphael Coudert, C.P.D Haute-Loire
- La course de longue durée, Inspection Académique d'Eure et Loir, équipe EPS Patricia Girard CPD, Jean-Luc Chauprade CPC Chartres 4, Jean-Paul Rafat Délégué Départemental USEP, Novembre 2000,

Test d'endurance – Mardi 23 novembre 2010 – Plaine des Senets *concerne les AS :*
secteur NEVERS

Nevers Barre-Manutention : 03.86.61.21.66
 Nevers Victor Hugo : 03.86.57.20.43

Nevers André Cloix : 03.86.61.11.67
[Nevers Claude Tillier : 03.86.61.48.25](tel:03.86.61.48.25)

secteur LOIRE

Fourchambault Vieux Moulin
 Gimouille 03.86.21.04.44

Chers collègues,

Conformément à votre calendrier de secteur, le test d'endurance des secteurs USEP« Nevers » et « Loire » se déroulera *dans l'après-midi du mardi 23 novembre 2010* à la plaine des Senets (rue Docteur Michel Gaulier 03.86.59.47.72).

Le matin se déroulera le test du secteur "Des Bertranges aux Amognes".

Pensez à organiser au mieux vos déplacements en vous groupant.

Déroulement de l'après-midi :

Arrivée sur le site : au maximum 13 heures 45 (vous pouvez faire le choix de pique niquer sur le site). Le nombre d'élèves ne nous permettra d'attendre d'éventuels bus en retard.

Départ du site : 16 heures 10



Les enseignants seront responsables d'un groupe d'élèves correspondant à un contrat et non pas responsables de leur classe.

Prendre contact avec Olivier Gouel 03/86/59/02/64 ou 06/42/67/59/31 en cas de doute, de questions...

Contrat	Distance à parcourir	Départ (voir plan)	Horaire <i>échauffement</i>	Horaire départ course	Temps maximum	Contrat	Brevets USEP
F	2500 m	du point F	14 h 15	14 h 30	15 min	F	Foulée
G	2700 m	du point G			15 min 30 s	G	d'or
E	2100 m	du point E	14 h 30	14 h45	13 min 30 s	E	Foulée
D	1800 m	du point D	14 h45	15 h	12 min	D	d'argent
C	1600 m	Du point C	15 h	15h15	11min 30	C	Foulée de
B	1350 m	Du point B	15h15	15h30	10min 30	B	Bronze
A	1200 m	Du point A			8min	A	

<i>Couleur des dossards</i>	<i>Ecoles</i>	<i>Rôles des adultes</i>	<i>effectif</i>
Blanc	Fourchambault 4 classes – 8 parents au minimum	Sophie sur le contrat D Claire sur le contrat C Murielle sur les contrats A & B Catherine sur le contrat E 1 parent sur le contrat A/B 1 parent sur le contrat C 1 parent sur le contrat D 1 parent sur le contrat E 1 parent sur le contrat F&G 1 parent sur le goûter 1 parent sur un point sécurité	88
Vert	Nevers André Cloix 1 classe – 2 parents au minimum	Régino sur le contrat F/G 1 parent sur le contrat D 1 parent sur le goûter 1 parent sur un point sécurité	19
Bleu	Gimouille 1 classe – 2 parents au minimum	Marie Pier à l'arrivée 1 parent sur le contrat E 1 parent sur le goûter 1 parent sur un point sécurité	34
Rose	Nevers Claude Tillier 3 classes – 4 parents au minimum	Morgane sur le contrat C Mickaël sur le contrat E 1 parent sur le contrat D 1 parent sur le contrat F/G 1 parent sur le goûter 1 parent sur un point sécurité	56
Blanc colorié en Rouge	Nevers Victor Hugo 3 classes – 6 parents au minimum	Séverine à l'arrivée Oscar sur le contrat F/G Pascale sur le contrat E 1 parent sur le contrat A/B 1 parent sur le contrat C 1 parent sur le contrat E 1 parent sur le contrat F/G 1 parent sur le goûter 1 parent sur un point sécurité	73
Orange	Nevers Barre Manutention 3 classes – 6 parents au minimum	Anne sur le contrat A/B Corinne à l'arrivée Joëlle à l'arrivée Philippe sur le contrat comprenant le plus d'élèves DA 1 parent sur le contrat A/B 1 parent sur le contrat C 1 parent sur le goûter 1 parent sur un point sécurité	80
TOTAL	15 classes		350

Consignes :

Le plan du circuit (joint) peut être "étudié" avant la rencontre : repérage du point de rassemblement, point de départ,

A l'arrivée, les élèves sont répartis en groupe par contrat. Chaque groupe de contrat est pris en charge par des enseignants qui gèrent l'ensemble du groupe sur l'après-midi : spectateur, échauffement, course, goûter (acheté par le comité de gestion des écoles de Nevers USEP (brique de jus de fruit & barre pâtissière pour les écoles de Nevers, achetés par Régino et Oscar, apportés en bus, à payer selon les effectifs présents) puis spectateur. Les enseignants peuvent envisager de venir déposer les vêtements près de l'arrivée avant le début de l'échauffement. Les vêtements peuvent être stockés dans une « bache ».

