

RENCONTRE ENDURANCE CYCLE 3

Sommaire

La rencontre en endurance

- * Objectifs
- * Contributions au socle commun
- * Programmes
- * Croisements des enseignements
- * Organisation de la rencontre
 - * 1^{ère} phase (individuelle)
 - * 1^{ère} phase : Course de classement
 - * 1^{ère} phase : Course à contrat
 - * 2^{ème} phase (collective)
 - * 2^{ème} phase : Course de régularité
 - * 2^{ème} phase : Course à bouchons
 - * 2^{ème} phase : quizz
- * Vidéo de l'expérimentation
- * ANNEXES Rencontre d'endurance

Le module d'apprentissage d'endurance

- * Contributions au socle commun
- * Programmes
- * Préalables au cycle d'apprentissage
- * Cycle d'apprentissage - Objectif
- * Séance 1 : Déterminer son allure d'aisance
- * Séance 2 : Confirmer son allure régulière d'aisance
- * Séance 3 : Stabiliser et intégrer son allure régulière d'aisance
- * Séance 4 : Adapter son allure individuelle à une allure collective proche
- * Séance 5 : Découvrir des intensités différentes au travers d'une situation problème
- * Séance 6 : Découvrir des intensités différentes au travers d'une situation problème
- * Séance 7 : S'adapter à des variations d'intensités imposées
- * Séance 8 : S'adapter à des variations d'intensités imposées
- * Séance 9 : Construire un projet de course reposant sur des intensités différentes
- * Séance 10 : Construire un projet de course dans différentes situations
- * ANNEXES Module d'apprentissage

Objectifs

- * Support à la mise en place du cycle 3 : rencontre sur des contenus "**Endurance**" entre **élèves de CM1, CM2 et 6ème**.
- * Point de départ d'une collaboration inter-degrés (*un module d'apprentissage est proposé en amont de la rencontre, avec au moins une séance commune → cf dossier module apprentissage préparatoire à la rencontre endurance cycle 3*)
- * Alternative ou complément au cross du collège.
- * Apports pour les élèves :
 - Engagement dans l'activité, dans la mesure des possibilités individuelles (différenciation et projet) → sentiment de réussite.
 - Reconnaissance au sein d'une équipe.
 - Plaisir ressenti à travers une variété de situations proposées.
 - Vivre un événement, un temps fort, ludique et convivial en fin de cycle d'apprentissage (lié à la rencontre)
 - Acquérir une culture commune.
- * Apports pour les enseignants :
 - Echanges et réflexions inter-degrés et intra-cycle avec les collègues autour d'une activité physique et sportive → connaissance et évolution des pratiques.
 - Engagement de l'ensemble des élèves.
 - Contributions au socle commun.

Contributions au socle commun

Compétences travaillées lors de la rencontre endurance	Domaines du socle
<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps Adapter sa motricité à des situations variées. Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente.</p>	1 Les langages pour penser et communiquer
<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</p>	2 Les méthodes et outils pour apprendre
<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements. Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées. S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.</p>	3 La formation de la personne et du citoyen
<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</p>	4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques
<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</p>	5 Les représentations du monde et de l'activité humaine

Programmes

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Attendus de fin de cycle :

Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

Compétences travaillées pendant le cycle :

Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques (courses).

Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques.

Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.

Utiliser des outils de mesure simples pour évaluer sa performance.

Respecter les règles des activités.

Passer par les différents rôles sociaux.

Croisements enseignements

- * L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer le langage oral. Ils sont ainsi amenés à utiliser un vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade et eux- mêmes, pour organiser leur activité ou celle d'un camarade et pour exprimer les émotions ressenties.
- * En articulant le concret et l'abstrait, les activités physiques et sportives donnent du sens à des notions mathématiques (échelle, distance...).
- * En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations...) et à la sécurité (connaissance des gestes de premiers secours, des règles élémentaires de sécurité routière...).
- * En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour respecter les autres, refuser les discriminations, regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions, reconnaître et accepter les différences et participer à l'organisation de rencontres sportives.

Organisation de la rencontre

- * 2h de rencontre.
- * 2 classes minimum, 3 maximum.
- * Nécessité d'une classe organisatrice ou d'adultes encadrants (*ayant préparé la rencontre en amont*)

Annexe 1 : organisation pour la classe encadrante.

