

# PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE A UNE ECHEANCE DONNEE

Activités athlétiques aux cycles 2 et 3  
Les courses en durée

Equipe départementale EPS du Rhône 2015-2016

## 1. Enjeux éducatifs du champ d'apprentissage aux cycles 2 et 3

PRODUIRE, c'est réaliser. Au sens de faire, de la possibilité de s'engager dans l'action et de la mener jusqu'à son terme.

Au sens de prendre connaissance, prendre conscience. Il s'agit d'un **registre d'apprentissage différent de celui de l'adaptation** qui, pour une part, ne nécessite pas de conscientisation. Il s'agit de faire de prendre connaissance, puis conscience. Il y a là une dimension de prise de recul réflexif en vue de la connaissance de ses ressources, participant à la connaissance de soi.

Une PERFORMANCE : Au sens **de réalisation remarquable** par rapport à soi, avant de l'être par rapport aux autres. Elle peut être remarquable à plusieurs titres : par rapport à ce qu'on réalisait jusque-là, du fait qu'elle était prévue, par rapport aux autres... **Une réalisation ne devient remarquable, c'est-à-dire une performance, qu'à plusieurs conditions :**

- **Elle se déroule au sein d'une organisation sociale permettant de la recueillir et de la juger conforme à des exigences de réalisation**
- **dans la mesure où l'élève s'est construit une histoire par rapport à la tâche** : on l'a découverte et on s'est situé par rapport à ses exigences. Il peut la situer sur une échelle personnelle comme une bonne ou moins bonne performance. Pour cela il faut :
  - avoir été confronté de nombreuses fois à la même tâche
  - en avoir gardé la mémoire, d'où l'importance de construire et structurer des traces.

Dans le cadre scolaire, la performance réalisée ne peut relever de l'exploit. Il est important, de manière à ce qu'elle soit significative des apprentissages effectués qu'elle soit reproductible. On parle alors de **performance maximale stabilisée**

OPTMALE : dans le sens de la mobilisation de ses ressources en connaissance de soi

MESURABLE: entendue dans la double acception du terme :

- **Qui relève de la mesure, c'est-à-dire donner une valeur à une grandeur en fonction d'une unité de référence. On peut opérer sur cette valeur.**

- **A sa mesure, en connaissance de soi et de ses ressources**

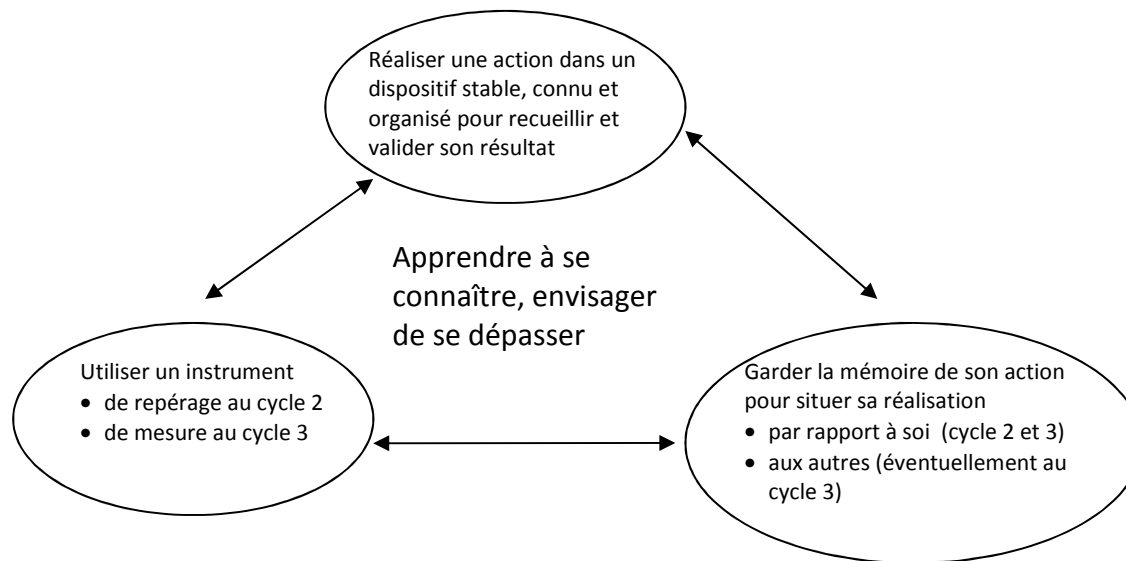
A UNE ECHEANCE DONNEE : renvoie à la dimension du projet de l'élève. Cette dimension peut se situer à l'échelle de la fin de la séance pour l'élève de cycle 2 ou de la fin du module pour l'élève de cycle 3. Il ne faudrait pas que cette expression renvoie à l'obligation d'une « finalisation » par une rencontre sportive, ou le seul objectif est la préparation à l'échéance. Cette situation se produit souvent lors de la période des « cross ». L'enseignant doit se garder de proposer un module préparatoire au cross. Il doit constamment garder à l'esprit que la « finalisation » à l'école c'est les apprentissages attendus du programme, ce sont les apprentissages des élèves. Pour cela il est important de considérer les rencontres comme des situations de réinvestissement des compétences acquises et non pas la finalité des apprentissages scolaires en EPS.

Dans ce champ d'apprentissage, le dispositif est donc organisé de manière à permettre à l'élève une connaissance explicite du résultat de son action. C'est le modèle « réussir et comprendre » de Piaget. Il a donc une importante nécessité à donner à l'élève les moyens de connaître le résultat de son action, d'en garder une trace, la mémoire. Cela nous permet d'utiliser des critères de réussite comme outil pour apprendre à se connaître. Le rôle de l'enseignant est primordial pour permettre à l'élève de mettre des mots sur son vécu corporel<sup>1</sup>. Cette verbalisation contribue de manière essentielle à la conscientisation.

Les principes de construction des apprentissages dans ce champ peuvent être formulés de la manière suivante :

Cycle 2 : Utiliser et mettre en relation critère de réussite et manières de faire en vue d'améliorer le résultat de l'action.

Cycle 3 : Les critères de réussite et les manières de faire sont utilisés en vue de réguler son action, de faire des choix, d'identifier des progrès<sup>2</sup>, d'envisager un projet.



L'idée de dépassement peut prêter à interrogation. Nous l'entendons au sens de l'émancipation du sujet, au sens où l'entraînement et le travail permettent de dépasser les déterminismes, les assignations, imposés par les représentations et les ressources initiales du sujet.

a. On retiendra trois types de mesures :

- La mesure des performances stabilisées (réalisées 3 fois sur 5)

<sup>1</sup> Le vécu corporel est l'empreinte que laisse au sujet l'ensemble des actions réussies ou échouées.

<sup>2</sup> « les CR et les Créal sont intégrés à l'aptitude à mesurer, apprécier, juger : in *L'EPS au cycle 2* : R Michaud, JP Goffoz, A Martinet, Nathan, 2003, p36

- La mesure des progrès
- La mesure des écarts au projet

b. Principes d'organisation des tâches : L'idée de dispositifs « instruments de mesure »

Les dispositifs peuvent devenir des outils de mesure. Pour cela ils doivent revêtir certaines caractéristiques :

-ils sont stables d'une séance à l'autre.

-des rôles sociaux sont mis en place pour recueillir, valider et garantir les conditions de la réalisation de l'action

-Des traces des réalisations sont conservées.

## **2. Enjeux éducatifs et compétence attendue du champ d'apprentissage:**

	Cycle 2	Cycle 3
Enjeux du C.A	Réaliser une performance stabilisée. Connaître et prendre conscience de ses ressources. Garder la mémoire de sa performance. Mesurer ses progrès dans un dispositif stable	Réaliser son projet de performance maximale stabilisée. Connaître et prendre conscience de ses ressources. Situer sa performance par rapport à soi et aux autres élèves. Choisir et mettre en œuvre un projet de progrès.
Compétence attendue	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre sa performance stabilisée. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du ce1) sa performance (être capable de la reproduire 4 fois sur 5)	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre sa performance maximale stabilisée. Identifier, stabiliser, améliorer cette performance. savoir s'investir et persévérer quel que soit le type d'effort.

Le document ressources pour le cycle 3, pour ce champ d'apprentissages, propose l'enjeu éducatif suivant :

Il s'agit de permettre à l'élève de savoir mobiliser précisément ses ressources et de se doter d'habiletés motrices pour courir, sauter, lancer, nager et ainsi savoir réaliser, au moment voulu et de manière stable, sa performance optimale.

Il s'agit simultanément de le rendre capable d'assurer une aide à l'organisation, à l'observation, à la mesure et à la validation des performances maximale des autres élèves

## Attendus et compétences travaillées : programmes du 26 novembre 2015

	Cycle 2	Cycle 3
Attendus de fin de cycle : -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</li> <li>- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</li> <li>- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</li> <li>- Remplir quelques rôles spécifiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur</li> </ul>
Compétences travaillées pendant le cycle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.</li> <li>- Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</li> <li>- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</li> <li>- Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</li> <li>- Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</li> <li>- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</li> <li>- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques.</li> <li>- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</li> <li>- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau</li> <li>- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</li> <li>- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</li> <li>- Respecter les règles des activités.</li> <li>- Passer par les différents rôles sociaux.</li> </ul>

### **3. Caractéristiques des situations de référence proposées :**

Les situations se déroulent dans un espace stable, elles permettent la mesure et la réussite de chacun à sa mesure, sans discriminer : le dispositif est différencié.

