

# **Athlétisme : course longue**

**Module de 6 séances  
au cycle 2**

## FICHE ATHLETISME CYCLE 2

**COMPETENCE 1:** Réaliser une performance que l'on peut mesurer

**Objectif du module d'apprentissage :** courir longtemps

### SEANCE n°1

**Compétences visées :** Courir le plus longtemps possible selon ses capacités  
(Evaluation diagnostique)

#### Situation 1

##### Dispositif :

- 2 groupes : coureurs et observateurs, en alternance
- circuit de 50 m
- 1 fiche d'observation par élève

##### But :

« Courir le plus de tours possibles ?, sans s'arrêter. »

Le maître annonce le temps toutes les 30 secondes.

Les observateurs doivent compter le nombre de tours entiers effectués par le camarade qu'il observe et s'il s'arrête, il doit noter le temps réalisé.

Avertissement : Bien souvent les élèves partent trop vite et la course s'arrête par essoufflement. De fait l'évaluation ne peut être pertinente à moins de la reprendre.

En classe, le maître exploitera les fiches d'observation. Il pourra faire l'inventaire des niveaux de réussite : temps couru par les élèves, nombre de tours effectués .... Il pourra également faire l'inventaire des problèmes rencontrés : sur le plan des sensations : essoufflement, douleurs, sur le plan des allures de course : trop vite...., sur le plan de la notion de temps ....

#### Situation 2

Reprendre la situation 1 en annonçant que l'on comptera le nombre de tours réalisés par l'ensemble de la classe et que l'on cherchera à établir un record.

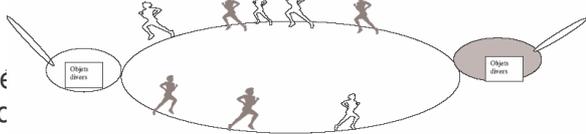
##### Variables :

Le jeu peut se faire en comparant le nombre de tours des deux groupes, l'un par rapport à l'autre.

## FICHE ATHLETISME CYCLE 2

**COMPETENCE 1:** Réaliser une performance que l'on peut mesurer

**Objectif du module d'apprentissage :** Courir longtemps

<b>SEANCE n°2</b>	
<b>Compétences visées :</b> Apprendre à gérer sa course	
	<p><b><u>Entrée dans l'activité</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mobiliser l'attention</li><li>- Rappel des caractéristiques de la course longue.</li></ul>
	<p><b><u>Situation 1</u></b> « Chaud les marrons »</p> <p><b><u>Dispositif :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- faire 2 à 4 équipes</li><li>- Un circuit court</li><li>- dans les « poêles » (cartons) : déposer des balles diverses, cerceaux, sacs de riz, anneaux, bâtons.</li></ul>  <p>la « poêle » adverse et revenir</p> <p><b><u>But :</u></b> Aller déposer dans la « poêle » de l'autre équipe les marrons chauds dans un temps donné. Le jeu se joue au temps indiqué par le maître qui observe. Il vérifie que les élèves ne prennent qu'un objet à la fois. A l'issue du temps imparti, on compte les objets pour voir qui en a le moins.</p> <p><b><u>Critère de réussite :</u></b> Avoir le moins de marrons possibles.</p> <p><b><u>A trouver par les enfants :</u></b> En raison du temps annoncé au début du jeu par le maître, la course de vitesse n'est pas la bonne solution. Les élèves doivent s'organiser dans l'équipe pour ne pas s'arrêter. Faire le bilan en interrogeant les enfants : Comme réussir le même jeu en courant plus longtemps ?</p>
	<p><b><u>Situation 2</u></b></p> <p>Reprendre la situation 1 en allongeant le temps de jeu jusqu'à 6 minutes</p>

## FICHE ATHLETISME CYCLE 2

**COMPETENCE 1** : Réaliser une performance que l'on peut mesurer

**Objectif du module d'apprentissage** : Courir longtemps

### SEANCE n°3

**Compétences visées** : adapter son allure de course à celle des autres

**Situation 1** Travail sur la régularité de la course

Dispositif :

- Disposer deux gares distantes de 25 mètres entre elles sur le circuit
- Former des équipes de 5 à 6 coureurs
- L'enseignant désigne un « chef –locomotive » qui donne l'allure, pour un tour.