Chaque groupe d'élèves (de 80 à 150 enfants) est pris en charge par 2 enseignants et 3 parents qui devront organiser leur après-midi pour amener les élèves à l'heure au point de départ puis les récupérer après la course.

Le dossard :

➔ Un modèle du dossard est joint à cet envoi, il conviendra à chaque association de le photocopier en autant d'exemplaires que nécessaire. Il devra être complété avant le test, de préférence en classe avec les élèves. Afin de faciliter le tri par écoles après l'arrivée, les écoles se voient attribuer une couleur de

dossard :

→ Pour la course, chaque enfant tiendra son dossard roulé dans la main ou le placera dans une pochette accrochée à son maillot (pas dans la chaussette). Il le donnera à l'arrivée.

→ Les dossards de chaque école seront regroupés et redonnés à l'issue de la rencontre pour une exploitation ultérieure (test réussi ou non, choix pertinent ou non, demande de brevets d'endurance à l'USEP 58, ...).

Pour le contrat A, prévoir des foulards jaunes, bleu pour le contrat G.

Prévoir une trousse de secours par école

Les rôles des adultes : voir fiche jointe.

Attention ! Les enseignants de l'école de Fourchambault seront en stage... Ils seront remplacés. Les remplaçants assureront le rôle tenu par le titulaire de la classe.

Con trat	enseignants	Distance à parcourir	Départ (voir plan)	Horaire échauffement	Horaire départ course	Temps maximum	Contrat	Brevets USEP
F	Régino Gorospe Oscar Dos Reis	2500 m	du point F	14 h 15	14 h 30	15 min	F	Foulée
G		2700 m	du point G			15 min 30 s	G	d'or
E	Mickaël Gillot Pascale Hocquaux	2100 m	du point E	14 h 30	14 h 45	13 min 30 s	E	Foulée
D	Catherine Dounon Sophie (Fourchambault)	1800 m	du point D	14 h 45	15 h	12 min	D	d'argent
C	Morgane Besançon Claire (Fourchambault)	1600 m	Du point C	15 h	15h15	11min 30	C	Foulée de
B	Anne Labrousse Murielle (Fourchambault)			1350 m	Du point B	15h15	15h30	10min 30
A		1200 m	Du point A	8min	A			

Rôles et responsabilités des adultes

Coordination : Olivier Gouël & Cyril Gottieb

Appel des courses : Florence Gouël & Olivier Pierre

Echauffement pris en charge par les 2 enseignants du groupe.

Départs – Liaison chronomètre : Olivier Gouel

Chronométrage à l'arrivée : Marie-Pier Jeannet, Séverine Tréchet-Girard

Résultat course (réussite-non réussite) et tri des dossards (pochette par école) : Cyril Gottieb, Corinne Augendre, Marie-Pier Jeannet, Séverine Tréchet-Girard

Seuls les dossards non réussis seront renseignés. Un dossard sans coup de feutre signifiera réussite du contrat.

Sécurité et respect du parcours :

1 parent par école (pour sécuriser les points les plus éloignés). → consignes données par Cyril Gottieb.