#### 4. la structure et l'organisation du module<sup>3</sup>

<i>Phase de découverte</i>	<i>Phase de référence</i>	<i>Phase de structuration</i>	<i>Phase de bilan</i>	<i>Phase de réinvestissement</i>
Identification, Repérage (Cycles 2 et 3)	Expérimentation (Cycles 2 et 3)	Stabilisation (Cycles 2 et 3)	Mesure des progrès (cycles 2 et 3) Prévision (cycle 3)	
<b>De 2 à 4 séances</b>	<b>1 à 2 séances</b>	<b>5 à 7 séances</b>	<b>1 à 2 séances</b>	<b>0 à 1 séance</b>
<b>Ce qu'il y a à faire et à apprendre</b>				
Installer les règles de sécurité et de fonctionnement. Favoriser une grande quantité de pratique. Favoriser une mise en activité facilitant la réussite de tous les élèves.	Se connaître dans l'activité : Connaître sa performance Connaître sa manière de faire Envisager un progrès	Situations d'apprentissage en course <b>▪ de vitesse et relais</b> ✓ Réagir vite à un signal ✓ Créer de la vitesse ✓ Conserver la vitesse ✓ Ne pas ralentir avant la fin de course ✓ Transmettre le témoin en mouvement	Retour à la situation de référence et mesure des progrès <b>▪ Sur la performance</b> <b>▪ Sur les manières de faire utilisées</b> <b>▪ Sur les écarts au projet (cycle 3)</b>	Rencontre interclasse Rencontre USEP
<b>Avant les séances</b> ▪ Connaître le dispositif, le but ▪ Connaître les règles de sécurité et de fonctionnement	<b>Avant la séance :</b> ▪ Connaître le dispositif, le but et le critère de réussite ▪ Préparer le recueil de données	<b>Avant les séances :</b> ▪ Rappel de la séance précédente en termes de résultats et de règles. ▪ Présentation du thème de travail et des tâches	<b>Avant la séance :</b> Projet de l'élève : <i>En fonction de ses ressources repérées lors de la SR</i>	<b>Avant la séance :</b> Utiliser les connaissances et compétences acquises pour faire les choix d'activités
<b>Après la séance :</b> ▪ Faire le bilan autour du respect des règles. ▪ Identifier quelques problèmes rencontrés	<b>Après la séance :</b> ▪ Se connaître sur le dispositif : ✓ Quantité d'action, ✓ Réussites sur le parcours ▪ Identifier un premier niveau de performance stabilisée	<b>Après les séances :</b> ▪ Dire ce qu'on a fait, ce que l'on a appris, ce qu'il reste à apprendre ▪ garder des traces	<b>Après la séance :</b> ▪ Bilan des réussites. ▪ Comparaison du prévu et du réalisé (cycle 3) ▪ Mesure des progrès : comparer situation de référence et situation bilan	<b>Après la séance :</b> ▪ Bilan du module.
L'enseignant, à travers ce module cherchera à construire des liens entre la pratique et la maîtrise de la langue, l'éducation à la citoyenneté, l'éducation à la sécurité				

<sup>3</sup> D'après « oui...il sert de courir !, vidéogramme ADEPS CRDP Lyon1989

## Lien entre les phases du module et la mise en œuvre de l'acquisition des compétences générales<sup>4</sup>

COMPETENCES GENERALES	PHASE DE DECOUVERTE	PHASE DE REFERENCE	PHASE DE STRUCTURATION – ENTRAINEMENT	PHASE DE BILAN
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Prendre conscience des différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) à mobiliser pour agir		<b>Mobiliser ses ressources pour agir de manière efficace et efficiente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enrichir sa motricité</li> <li>Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficiente</li> </ul>	Savoir mobiliser les ressources nécessaires pour agir efficacement
	Adapter sa motricité à des situations variées, inhabituelles			
	Oser s'engager et se montrer		Verbaliser les émotions et sensations ressenties Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire, argumenter la motricité d'autrui et la sienne	
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Connaitre le but et le résultat de son action	Connaitre le but et le résultat de son action l'améliorer – se mettre en projet	<b>Observer, connaitre, optimiser, stabiliser, apprécier des manières de faire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre par l'action et la répétition pour stabiliser un geste et le rendre plus efficace</li> <li>Apprendre par l'expérimentation, l'observation, la comparaison, l'analyse des résultats de l'action et de celle des autres pour identifier une meilleure efficacité</li> <li>Garder des traces - Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>	<b>Apprécier la conformité de ses actions et de celles des autres avec les projets annoncés</b>  <b>Identifier des progrès</b>
	Apprendre à mettre en œuvre des projets (simples) d'apprentissage individuels ou collectifs et à en vérifier la réalisation par des repères			
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Comprendre et respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et les règlements		Comprendre et respecter les règles - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées	
	S'engager dans des activités collectives en prenant en compte les différences		<b>Assumer différents rôles,</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...)</li> <li>Travailler en coopération sans discrimination</li> </ul>	
			<b>Prendre sa place et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat</b>	
			<b>Se doter d'une posture sociale</b> Accepter le résultat, le gain ou non d'une rencontre, les difficultés, la persévérance, la solidarité, l'empathie	
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Respecter les règles élémentaires de sécurité		<b>Comprendre et mettre en œuvre les principes pour entretenir et préserver sa santé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> <li>Mettre en relation ses sensations – ses perceptions avec sa prestation physique</li> <li>Savoir que mon engagement, répété, va me permettre de développer mes ressources, de faire des progrès</li> </ul>	Prendre conscience de l'importance de son engagement dans la réussite des projets individuels et collectifs et du plaisir qui en découle
	Oser s'engager physiquement et psychologiquement			
	Contrôler son engagement en gérant ses émotions			
	Savoir se mettre progressivement en activité – appliquer des principes d'échauffement			
	Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.			
	Connaitre et s'approprier les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.			
S'approprier une culture physique sportive et artistique	Prendre conscience du milieu dans lequel on évolue, de son organisation, de ses principes, des procédures de sécurité à appliquer		<b>Comprendre que l'activité pratiquée est une forme de la culture humaine sportive</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parler du milieu dans lequel on évolue avec un vocabulaire précis, expliquer les exigences spécifiques à ce milieu</li> </ul>	
			<b>Identifier et comprendre les grandes difficultés à surmonter par les pratiquants</b>	
			<b>Situer sa prestation physique par rapport à soi et aux autres</b>	

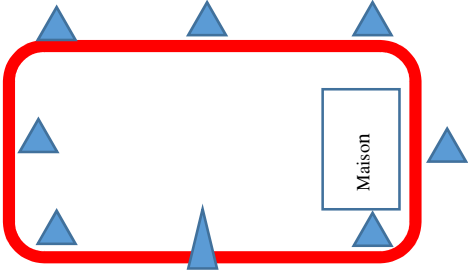
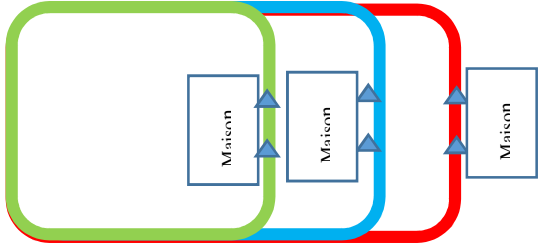
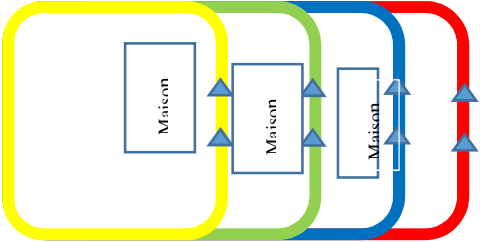
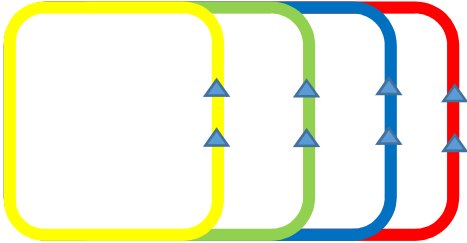
<sup>4</sup> Document de travail, CPD EPS du Rhône janvier 2017

## 5. Course en durée : contenus d'apprentissages

	Attendus en termes de connaissances, capacités, attitudes	Compétence attendue dans l'activité en fin de cycle
CP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer le sens de l'effort et en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération)</li> <li>• Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonctions de de ses capacités</li> <li>• Courir à allure régulière de plus en plus longtemps</li> <li>• Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement)</li> </ul>	Courir longtemps (de 6 à 12 minutes) de façon régulière, en aisance respiratoire.
CE1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.</li> <li>• Savoir récupérer en marchant</li> </ul>	
CE2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.</li> <li>• Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes)</li> <li>• Se fixer un contrat de course établi à partir d'une première situation de référence et le réaliser</li> </ul>	
CM1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repères sur un temps contractualisé.</li> <li>• Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes</li> <li>• Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif</li> <li>• Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple)</li> </ul>	Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire
CM2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras / jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance</li> <li>• Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...)</li> </ul>	



## 6. Proposition de situations de référence :

		Situation de référence	Situation bilan
Cycle 2	Compétence attendue	Courir 8 minutes, lentement, pour ne pas s'arrêter. Tenir les rôles de coureur et d'observateur.	
	Type de situation	 <p>Un circuit de 100 à 200 m. Un départ matérialisé, des plots tous les 25m, un espace pour s'arrêter ou marcher (la maison) si on est fatigué. Course de 8 min. on dénombre le nombre de plots ainsi que le nombre de passage dans la maison</p>	 <p>trois circuits enchâssés de 100, 120, 140m . Un départ matérialisé, des plots tous les 25m, un espace pour s'arrêter ou marcher (la maison) si on est fatigué. Course de 8 min. on dénombre les tours ainsi que le nombre de passage dans la maison contrat pour l'élève : sur son parcours réaliser 9,10, 11 ou 12 tours sans s'arrêter</p>
Cycle 3	Compétence attendue	Courir 12 minutes, de manière régulière pour ne pas s'arrêter, au mieux de ses possibilités. Tenir les rôles de coureur et d'observateur	
	Type de situation		

## Dispositifs de recueil des éléments constitutifs de la performance:

Le recueil de ces données aide à prendre des repères extérieurs à son corps pour mettre en relation l'intensité de l'effort, sa durée, l'espace parcouru et les effets sur soi. Cela fait partie des compétences travaillées pendant le cycle (programmes du 26 novembre 2015).

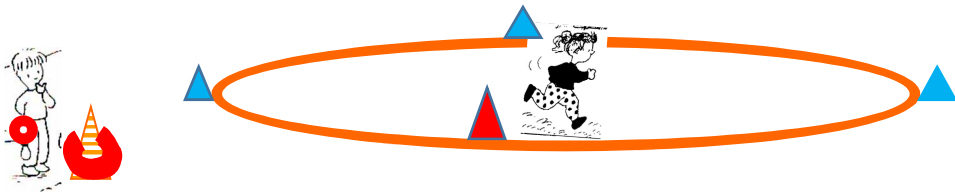
L'espace où les observateurs recueillent les données est délimité par des plots.