But :

Terminer le trajet (distance ou temps choisi avant le départ) le plus rapidement possible mais en équipe.

Chaque tour est mené par un élève : la « locomotive ». A la fin de chaque tour, le dernier élève doit remonter le convoi pour devenir locomotive et ce dans une zone imposée.

Variables :

- introduire des observateurs pour repérer le nombre de réussites, les causes des échecs et des réussites
- faire des groupes de mêmes niveaux qui se rencontrent : les « corail, les TGV » ...
- Reprendre la situation 1 en faisant varier la distance entre chaque changement de locomotive.

## FICHE ATHLETISME CYCLE 2

**COMPETENCE 1** : Réaliser une performance que l'on peut mesurer

**Objectif du module d'apprentissage** : Courir longtemps

### SEANCE n°4

**Compétences visées** : Construire la relation : espace/temps

#### Situation 1

##### Dispositif :

- Partager la classe en 2 groupes :
  - un groupe « temps » les élèves courant durant 6 minutes
  - un groupe « distance » : chaque élève annonçant le nombre de tours qu'il va faire sur le même circuit de 50 m.
- Baliser un circuit de 50 m
- Les deux groupes partent en même temps puis ils comparent leurs performances. Après une course les élèves changent de rôle, le groupe « temps » devient groupe « distance ».
- Les élèves notent leur performance.

En classe le maître pourra faire comparer les performances : établir le nombre de tours en tant de temps, ou tant de temps pour effectuer tant de tours. Il pourra calculer la vitesse de course dans les deux situations.

#### Situation 2

- Chaque élève définit le nombre de tours qu'il va faire en 6 minutes en déterminant la vitesse (calculée précédemment) à laquelle il se sent le mieux.

## FICHE ATHLETISME CYCLE 2

**COMPETENCE 1** : Réaliser une performance que l'on peut mesurer

**Objectif du module d'apprentissage** : Courir longtemps

<b>SEANCE n°5</b>	
<b>Objectifs de la séance</b> : Travailler le contrat temps/distance <b>Compétences visées</b> : Courir longtemps à allure régulière	
	<b><u>Entrée dans l'activité</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mobiliser l'attention</li><li>- Rappel des caractéristiques de la course longue.</li></ul>
	<b><u>Situation 1</u></b>  Courir 6 minutes, repos 2 minutes et courir à nouveau 6 minutes.
	<b><u>Situation 2</u></b>  Courir 9 minutes même temps de repos que dans la situation 1 et courir 3 minutes

## FICHE ATHLETISME CYCLE 2

**COMPETENCE 1** : Réaliser une performance que l'on peut mesurer

**Objectif du module d'apprentissage** : Courir longtemps

<b>SEANCE n°6</b>	
<b>Objectifs de la séance</b> : Evaluation <b>Compétences visées</b> : courir 12 minutes à allure régulière	
	<b><u>Entrée dans l'activité</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mobiliser l'attention</li><li>- Rappel des caractéristiques de la course longue.</li></ul>
	<b><u>Organisation de la classe</u></b> Former des binômes (un coureur, un contrôleur) dans chaque situation. Alterner les rôles.
	<b><u>Situation 1</u></b>  Evaluation : Prévoir le contrat de distance sur 12 minutes  Courir 2 fois 6 minutes en comptant le nombre de tours (parcours balisé de 50 m –cf Fiche n°4). Réaliser le même nombre de tours sur les 2 périodes.
	<b><u>Situation 2</u></b>  Réaliser son contrat de distance (nombre de tours annoncé) en courant 12 minutes sans s'arrêter.