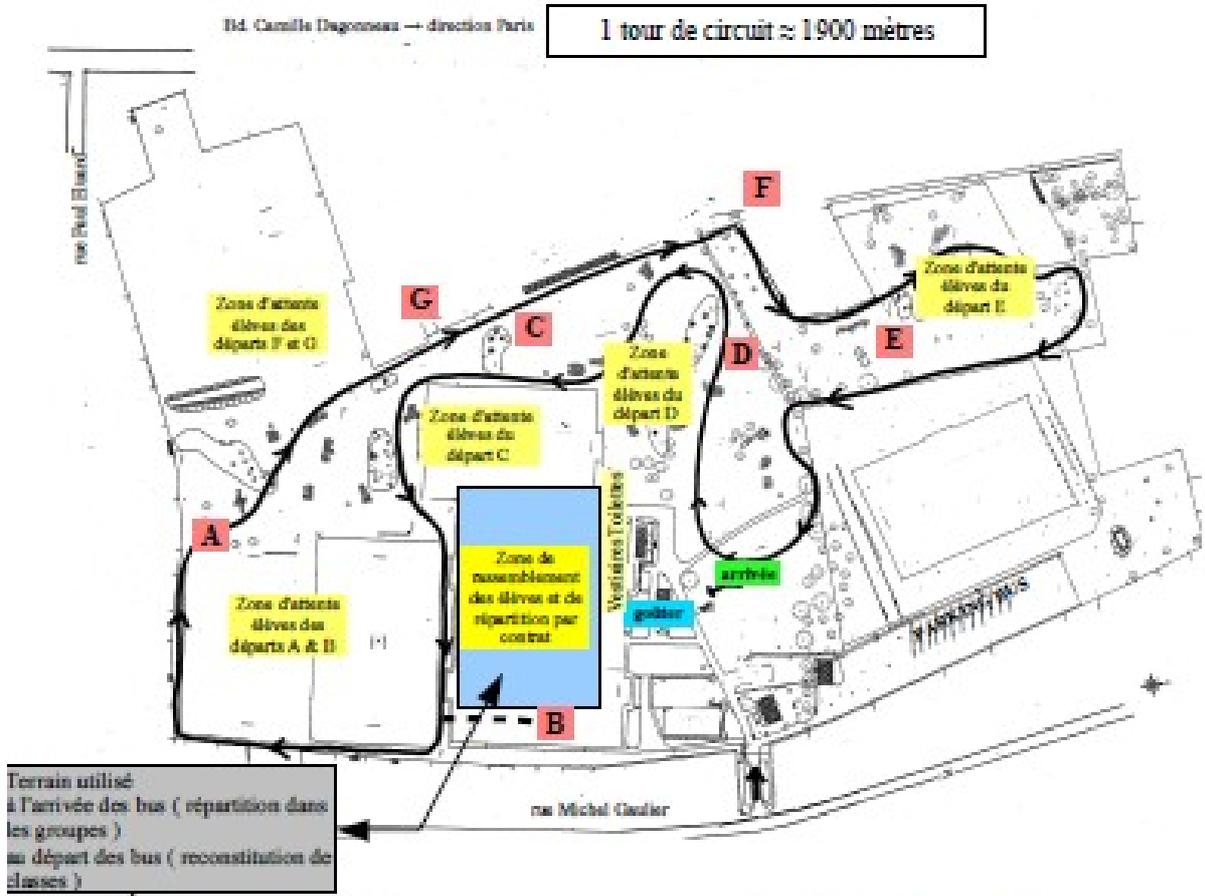
Distribution du goûter : 1 parent par école.

Oscar et Régino se chargent des goûters pour tous (achat, distribution), prise en charge financière par le comité de gestion Nevers pour les écoles de Nevers et par chacune des écoles pour le secteur LOIRE.

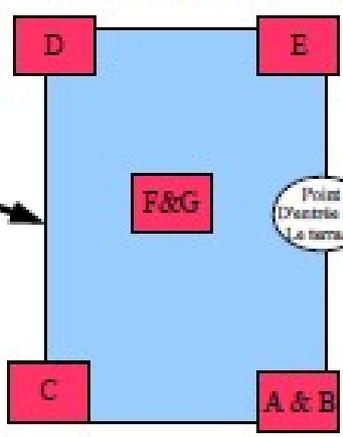
Tous les adultes seront chargés de faire respecter les consignes habituelles de sécurité, de sportivité, de convivialité, de propreté,

Rendez vous pour ceux qui peuvent, pour installer le circuit le lundi entre 10 h et 12 h.

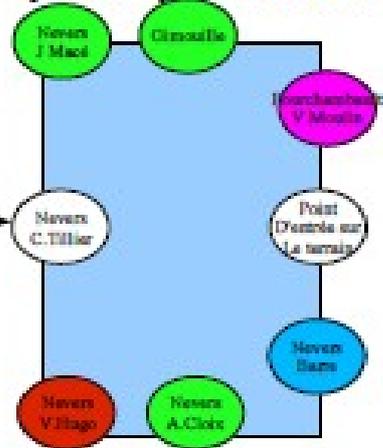
TEST ENDURANCE *usep*
 Mardi 23 novembre 2010
 Plaine des Senets - Nevers



A L'ARRIVEE
 Disposition sur le terrain pour la constitution des groupes



AU DEPART VERS 16H
 Disposition sur le terrain pour la récupération des classes



	Abbréviation utilisée	enseignants	Nombre d'élèves	Parents minimum de 2 par classe prévenir les organisateurs en cas de manque.
Fourchambault Vieux Moulin	FVM	4	88	8
Gimouille	G	1	34	2
Nevers C Tillier	NCT	3	56	4
Nevers Barre Manutention	NBM	4	80	6
Nevers A.Cloix	NAC	1	19	2
Nevers V.Hugo	NVH	3	73	6
		16	350	28