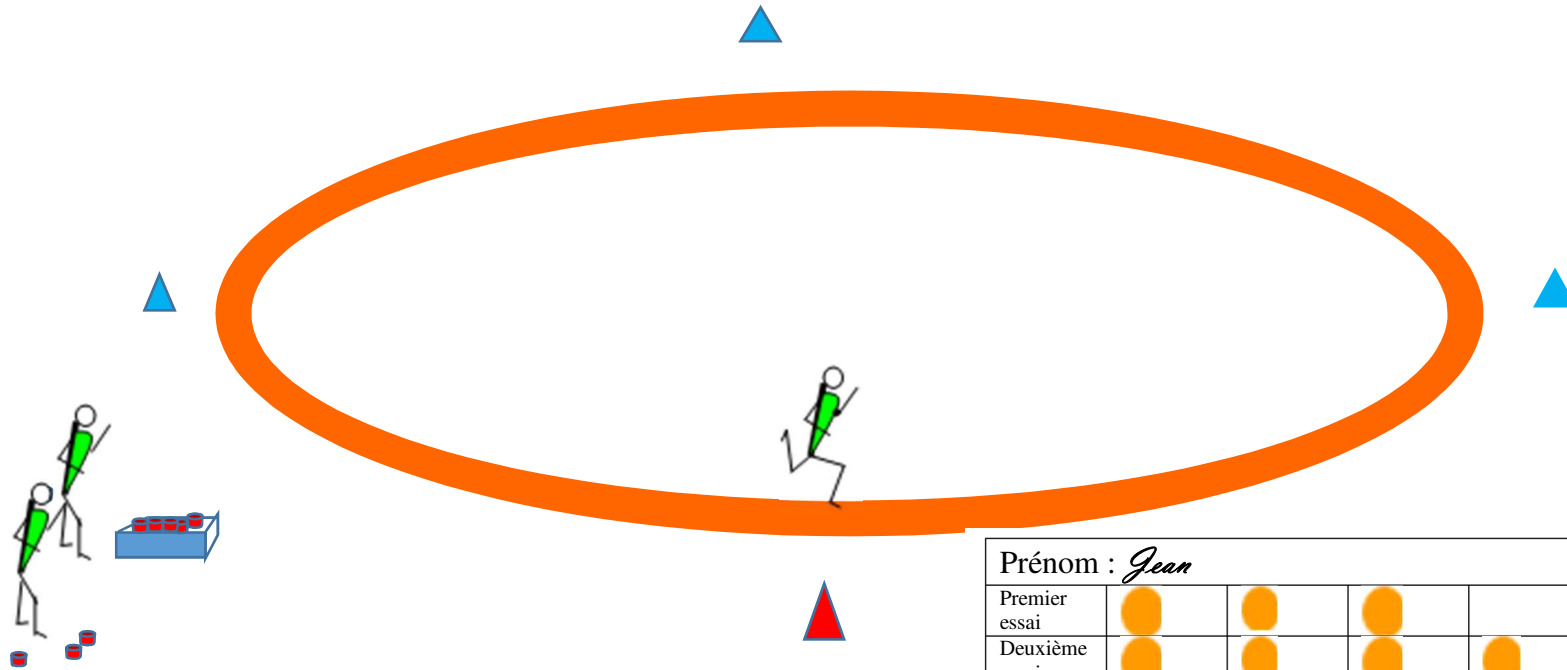
Lors de la préparation de la séance en classe, le fonctionnement des recueils de donnée doit être présenté et expérimenté. C'est une condition préalable indispensable en vue de conserver la trace de l'activité des coureurs, d'en garder la mémoire pour mesurer des progrès et ou exploiter ces données en mathématiques dans les domaines nombres et calculs, grandeurs et mesure ou espace et mesures pour travailler les 5 compétences attendues en mathématiques : chercher, modéliser, représenter, raisonner, calculer, communiquer.

type	Principe de fonctionnement	Organisation matérielle	Organisation humaine	Intérêt et limites du dispositif
Boîte aux lettres	Le coureur dispose au départ d'un stock de petits papiers (les lettres). A l'issue de chaque tour il en remet un à son observateur. Lors d'un arrêt dans la maison, il donne un papier de couleur différente	Un stock de petits papiers important. Deux couleurs de papiers différentes. Une enveloppe ou une boîte par élève.	Les observateurs peuvent être répartis sur le tour pour éviter des difficultés au moment de la remise de la lettre. A ce moment-là les coureurs ne démarrent pas tous du même endroit.	Intérêt : -fiabilité du recueil -facilité de compréhension Limites : -quantité de papiers à préparer - faible précision de la performance (en nombre de tours)
Bouchons de plastique	Un coureur pour deux observateurs qui ont des rôles différents. Un observateur regarde l'activité du coureur et annonce à son camarade observateur chaque plot dépassé ou chaque arrêt. le deuxième observateur, pioche un bouchon dans sa réserve et le place sur une bande qui permet de recueillir la quantité de plots dépassés, le nombre d'arrêts et le moment où ils surviennent	Une bande papier pour disposer les bouchons  De nombreux bouchons plastiques de deux couleurs différentes  Un sac de bouchons pour 3 élèves	Les deux observateurs sont côte à côte. Les rôles sont déterminés à l'avance.  Par exemple : dans le trinôme d'élèves on attribue à chacun une lettre a, b ou c. les a courent, les B regardent et annoncent, les c placent les bouchons	Intérêt : Fiabilité du recueil Précision des données Limites : Organisation plus lourde à mettre en place
élastiques	L'observateur dispose d'un stock de bracelets caoutchouc de bureau. Il en donne un au coureur à chaque passage qui le passe à son poignet. On peut différencier au poignet gauche (par exemple) les tours et les arrêts à l'autre.	Un stock de bracelets caoutchouc par coureur	Un coureur Un observateur	Intérêt : Facilité de mise en place Limites : Faible précision du recueil
Fiche de recueil	Les observateurs sont par deux. L'un annonce les plots dépassés ou les arrêts, l'autre muni d'un stylo remplit la fiche	Fiche de recueil stylo	Un coureur Deux observateurs	Intérêt : Facilité de mise en œuvre Précision du recueil de données Limites -dispositif moins matérialisé, plus abstrait réservé à des élèves déjà plus grand, ou ayant l'habitude de ce type de travail.

## 7. Proposition de module cycle 2 :

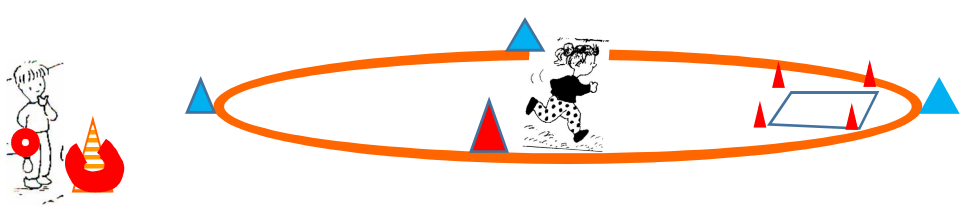
### Première situation de découverte

<p><b>Objectif des séances :</b> Réaliser une première performance en course en durée. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.</p>							
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : être capable de courir lentement pour courir sans s'arrêter</p> <p><u>connaissances</u> : Connaître sa performance. Connaître les règles de la course. connaître les différents rôles connaître le nombre de tours et le nombre de plots dépassés</p> <p><u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)</p>				<p><b>Sa place dans le module :</b> <b>DECOUVERTE</b></p>			
<p style="text-align: center;"><b>TACHE</b></p>							
<p><b>BUT</b></p>	<p><b>Dispositif humain et matériel</b></p>		<p><b>Critère de réussite</b></p>	<p><b>Manières de faire</b></p>	<p><b>Liens avec les autres disciplines</b></p>		
<p>Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter. En aisance respiratoire</p>	<p>Matériel : 1 chronomètre, des plots. une fiche de recueil de performance Sur un parcours tracé dans la cour entre 100 et 125m A chaque plot dépassé, l'observateur met un anneau sur une quille, ou un bouchon dans une barquette. Quand vous êtes fatigués vous vous arrêtez.</p>  <p>Trace : On relève les résultats sur une fiche : l'observateur présente un anneau ou un bouchon, le coureur met une gommette dans une case.</p> <p>En classe on compare les fiches : Combien de plots ai-je dépassé ? Peut-on classer les fiches du plus petit au plus grand chemin parcouru ?</p> <p>La situation est répétée 3 à 4 fois dans la séance</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>Prénom</b> <i>Jean</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> <span style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> </div> </td> </tr> </table>		<b>Prénom</b> <i>Jean</i>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> <span style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> </div>	<p>Le nombre de tours réalisés</p>	<p></p>	<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ?</p> <p><u>Gestion de données</u> : relever les mesures les comparer <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>
<b>Prénom</b> <i>Jean</i>							
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> <span style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> </div>							



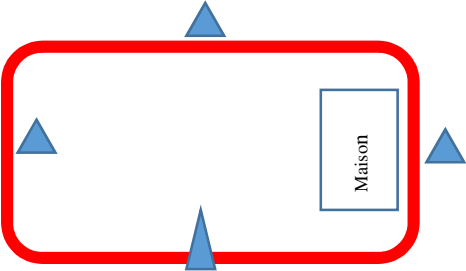
Prénom : <i>Jean</i>					
Premier essai					
Deuxième essai					