- * Espace minimum requis : un terrain de foot.
- * Composition des équipes en amont : 4 élèves par équipe si possible, sinon 3 ou 5.
- * 2 phases.

1^{ère} phase (individuelle)

Au choix :

- * course de classement type CROSS (1200 à 1600m).
- * course individuelle à contrat.
- * 15'
- * A l'issue de la 1^{ère} phase, chaque élève complète son diplôme (cross ou course à contrat). [Annexe 2 : diplôme](#).
- * Les dossards liés à l'allure d'aisance sont portés par les élèves participant au cross dès l'arrivée.

1ère phase - Course de classement

- * Chaque élève porte un dossard selon son allure d'aisance (ex : 6 km/h jaune; 7km/h rouge etc...).
- * Départ commun avec guidage de l'allure de départ par l'enseignant (lièvre).
- * Sur parcours naturel ou à l'extérieur de la main courante du terrain de football.
- * A l'arrivée, chaque coureur reçoit 2 tickets de 2 couleurs différentes (sa place d'arrivée dans le classement général et sa place d'arrivée dans le classement par allure).

1^{ère} phase - Course à contrat

- * Chaque élève choisit de courir entre 3, 6 ou 9 minutes.
- * Objectif : ne pas marcher pour respecter son contrat.
- * Organisation : à l'intérieur de la main courante, dans le sens inverse de la course de classement.
- * Utilisation d'un time-timer si possible (ou le temps est indiqué régulièrement par les encadrants).
- * Départ des 9' d'abord, puis des 6' et des 3' → les élèves s'arrêtent tous en même temps.
- * Schéma [annexe 3 : phase 1 plan terrain.](#)

2^e phase (en équipe)

- * 3 ateliers de 15 minutes, que toutes les équipes pratiquent tour à tour :
 - Course de régularité.
 - Challenge distance par équipes (course à bouchons).
 - Quizz autour de la santé, de l'EMC et de l'activité pratiquée.
- * Le cycle d'apprentissage préparatoire a permis de déterminer les allures d'aisance de chacun, pour constituer **en amont de la rencontre** (concertation des enseignants) des équipes de 4 coureurs composées d'élèves du 1^{er} et du 2^d degré. Durant cette phase, les équipes restent les mêmes.
- * Organisation :
 - Répartir équitablement le nombre d'équipes en 3 groupes d'allure d'aisance proche (groupe 1 : les allures les plus faibles, groupe 2 : allures intermédiaires, groupe 3 : allures les plus élevées).
 - L'annexe 4 (feuille de rotation) permet aux équipes d'allure d'aisance les plus faibles (groupe 1) de ne pas enchainer les 2 ateliers course.
- * A l'issue de chaque atelier de la 2^e phase, chaque élève complète son diplôme (course de régularité et course à bouchons).

2^e phase - Course de régularité

- * Les élèves courent par 4, même couleur de dossard.
- * Ils doivent arriver à 4 ensemble, avec 1 décrochage accepté : on prend le temps du 3^e coureur.
- * Course à l'extérieur du terrain soit 1200 à 1600m, représentant un nombre pair de tours.
- * Prise de temps de l'équipe à mi-parcours, temps doublé pour avoir le temps idéal → le classement est effectué en comparant l'écart entre temps réalisé et temps idéal

[Annexe 5 : fiche par équipe](#) ; [Annexe 5bis : fiche récapitulative résultats régularité](#)

- * Pour les chronométreurs encadrants :
- Aucune indication ne doit être donnée aux équipes pendant la course.
- Prendre le temps à l'arrivée sur la ligne précisément , au 3^e coureur.

Rq : les coureurs ne disposent d'aucun moyen pour prendre des repères sur le temps : pas de montres ni chronos.

- * Classement donné juste après la course.

2^e phase – Course à bouchons

- * Course à bouchons de 8 minutes, organisée sur un demi terrain de football ([ex de fonctionnement en annexe 6](#)).
- * Course par équipes de 4 avec bouchons à prendre sur le parcours (1 équipe = 1 couleur de bouchon).
- * Chaque élève prend un bouchon à chaque tour et le place dans une boîte à l'arrivée. Chacun fait le nombre de tours qu'il veut, à l'allure qu'il souhaite.
- * L'équipe gagnante est celle qui a réalisé le plus de tours cumulés (le plus de bouchons récupérés).
- * Prévenir 1 minute avant la fin.
- * Le résultat est donné immédiatement (recalculer les distances si les équipes ne sont pas au nombre de 4).
- * Schéma [annexe 7 : phase 2 plan terrain](#).

