

# CYCLE 2 : CONSTRUIRE LES NOTIONS DE DUREE ET DE

## REGULARITE

### CONSTRUIRE LA RELATION AVEC LE TEMPS

#### ACTIVITE COURSE LONGUE

<i>Situation de référence</i>	<i>S'engager lucidement dans l'action</i>	<i>Construire un projet d'action</i>	<i>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</i>	<i>Appliquer des règles de vie collectives</i>
<p>Le jeu de la gare Amener les élèves à courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter, prendre un objet à chaque passage en gare</p>	<p>Courir pendant un temps minimal sans arrêt</p> <p>Si la première fois, j'ai tenu 3, 4, 5 ou 6 minutes..., être capable de reproduire le même effort 2, 3, 4... fois de suite après une courte période de récupération</p>	<p>Réaliser une distance dans un temps donné</p> <p>Augmenter son temps de course de 30 secondes à 1 minute (par rapport au test de départ) Ex : j'ai réussi 6 minutes la première fois, j'essaie de courir 7 minutes la fois suivante</p>	<p>Essayer différentes allures de course pour durer plus longtemps</p> <p>Mettre en relation mes progrès en durée de course et mes sensations</p> <p>Se connaître en course, pulsations cardiaques et rythme respiratoire)</p>	<p>Assumer différents rôles, coureur, juge, observateur</p> <p>Contrôler et noter les résultats d'un camarade</p> <p>Respecter faire respecter les règles de validité de course : pas d'arrêt par exemple</p>
<p>Vous devez effectuer le plus grand nombre de tours sans vous arrêter durant le temps donné (de 6 à 12 minutes) Chaque tour effectué en courant rapporte un point Chaque tour parcouru partiellement ou totalement en marchant ne rapporte aucun point (parcours de 100 m)</p>	<p>Prendre, garder, stabiliser une allure pour réaliser la tâche demandée</p> <p>Adapter sa vitesse pour courir sans s'arrêter sur une distance de plus en plus longue Ex de contrat : 5 tours effectués en courant et 2 tours en marchant</p>	<p>Améliorer son contrat de départ d'un ou deux tours de plus</p> <p>Courir avec d'autres pendant un temps donné (sur le rythme imposé d'un meneur)</p>		

# **CYCLE 2 : CONSTRUIRE LES NOTIONS DE DUREE ET DE REGULARITE**

## **CONSTRUIRE LA RELATION AVEC LE TEMPS**

### **ACTIVITE COURSE LONGUE**

En préambule, on suppose que les enfants ont déjà pratiqué l'activité course longue en moyenne et grande sections.

Pourquoi pratiquer l'activité "**course longue**" dès la maternelle ?

Quand l'enfant court vite, l'effort produit est violent, intense. Il doit donc être de courte durée (de 6 à 8 secondes) à cet âge. Par contre, les enfants paraissent plus aptes à réaliser des activités d'intensité modérée et de longue durée. La capacité d'endurance se développant surtout avant 12 ans, il est nécessaire de courir régulièrement pour l'améliorer.

On peut donc envisager de proposer l'activité "**course longue**" dès la grande section maternelle, voire la moyenne. Demander aux élèves de faire des tours de cour sans objectif n'a rien d'attrayant, mais présentée sous forme de jeux ou de projets motivants, la course longue peut être une activité source de plaisir...

### **Situation de référence - Le jeu de la gare**

#### **Objectifs**

Amener les élèves à courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter (au delà de 5 mn)

Leur permettre d'évaluer leurs capacités à courir de plus en plus longtemps et à parcourir des distances de plus en plus grandes sans s'arrêter.

#### **Dispositif matériel**

Terrain plat ou peu accidenté - circuit de 100 m ou 200 m.

Constituer des binômes un coureur, un observateur

La situation de référence peut être présentée plusieurs fois durant le module, les résultats sont transcrits sur une fiche individuelle

#### **Tâche à accomplir**

Prendre 1 objet à chaque passage en gare et le rapporter dans sa maison. Chaque coureur part de sa maison. Faire le plus de voyages possibles sans s'arrêter de courir.

#### **Critères de réussite**

Course sans aucun arrêt

Nombre d'objets déposés dans la maison

**Définition d'un niveau de pratique qui correspond à 15 heures effectives d'enseignement : niveau 1**

## Compétences attendues

### Niveau 1 :

S'engager sur un contrat de 9 minutes de course en fractionnée : réaliser une série de 3 fois 3 minutes avec 3 minutes de récupération entre chaque série. Collecter le plus grand nombre d'objets (plus que les autres, plus que la séance précédente)

### Remplir sa maison Courir sans marcher et collecter le maximum d'objets

Nom et prénom du coureur :

Nom et prénom du compteur :

Séance	Série de 3x3'	Nombre d'objets	Nombre de tours	Arrêts
1 <sup>ère</sup> séance Date :	Courir 3' Série n°1			oui - non
	Courir 3' Série n°2			oui - non
	Courir 3' Série n°3			oui - non
Séance intermédiaire Date :	Courir 3' Série n°1			oui - non
	Courir 3' Série n°2			oui - non
	Courir 3' Série n°3			oui - non
Dernière séance Date :	Courir 3' Série n°1			oui - non
	Courir 3' Série n°2			oui - non
	Courir 3' Série n°3			oui - non

**Définition d'un niveau de pratique qui correspond à 30 heures effectives d'enseignement : niveau 2**

**Compétences attendues**

**Niveau 2 :**

Fixer, maintenir une allure régulière pendant 12 minutes, sans s'arrêter.

Annoncer le nombre d'objets que l'on pense collecter.

Situation de référence : le jeu de la gare

Parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes sans être exagérément épuisé.

Avoir le minimum d'accélération et de ralentissements.

**COURIR LONGTEMPS**

Avec une durée imposée : **12 minutes**

Nom et prénom du coureur :

Nom et prénom de l'observateur :

**Remplir sa maison**

Séance	Prévision du nombre d'objets à collecter	Nombre d'objets réellement collectés	Distance parcourue	Nombre de ralentissements	Nombre d'accélération
Date :					
Date :					
Date :					
Date :					