## Deuxième situation de découverte

<p><b>Objectif des séances :</b> Réaliser une première performance stabilisée en course en durée. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.</p>																									
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : <i>être capable de courir lentement pour courir sans s'arrêter</i></p> <p><u>connaissances</u> : Connaître sa performance. Connaître les règles de la course. connaître les différents rôles connaître le nombre de tours et le nombre de plots dépassés</p> <p><u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)</p>				<p><b>Sa place dans le module :</b> <b>DECOUVERTE</b></p>																					
<p><b>TACHE</b></p>																									
<p><b>BUT</b></p>	<p><b>Dispositif humain et matériel</b></p>		<p><b>Critère de réussite</b></p>	<p><b>Manières de faire</b></p>	<p><b>Liens avec les autres disciplines</b></p>																				
<p>Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter. En aisance respiratoire</p>	<p>Matériel : 1 chronomètre, des plots. une fiche de recueil de performance Sur un parcours tracé dans la cour entre 100 et 125m A chaque plot dépassé, l'observateur met un anneau sur une quille, ou un bouchon dans une barquette. A chaque arrêt dans la maison il enfille un anneau d'une couleur différente ou pose dans la barquette un bouchon de couleur différente. Quand le coureur est fatigué, il peut s'arrêter dans la maison puis repartir.</p>  <p><u>Trace</u> : On relève les résultats sur une fiche : l'observateur présente un anneau ou un bouchon, le coureur met une gommette dans une case.</p> <p>En classe on compare les fiches : Combien de plots ai-je dépassés ? Peut-on classer les fiches du plus petit au plus grand chemin parcouru ?</p> <p><u>Durée de la situation</u> : 4 fois 2 minutes 30 sec, Variables : 3 fois 3 minutes 20 sec, 2 fois 5 min 00</p> <table border="1" data-bbox="425 1260 851 1372"> <tr> <td colspan="10">Prénom <i>Jean</i></td> </tr> <tr> <td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		Prénom <i>Jean</i>										●	●	●	●	●	●					<p>Le nombre de plots dépassés</p>	<p>Le nombre d'arrêt dans la maison</p>	<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? - que font les observateurs au bord de la piste ?</p> <p><u>Gestion de données</u> : relever les mesures les comparer <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer</p>
Prénom <i>Jean</i>																									
●	●	●	●	●	●																				

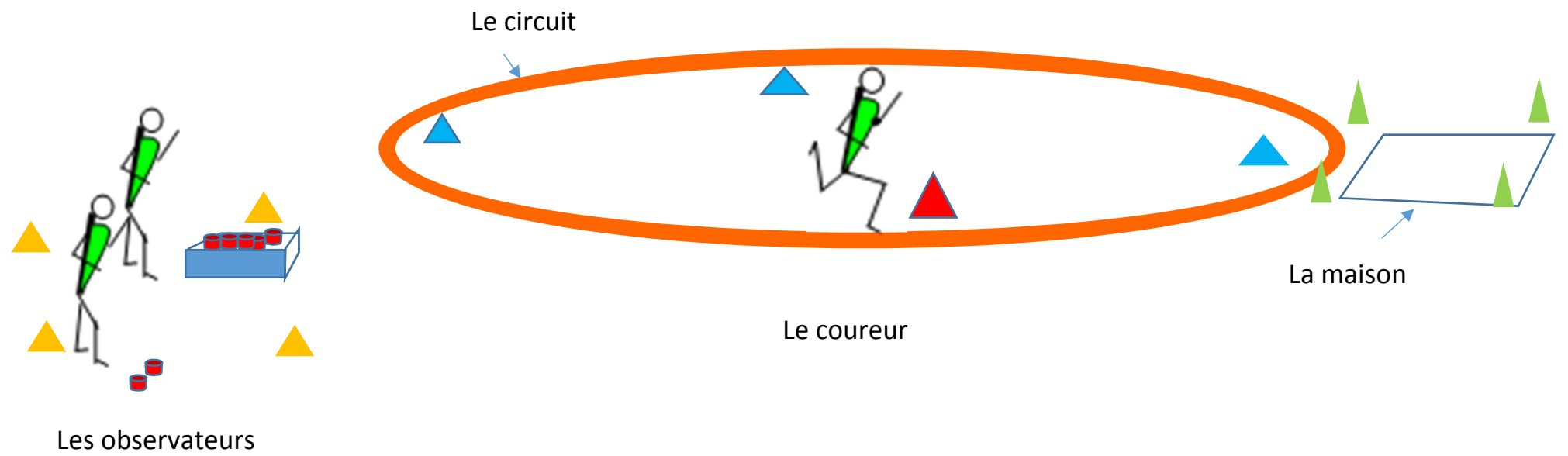


## Situation de référence

<p><b>Objectif de la séance :</b> Réaliser une première performance stabilisée en course de durée sur 8 minutes. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.</p>				
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : être capable de courir 8 minutes sans s'arrêter.</p> <p><u>connaissances</u> : Connaître le dispositif, connaître sa performance. Connaître son allure en aisance respiratoire</p> <p><u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)</p>				<p><b>Sa place dans le module :</b> <b>REFERENCE</b></p>
				<p><i>En classe</i></p>
TACHE				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Parcourir en courant en aisance respiratoire, la plus grande distance possible sur une course en 8 minutes</p>	 <p>Sur un parcours tracé dans la cour entre 100 et 120m</p> <p>A chaque plot dépassé, l'observateur met un anneau sur une quille, ou un bouchon dans une barquette. A chaque arrêt dans la maison il enfile un anneau d'une couleur différente ou pose dans la barquette un bouchon de couleur différente.</p> <p>Quand le coureur est fatigué, il peut s'arrêter dans la maison puis repartir.</p> <p>Durée : 8 minutes</p> <p>Répétitions : deux essais au cours de la séance</p>	<p>Le nombre de plots dépassés</p>	<p>Le nombre d'arrêt dans la maison</p>	<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun.</p> <p><u>Gestion de données</u> : analyses des performances : comparaison à ses performances précédentes, mesure des progrès : <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer une durée précise</p>

# Course de 8 minutes

Situation de référence cycle 2



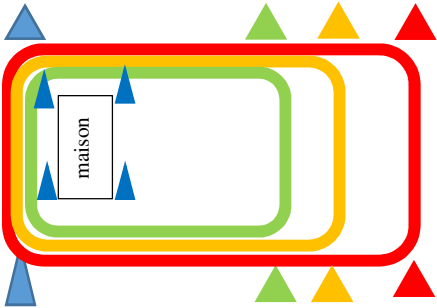
La fiche d'observation :

Prénom : <i>Jean</i>							
Premier essai	●	●	●	●	●	●	
Deuxième essai	●	●	●	●	●	●	

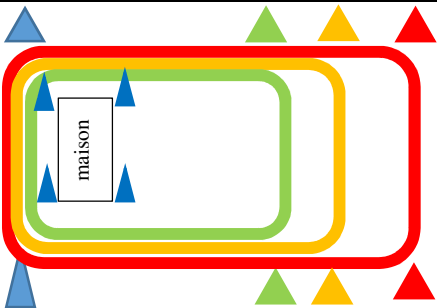


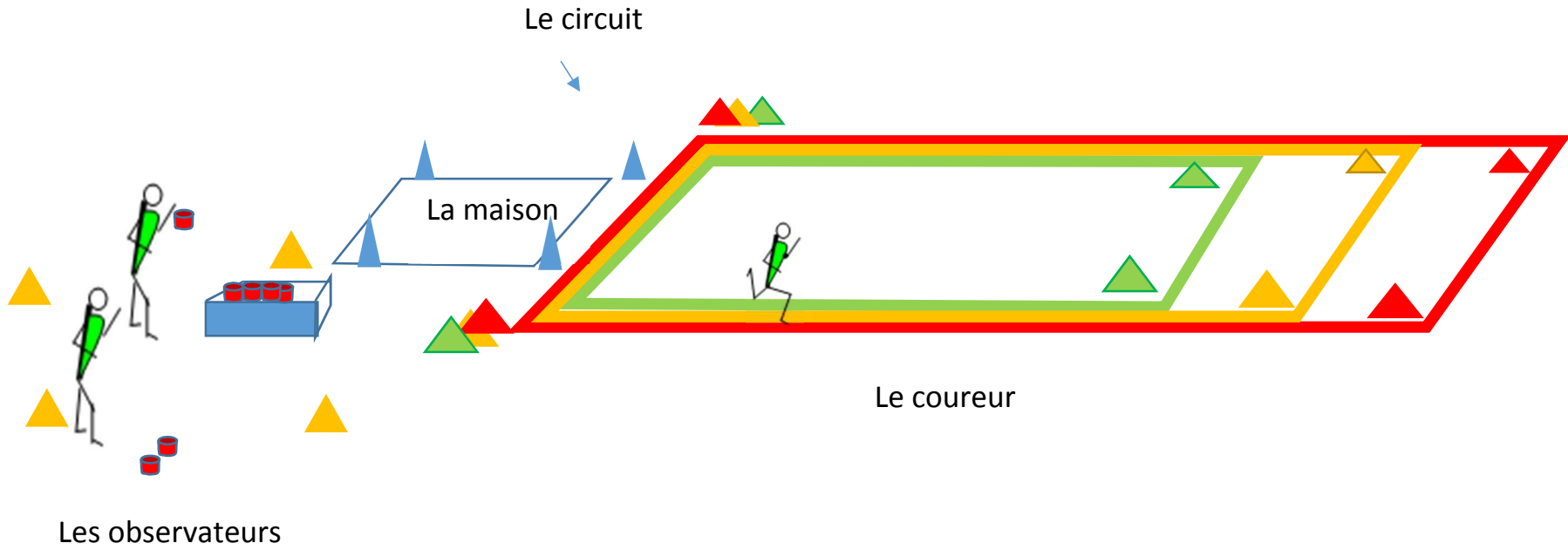


**Phase de structuration :**

<p><b>Objectif des séances :</b> Etre capable de courir 8 minutes en aisance respiratoire, en limitant le plus possible les arrêts. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.</p>				
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : être capable de courir de 8 à 12 minutes lentement , en aisance respiratoire.</p> <p><u>connaissances</u> : Connaître le dispositif, connaître le parcours qui permet de réaliser le nombre de tours du contrat. Connaître son allure en aisance respiratoire</p> <p><u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)</p>				<p><b>Sa place dans le module :</b></p> <p><b>REFERENCE</b></p> <p><i>En classe</i></p>
<b>TACHE</b>				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Courir de 8 à 12 minutes en aisance respiratoire sur le parcours de son choix, en limitant le nombre des arrêts dans la maison. Stabiliser progressivement une performance en nombre de tours et en nombre d'arrêts sur les différents parcours. Cela se fait sur plusieurs séances</p>	 <p>Sur un parcours tracé dans la cour : vert : 100m, orange : 110m et rouge : 120m</p> <p>A l'issue de chaque tour, l'observateur met un bouchon dans une barquette. A chaque arrêt dans la maison il pose dans la barquette un bouchon de couleur différente. Quand le coureur est fatigué, il peut s'arrêter dans la maison puis repartir.</p> <p>Durée : 8 minutes</p> <p>Répétitions : deux essais au cours de la séance</p>	<p>Le respect du contrat</p>		<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun.</p> <p><u>Gestion de données</u> : analyses des performances : comparaison à ses performances précédentes, mesure des progrès : <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer une durée précise</p>