Groupe de contrats : <i>et lieux d'attente avant et/ou après la course.</i>	Les 4 enseignants responsables du groupe toute l'après-midi	Les 3 parents pour aider à l'encadrement de ce groupe d'élèves, pour porter les vêtements, pour les accompagner aux toilettes...						
A & B : <i>terrain vers les points A & B</i>	Anne & Murielle	FVM	NVH	NBM				
C <i>terrain sous le point C</i>	Morgane & Claire	FVM	NVH	NBM				
D <i>terrain sous le point D</i>	Catherine & Sophie	FVM	NAC	NCT				
E <i>terrain au dessus du point E</i>	Mickael & Pascale	FVM	G	NVH				
F & G <i>terrain au dessus du point A & G.</i>	Oscar & Régino	FVM	NCT	NVH				

Ce qu'il faut faire d'ici au mardi 23 novembre :

1. préparer les élèves afin qu'aucun, qu'un minimum d'élèves marchent durant le test ;
2. réserver un ou des bus. Si vous ne prenez que la moitié du bus, prendre contact avec une autre école dans le même cas;
3. faire choisir le contrat qu'il souhaite réussir le jour du test (sans lien obligatoire avec le niveau minimum pour le cross) ;
4. **envoyer les effectifs par contrat d'ici au 15 novembre à mon CPC EPS ;**
5. rechercher des parents agrément EPS niveau 1 (2 par classe) - faire passer ces agréments si nécessaire. Prévenir le CPC EPS en cas de problème d'accompagnateurs;
6. découvrir le dossard avec les élèves et le faire remplir par chaque élève. Respecter la couleur imposée pour mon école ;
7. travailler les documents d'organisation avec les élèves (plan du site, du terrain pour la constitution des groupes ou pour la reconstitution des écoles) et présenter cette rencontre USEP aux accompagnateurs ;
8. prendre quelques dossards de secours, des chronomètres, une trousse de secours et les fiches de renseignements le jour-même.

Pour toute information ou renseignement, n'hésitez pas à me contacter : Olivier Gouel CPC-EPS Nevers Sud Nivernais 1, école Pierre Brossolette, rue Bernard Palissy 58000 Nevers Tél : 03.86.59.02.64 ; Fax 03.86.59.90.37 ou mail : olivier.gouel@ac-dijon.fr

Pour l'équipe d'organisation,
Olivier GOUEL

Dossard du Test d'endurance
Secteur Des Bertranges aux Amognes
Mardi 23 novembre 2010 – Plaine des Senets.
(NE PAS LE PLACER
DANS LA CHAUSSURE PENDANT LA COURSE)



Nom :..... **Prénom :**.....

Année de naissance :.....

Fille ou Garçon (à entourer)

Ecole :.....

Contrat choisi :.....

Lieu de départ :.....

Horaire d'échauffement :.....

Horaire de la course :.....

Je vais donc essayer de courir mètres en moins de minutes.....sec

Le contrat me permettant d'aller courir au cross départemental est le contrat.....

Réussi

Non Réussi **Temps :.....**

➔ **FOULÉE DE BRONZE :**

• Progression pédagogique

- 1) courir 8 minutes.
- 2) courir 10 minutes.
- 3) 1 350 mètres en 10 minutes soit environ 8 kilomètres à l'heure.

➔ **FOULÉE D'ARGENT :**

• Progression pédagogique

- 1) courir 10 minutes.
- 2) 1 500 mètres en 11 minutes.
- 3) 1 800 mètres en 12 minutes soit environ 9 kilomètres à l'heure.

➔ **FOULÉE D'OR :**

• Progression pédagogique

- 1) courir 12 minutes.
- 2) 2 000 mètres en 13 minutes.
- 3) 2 500 mètres en 15 minutes soit environ 10 kilomètres à l'heure.

➔ **FOULÉE DE PLATINE :**

• Progression pédagogique

- 1) courir 15 minutes.
- 2) 2 800 mètres en 15 minutes.
- 3) 3 000 mètres en 15 minutes soit environ 12 kilomètres à l'heure.



BREVET d'ENDURANCE



Comité Départemental USEP de la Nièvre
6 allée Docteur Subert - 58000 NEVERS

Association USEP de l'École de :

.....

Photographie

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Signature du titulaire :

REMARQUE : à l'entrée au collège, présenter ce brevet aux professeurs d'Education Physique et Sportive.

Foulée de Bronze	Date :
Foulée d'Argent	Date :
Foulée d'Or	Date :
Foulée de Platine	Date :

Visa de l'animateur USEP

Visa du Délégué Départemental USEP

Foulée de Bronze	Date :
Foulée d'Argent	Date :
Foulée d'Or	Date :
Foulée de Platine	Date :

Visa de l'animateur USEP

Visa du Délégué Départemental USEP

Foulée de Bronze	Date :
Foulée d'Argent	Date :
Foulée d'Or	Date :
Foulée de Platine	Date :

Visa de l'animateur USEP

Visa du Délégué Départemental USEP