## Situation de bilan cycle 2

<p><b>Objectif de la séance :</b> Réaliser sa performance stabilisée en course de durée sur 8 minutes. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.</p>				
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : être capable de courir 8 minutes sans s'arrêter.</p> <p><u>connaissances</u> : Connaître le dispositif, connaître le parcours qui permet de réaliser le nombre de tours du contrat. Connaître son allure en aisance respiratoire</p> <p><u>attitudes</u> : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)</p>				<p><b>Sa place dans le module :</b> <b>REFERENCE</b></p>
				<p><i>En classe</i></p>
TACHE				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
<p>Parcourir en courant en aisance respiratoire, en 8 minutes, entre 11 et 13 tours, sur le parcours qui correspond le mieux à mes ressources</p>	 <p>Sur un parcours tracé dans la cour : vert : 100m, orange : 110m et rouge : 120m A l'issue de chaque tour, l'observateur met un bouchon dans une barquette. A chaque arrêt dans la maison il pose dans la barquette un bouchon de couleur différente. Quand le coureur est fatigué, il peut s'arrêter dans la maison puis repartir. Durée : 8 minutes Répétitions : deux essais au cours de la séance</p>	<p>Le respect du contrat</p>		<p><u>Expression orale</u> : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale : Description par élèves : - que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun.</p> <p><u>Gestion de données</u> : analyses des performances : comparaison à ses performances précédentes, mesure des progrès : <u>mesures</u>: apprendre à chronométrer une durée précise</p>

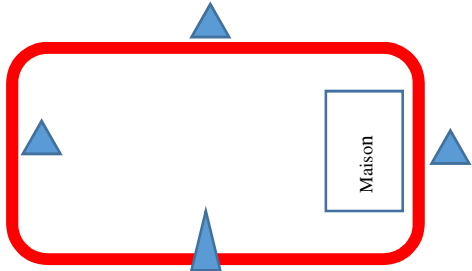


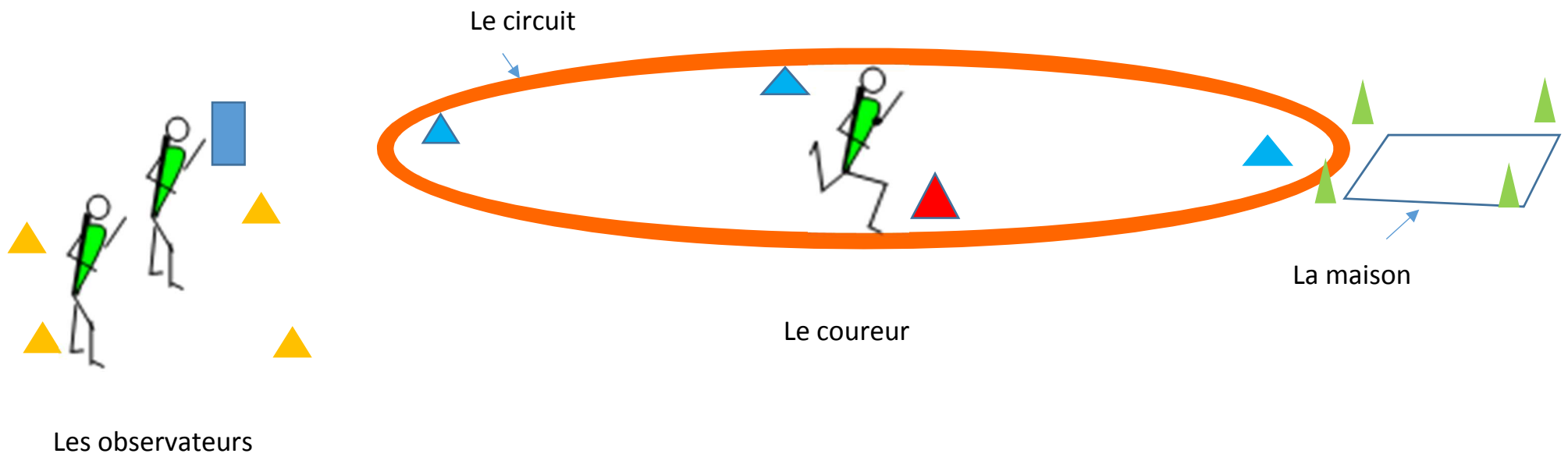
La fiche d'observation :

Prénom : <i>Jean</i>										Contrat réussi				Arrêts dans la maison	Contrat prévu
															Circuit : <i>vert</i>
Premier essai	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				Réussi ?
Deuxième essai	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					

## 9. Proposition de module cycle 3

### Situation de découverte

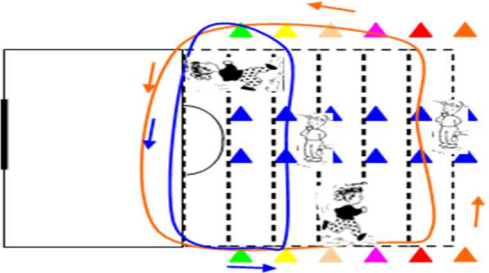
Objectif de la séance : Réaliser une première performance stabilisée en course de durée sur 12 minutes. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.				
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :				Sa place dans le module :
capacités : être capable de courir 12 minutes sans s'arrêter.				découverte
connaissances : Connaître le dispositif, connaître sa performance. Connaître son allure en aisance respiratoire				En classe
attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)				
Tâche				
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
Parcourir en courant en aisance respiratoire, la plus grande distance possible sur une course en 12 minutes	 <p>Sur un parcours tracé dans la cour entre 100 et 120m l'observateur note chaque plot dépassé. Et chaque passage dans la maison. Quand le coureur est fatigué, il peut s'arrêter dans la maison puis repartir. Durée : 12 minutes Répétitions : deux essais au cours de la séance</p>	Le nombre de plots dépassés	Le nombre d'arrêt dans la maison	<p>Expression orale : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale :</p> <p>Description par élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun.</li> </ul> <p>Gestion de données : analyses des performances : comparaison à ses performances précédentes, mesure des progrès :</p> <p>mesures: apprendre à chronométrer une durée précise</p>



La fiche d'observation :

Prénom : <i>Jean</i>	Nombre de plots	Nombre d'arrêts
Premier essai		
Deuxième essai		

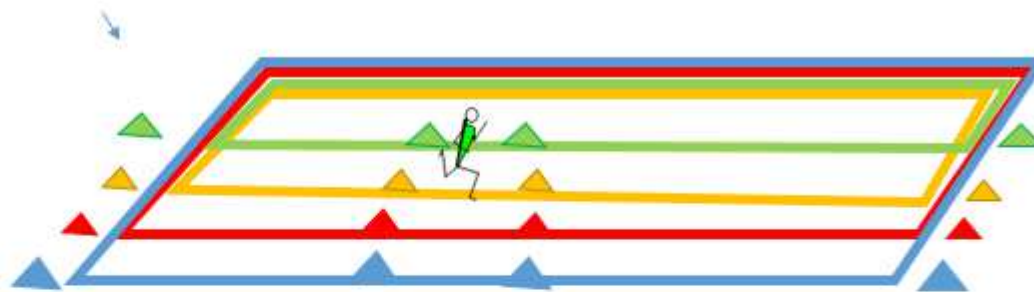
**Situation de référence : courir à allure régulière, en fonction de ses ressources**

<p>Objectif de la séance : Réaliser une performance stabilisée en course de durée sur 2 X 6 minutes en courant à une vitesse adaptée à ses ressources, de manière régulière. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.</p>			
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p>capacités : être capable de courir 6 minutes sans s'arrêter de manière régulière.</p> <p>connaissances : Connaître le dispositif, connaître sa performance. Connaître son allure en aisance respiratoire</p> <p>attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)</p>			<p>Sa place dans le module :</p> <p><b>Référence</b></p> <p>En classe</p>
<p>Tâche</p>			
<p>BUT</p>	<p>Dispositif humain et matériel</p>	<p>Critère de réussite</p>	<p>Liens avec les autres disciplines</p>
<p>Parcourir en courant en aisance respiratoire, la plus grande distance possible sur une course en 6 minutes.</p>	 <p>un parcours vert : 90 m, un parcours orange : 100m, un parcours rouge : 110m, un parcours bleu : 120 m</p> <p>L'enseignant siffle toutes les 30 secondes. Au milieu de chaque circuit, une zone de passage de 7m environ repérée par 2 plots.</p> <p>La classe est constituée en binômes.</p> <p>Un élève court, un élève observe et note les passages dans la zone</p> <p>Les élèves courent 2 fois 6 minutes</p> <p>Lors de la première séance les élèves choisissent le parcours qui est adapté à leurs ressources (on peut avoir une estimation des vitesses de course sur 30 secondes à partir du premier dispositif, afin de ne pas se tromper). Il peuvent réguler leur choix lors du deuxième essai.</p>	<p>se trouver entre les plots du milieu du circuit au coup de sifflet de l'enseignant toutes les 30 secondes)</p>	<p>Expression orale : présentation de la tâche sous forme d'affiche expression orale :</p> <p>Description par élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- que font les coureurs ? que font les élèves au bord de la piste ? Peut-on définir précisément le rôle de chacun.</li> </ul> <p>Gestion de données : analyses des performances : comparaison à ses performances précédentes, mesure des progrès :</p> <p>mesures: apprendre à chronométrer une durée précise</p>



Les observateurs

Le circuit



La fiche d'observation :

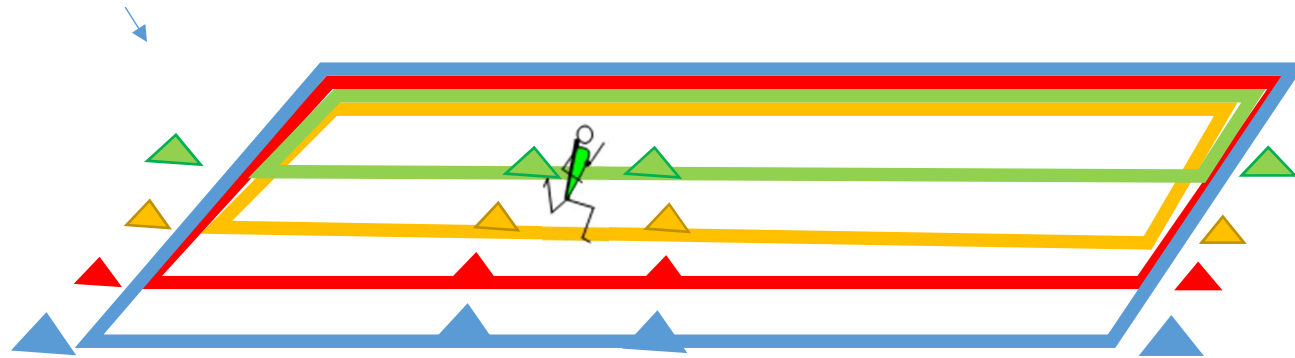
1ere série	Tour :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total des = + -
		=	+	+	=	=	-	+	-	=	=	=	=	
2eme série	Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		+	+	+	-	-	=	=	=	=	=	+	+	



**Situation de structuration** : courir à allure régulière, en fonction de ses ressources

Objectif des séances : Réaliser une performance stabilisée en course de durée de 15 minutes en courant à une vitesse adaptée à ses ressources, de manière régulière. Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.			
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) : capacités : Etre capable de courir 15 minutes sans s'arrêter de manière régulière. connaissances : Connaître le dispositif, connaître sa performance. Connaître les sensations correspondant à son allure en aisance respiratoire attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)			Sa place dans le module :
			<b>structuration</b>
Tâche			En classe
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Liens avec les autres disciplines
Parcourir en courant en aisance respiratoire, la distance correspondant à la mobilisation maximale de ses ressources lors d'une course de 15 minutes.	Le dispositif est identique à celui de la situation de référence. Les séances permettent aux élèves de courir 15 minutes de manière régulière sans arrêt. Séances de structuration 1 à 6 : augmenter la durée de course : Séance 1 : 2 fois 7 minutes. Séance 2 : 2 fois 8 minutes. Séance 3 : 9 minutes+ 6 minutes. Séance 4 : 10 minutes + 5 minutes, Séance 5 : 12 minutes + 3 minutes. Séance 6 : 15 minute  <b>Variables</b> :diminuer le nombre d'informations somores: Toutes les minutes, puis toutes les minutes 30, puis toutes les 3 minutes. Puis plus d'informations.		Gestion de données : analyses des performances : comparaison à ses performances précédentes, mesure des progrès :mesures: apprendre à chronométrer une durée précise

Le circuit



Les observateurs



La fiche d'observation :

1ere série	Tour :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		=	+	+	=	=	-	+	-	=	=	=	=	=	=	+	+
2eme série	Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		+	+	+	-	-	=	=	=	=	=	+	+	-	-	-	-

**Situation de structuration** : courir à allure régulière, en fonction de ses ressources en intériorisant progressivement son allure

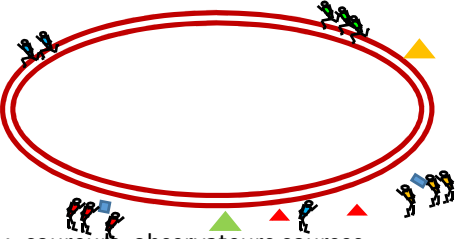
Objectif des séances : Réaliser une performance stabilisée en course de durée de 15 minutes en courant à une vitesse adaptée à ses ressources, de manière régulière en disposant de moins d'informations extérieures Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.			
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :			Sa place dans le module :
capacités :Etre capable de courir 15 minutes sans s'arrêter de manière régulière, connaissances : Connaître le dispositif, connaître sa performance. Connaître les sensations correspondant à son allure en aisance respiratoire			<b>structuration</b>
attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)			En classe
Tâche			
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Liens avec les autres disciplines
Parcourir en courant en aisance respiratoire, la distance correspondant à la mobilisation maximale de ses ressources lors d'une course de 15 minutes.	<p>Le dispositif est identique à celui de la situation de référence.</p> <p>Les séances permettent aux élèves de progressivement courir 15 minutes de manière régulière sans arrêt, avec peu d'informations extérieures</p> <p>Séances de structuration 7 à 10: diminuer les repères extérieurs.</p> <p>Principe : Sur des courses variant de 12 à 15 minutes , limiter les informations extérieures.</p> <p>Séance 7 : course de 12 minutes, un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>Séance 8 course de 12 minutes, un coup de sifflet toutes les 1'30 secondes.</p> <p>Séance 9 : course de 15 minutes un coup de sifflet toutes les 3 minutes.</p> <p>Séance 10 : course de 15 minutes, un coup de sifflet toutes les 5 minutes.</p>		Gestion de données : analyses des performances : comparaison à ses performances précédentes, mesure des progrès :mesures: apprendre à chronométrer une durée précise

**Situation de bilan** : courir à allure régulière, en fonction de ses ressources sans repères extérieurs

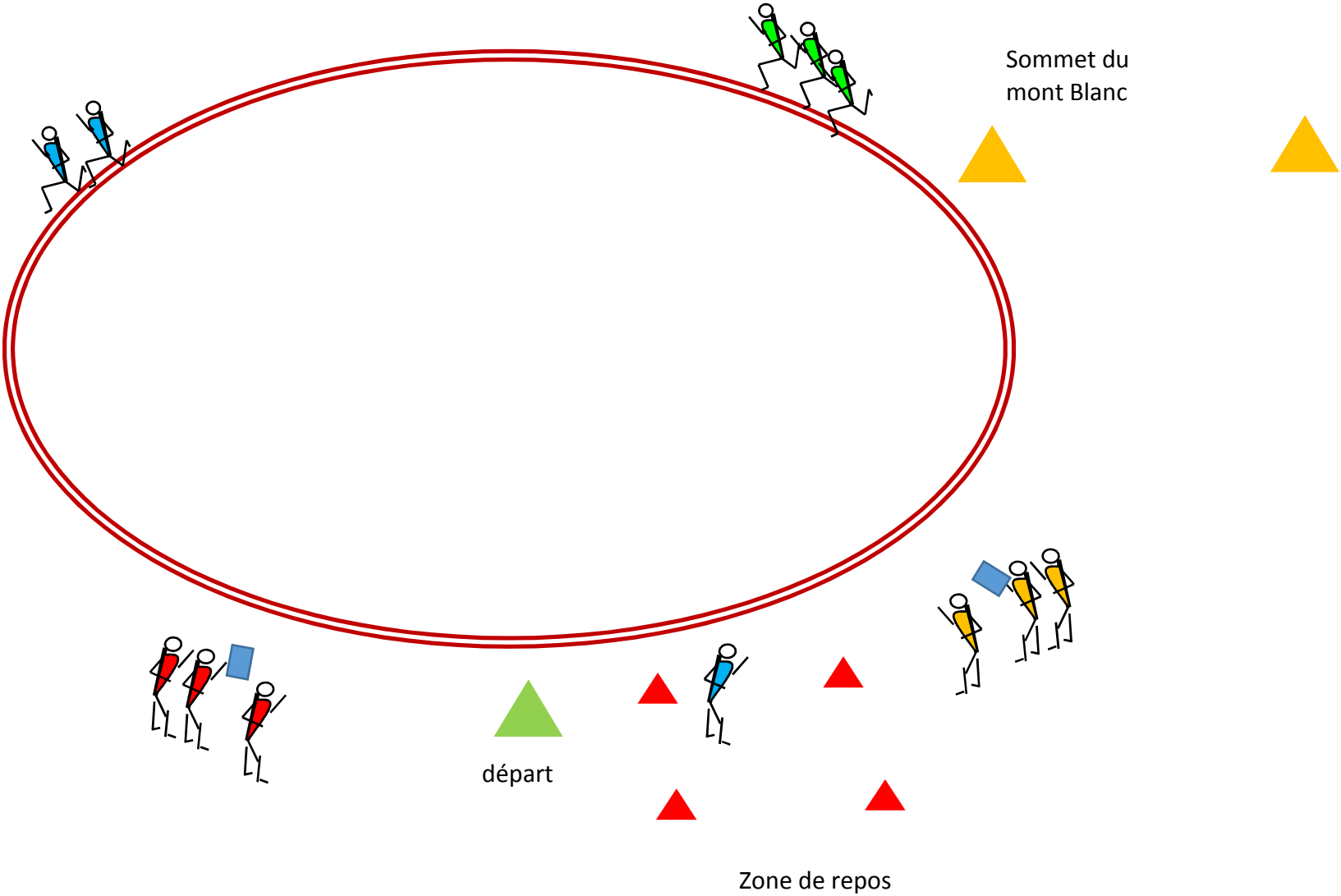
Objectif des séances : Réaliser une performance stabilisée en course de durée de 15 minutes en courant à une vitesse adaptée à ses ressources, de manière régulière sans repères extérieurs Tenir des rôles différents pour permettre une connaissance fiable des performances.			
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :			Sa place dans le module :
capacités : Etre capable de courir 15 minutes sans s'arrêter de manière régulière,			<b>bilan</b>
connaissances : Connaître le dispositif, connaître sa performance. Connaître les sensations correspondant à son allure en aisance respiratoire			En classe
attitudes : accepter et respecter les règles. Se souvenir de sa performance. avoir le souci d'en garder la trace. Accepter et tenir les différents rôles (coureur, observateur)			
Tâche			
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Liens avec les autres disciplines
Parcourir en courant en aisance respiratoire, la distance correspondant à la mobilisation maximale de ses ressources lors d'une course de 15 minutes.	Le dispositif est identique à celui de la situation de référence. Il s'agit de courir 15 minutes sur le dispositif sans aucun repère extérieur. L'observateur vérifie le passage dans la zone de régularité à l'aide d'un chronomètre.		:  Gestion de données : analyses des performances : comparaison à ses performances précédentes, mesure des progrès : mesures: apprendre à chronométrer une durée précise

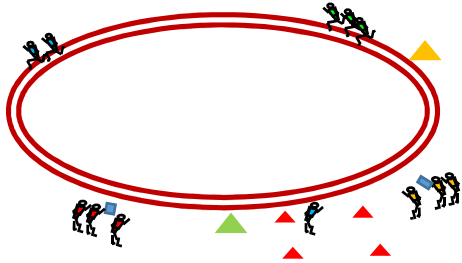
## 10. Courir longtemps de manières différentes :

Courir ensemble

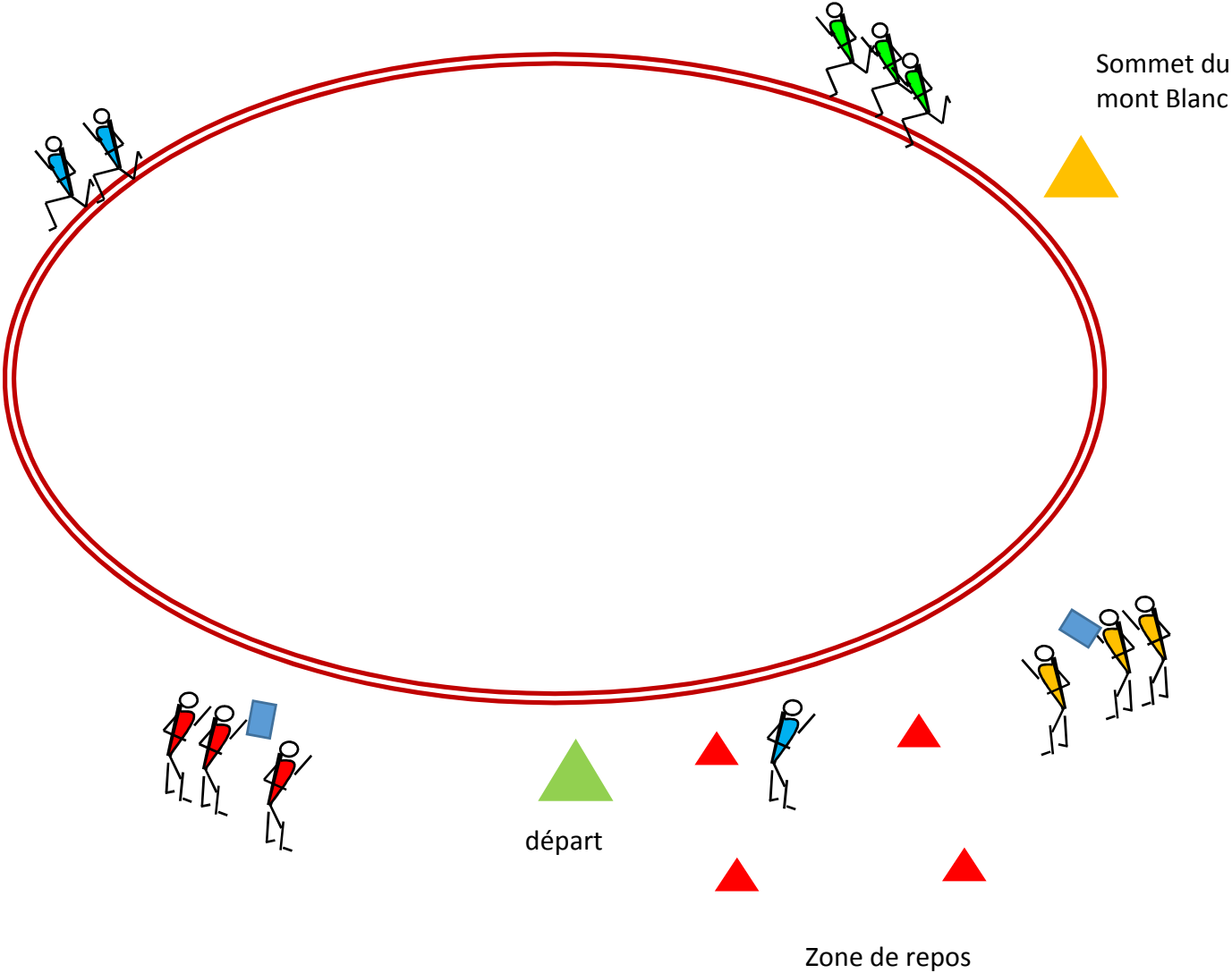
Objectif de la séance :				
TACHE : LE MONT BLANC				Sa place dans le module : <b>STRUCTURATION ENTRAINEMENT</b>
BUT	Dispositif humain et matériel	Critère de réussite	Manières de faire	Liens avec les autres disciplines
Parcourir la distance correspondant à l'altitude du	<p>Un parcours dont on connaît la longueur précisément</p>  <p><b>Rôles :</b> coureurs, observateurs courses</p> <p><b>Coureurs :</b> Courir à une allure qui convienne aux trois membres de l'équipe de manière à ce que chacun puisse parcourir la plus grande distance correspondant à ses ressources avant de s'arrêter. L'arrêt correspond à une pause marchée dans une zone délimitée.</p> <p><b>observateurs courses :</b> dénombrent le nombre de tours effectués par au moins deux membres de l'équipe</p> <p><b>variables :</b> le nombre d'équipiers, le sommet à conquérir un sommet au choix. Limiter le nombre d'arrêts, imposer un nombre d'arrêts maximum à l'équipe. Ces possibilités d'arrêts sont réparties entre les équipiers</p>	L'équipe a parcouru 4810m	Régularité de la course, Gestion des arrêts de chacun	<p><u>Expression orale</u> : résultats de l'équipe, tactique collective</p> <p><u>Production d'écrit</u> : organisation de la situation, fiches pour chaque rôle, fiche de recueil de données</p> <p><u>Gestion de données</u> : résultats collectifs, nombre de tours effectués individuellement avant un arrêt</p> <p><u>mesure</u> : nombre de tours du circuit pour réaliser la distance. mesure du reste à parcourir lors du dernier tour du circuit, mesure des distances parcourues individuellement</p>

# LE MONT BLANC



<b>Objectif de la séance :</b>				
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) : <u>capacités</u> : courir à l'allure correspondant le mieux aux ressources de l'équipe, de manière régulière pour courir longtemps <u>connaissances</u> : de soi, des règles de fonctionnement, du jeu <u>attitudes</u> : s'engager et maintenir un effort sur la durée de la course. Prendre des informations sur soi et sur ses équipiers pour réguler l'allure				<b>Sa place dans le module :</b> <b>STRUCTURATION</b> <b>ENTRAINEMENT</b> <i>En classe</i>
<b>TACHE : LE MONT BLANC ( VARIABLE )</b>				
<b>BUT</b>	<b>Dispositif humain et matériel</b>	<b>Critère de réussite</b>	<b>Manières de faire</b>	<b>Liens avec les autres disciplines</b>
courir ensemble pour parcourir en distance cumulée, la distance correspondant à l'altitude du Mont Blanc	Un parcours dont on connaît la longueur précisément Des équipes homogènes de coureurs dont le nombre est déterminé par les coureurs eux-mêmes en fonction de leurs ressources. :  <p><b>Rôles</b> : coureurs, observateurs  <u>Coureurs</u> : Courir à une allure qui convienne à tous les membres de l'équipe. Les coureurs courent ensemble et sans s'arrêter du début à la fin.  <u>observateurs courses</u> : dénombrent le nombre de tours effectués par au moins deux membres de l'équipe  <u>variables</u> : le nombre d'équipiers, le sommet à conquérir un sommet au choix. Limiter le nombre d'arrêts, imposer un nombre d'arrêts maximum à l'équipe. Ces possibilités d'arrêts sont réparties entre les équipiers</p>	L'équipe a parcouru 4810m	Régularité de la course, Gestion des arrêts de chacun	<u>Expression orale</u> : résultats de l'équipe, tactique collective <u>Production d'écrit</u> : organisation du la situation, fiches pour chaque rôle, fiche de recueil de données <u>Gestion de données</u> résultats collectifs, nombre de tours effectués individuellement avant un arrêt <u>mesure</u> : nombre de tours du circuit pour réaliser la distance. mesure du reste à parcourir lors du dernier tour du circuit, mesure des distances parcourues individuellement

# LE MONT BLANC

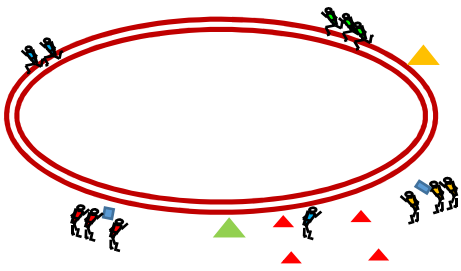




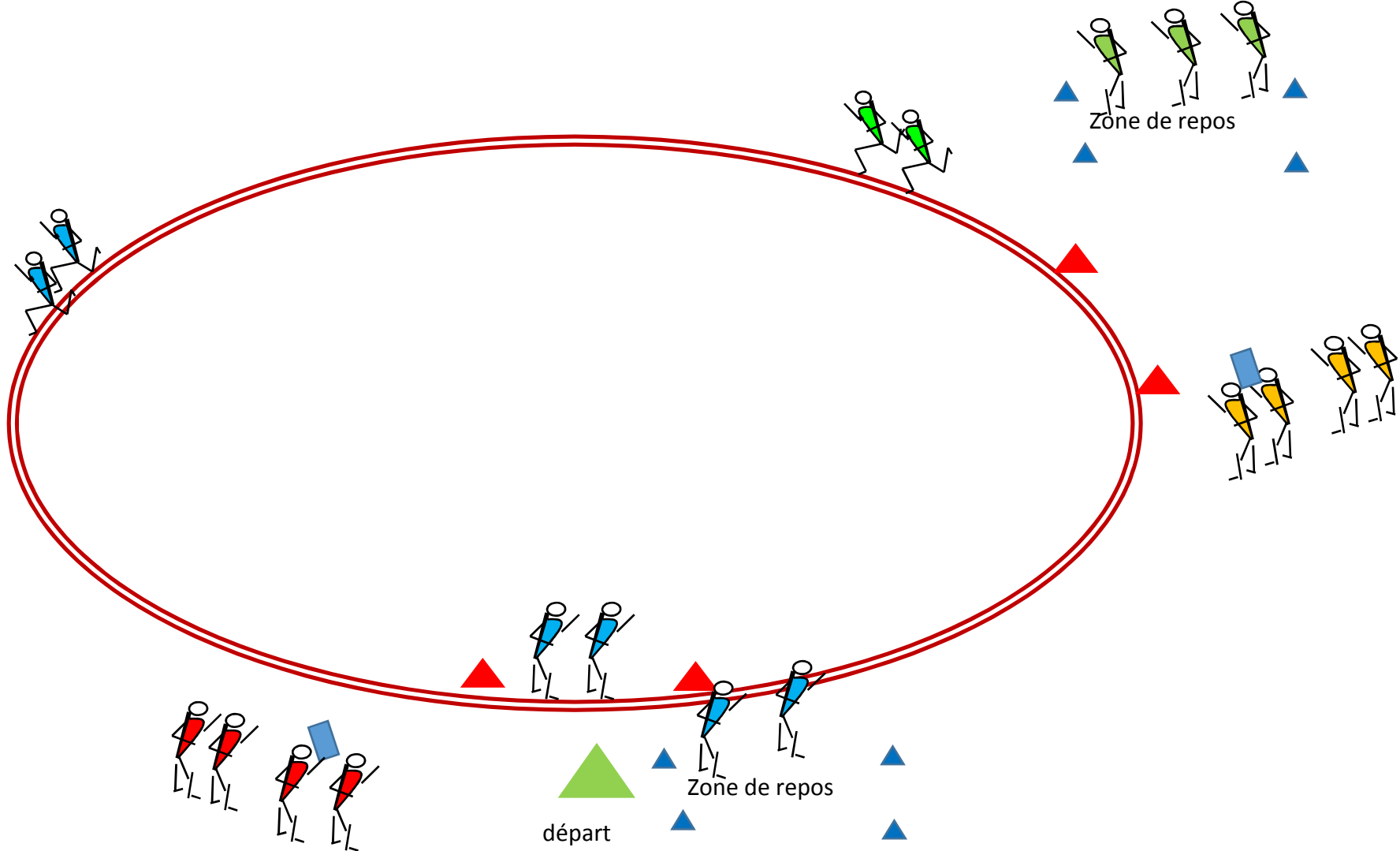
Exemple de constitution des équipes et définition des distances à parcourir.

Prénom	Distance maximale stabilisée	Equipe
Marielle	1200	C
Marie	800	D
Pascale	2400	B
Anne	800	D
Paul	1400	C
Noëlle	1100	D
Geneviève	900	D
Farida	2300	B
Walid	3100	A
Abdelbassam	750	D
Tong	1100	C
Nükte	2100	A
Betül	1200	C
Timeo	1000	D

Equipe A	Nükte, Walid	$2405+2405= 4810m$
Equipe B	Farida, Pascale	$2405+2405= 4810m$
Equipe C	Marielle, Paul, Tong, Betül	$1202+1202+1202+1202=4808m$
Equipe D	Marie, Anne, Noëlle, Geneviève, Abdelbassam, Timeo	$802 \times 6= 4812m$

<b>Objectif de la séance :</b>				
Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) : <u>capacités</u> : courir à l'allure correspondant le mieux aux ressources de l'équipe, de manière régulière (cycle 3) pour courir longtemps <u>connaissances</u> : de soi, des règles de fonctionnement, du jeu <u>attitudes</u> : s'engager et maintenir un effort sur la durée de la course. Prendre des informations sur soi et sur ses équipiers pour réguler l'allure				<b>Sa place dans le module :</b> <b>STRUCTURATION</b> <b>ENTRAINEMENT</b> <i>En classe</i>
<b>TACHE : LE RELAIS DE X MINUTES</b>				
<b>BUT</b>	<b>Dispositif humain et matériel</b>	<b>Critère de réussite</b>	<b>Manières de faire</b>	<b>Liens avec les autres disciplines</b>
Courir pendant 30 minutes en relais	Un parcours dont on connaît la longueur  <p> <u>Rôles</u> : coureurs, observateurs courses  <u>Coureurs</u> : Courir à une allure qui convienne au binôme de l'équipe de manière à ce que chacun puisse courir sur une distance correspondant à ses ressources avant de passer le relais  <u>observateurs courses</u> : dénombrent le nombre de tours effectués par l'équipe  <u>variables</u> : le nombre d'équipiers courant simultanément . imposer un nombre d'arrêts maximum à l'équipe.                 </p>	L'équipe a parcouru la plus grande distance possible	Régularité de la course, Gestion des arrêts de chacun	<u>Expression orale</u> : résultats de l'équipe, tactique collective <u>Production d'écrit</u> : organisation de la situation, fiches pour chaque rôle, fiche de recueil de données <u>Gestion de données</u> : résultats collectifs, nombre de tours effectués individuellement avant un arrêt <u>mesure</u> : nombre de tours du circuit pour réaliser la distance. mesure du reste à parcourir lors du dernier tour du circuit, mesure des distances parcourues individuellement

# LE RELAIS



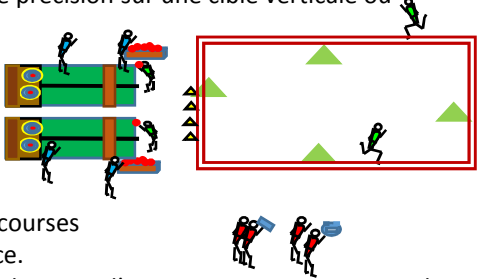
Paramètre à prendre en compte pour proposer des situations de relais en course de durée en cycle 2 et 3

Apprendre à courir lentement pour courir longtemps en cycle 2

Apprendre à courir régulièrement en aisance respiratoire au cycle 3

Paramètres physiologiques	Courses continues ou fractionnées Durée de course : au total de 8 à 12 minutes par coureur, par répétition pas en dessous de Intensités des courses : si continues courses en aisance respiratoire ; si fraction Durée des récupérations
Paramètres motivationnels	Nombre de répétitions Type de relations entre les coureurs : collaboration, coopération, opposition, défis... but
Paramètres organisationnels	Nombre de coureurs sur le parcours/nombre d'élèves en attente Nombre de zones de départ à gérer Observateurs : juges à gérer Repères externes pour les coureurs/ repères sur soi

Courir longtemps de manière différente : Combiner course longue et lancer de précision

<b>Objectif de la séance :</b>				
<p>Objectif d'apprentissage pour l'élève (en termes de capacités, connaissances et attitudes) :</p> <p><u>capacités</u> : courir à son allure, de manière régulière pour courir longtemps, lancer précisément dans une cible</p> <p><u>connaissances</u> : de soi, des règles de fonctionnement , de sécurité, du jeu</p> <p><u>attitudes</u> : s'engager et maintenir une effort sur la durée de la course. Prendre des informations sur soi pour réguler son allure et faire le choix de s'arrêter pour tirer au bon moment.</p>				<p><b>place dans le module :</b>  <b>STRUCTURATION</b>  <b>ENTRAINEMENT</b></p>
<b>TACHE : LE BIATHLON</b>				
<b>BUT</b>	<b>Dispositif humain et matériel</b>	<b>Critère de réussite</b>	<b>Manières de faire</b>	<b>Liens avec les autres disciplines</b>
<p>Marquer le plus de points après une course de 8 à 12minutes et 3 séries de lancers</p>	<p>Un parcours de 200 m environ A l'extérieur du circuit, deux zones de lancers de balles à graines ou de balles lestées (m&lt;200g).</p> <p>Zone de lancers : un espace sécurisé. Lancer de précision sur une cible verticale ou horizontale.</p>  <p><b>Rôles</b> : coureurs/lanceurs, juges lancers juges courses</p> <p><u>Coureurs/lanceurs</u> : chaque élève court et lance.</p> <p>En course : franchir le plus grand nombre de balises que l'autorisent ses ressources. Chaque balise franchie en courant ou en marchant rapporte un point.</p> <p>En lancer : atteindre la cible en trois essais maximum. Dès que la cible est atteinte, reprendre la course. 4 points sont marqués.</p> <p><u>Juges lancers</u> : Par aire de lancer, 2 distribuent et ramassent les balles, 2 jugent.et notent les points de chacun</p> <p><u>Juges courses</u> : notent les points marqués par chacun</p>	<p>Le nombre de points marqués</p>	<p>Régularité de la course,          Choix des moments de lancers</p>	<p><u>Expression orale</u> : résultats, tactiques individuelles, organisation</p> <p><u>Production d'écrit</u> : organisation du jeu, fiches pour chaque rôle, fiche de recueil de données</p> <p><u>Gestion de données</u> : résultats collectifs au tir et à la course, progrès de l'équipe</p> <p><u>mesure</u>: nombre de tours et nombre de points, mesure du circuit, mesure des distances individuelles et collectives</p>
<p><b>Variables</b> : environnement : caractéristiques espaces : taille de la cible (plutôt facile d'accès) .</p> <p>Matériel : nature des objets à lancer, taille volume et poids</p> <p>Durée de l'activité : commencer par une durée plus longue (pour avoir le temps d'apprendre la tâche)</p> <p>Nombre de passage sur l'aire de lancer (de 1 à 4)</p> <p>Nombre de balises franchies en marchant autorisées</p> <p>Stratégie d'équipe : par trio. L'équipe dispose d'un nombre de lancers défini. Les élèves se répartissent le nombre de lancers à réaliser par chacun. Attention c'est l'enseignant qui constitue les trios de manière homogène ou hétérogène en fonction de ses objectifs</p>				



# LE BIATHLON