2^e phase - Quizz

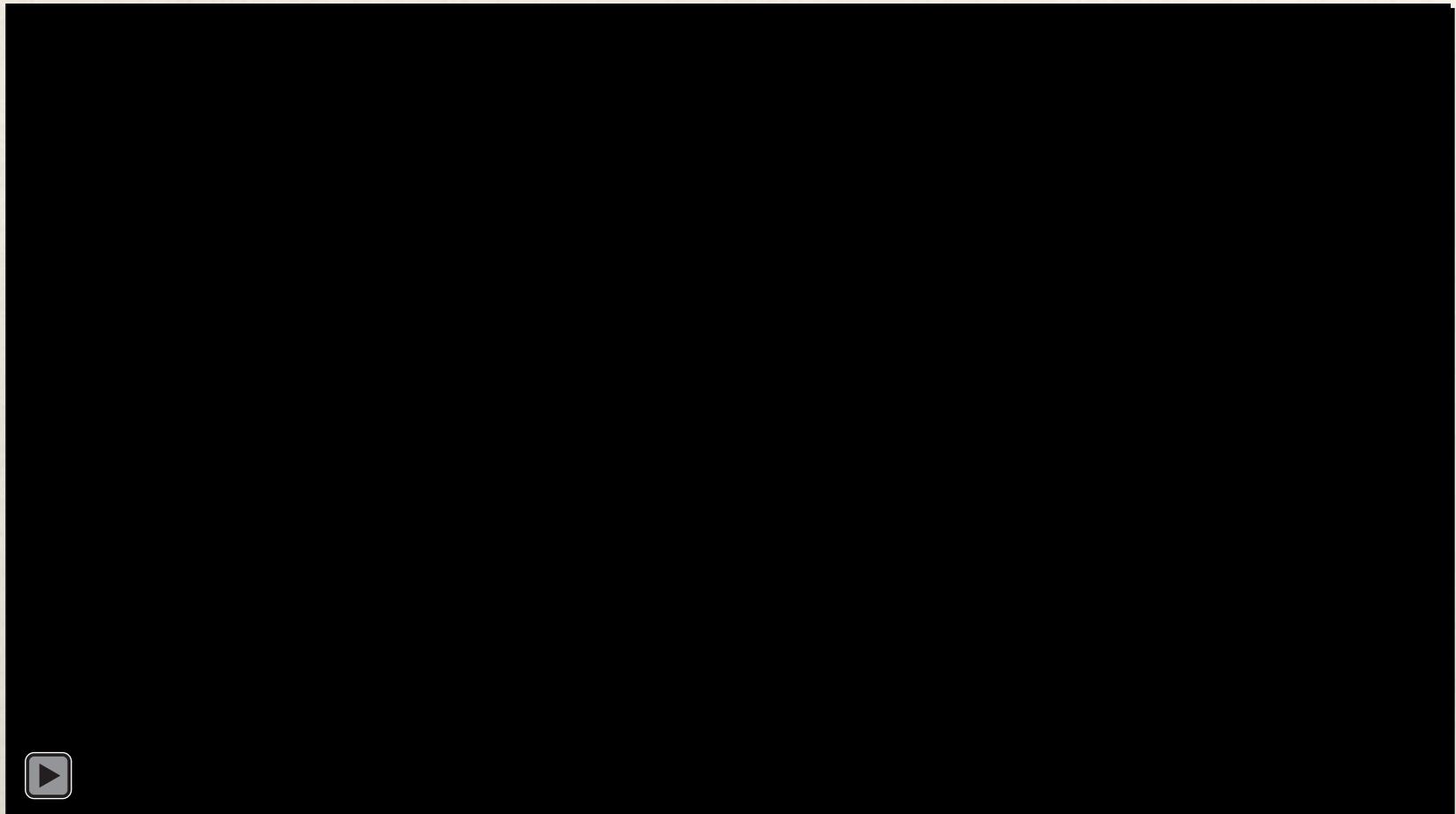


2 options :

- * Toutes les questions en autonomie avec correction collective après 10'.
- * Les questions lues et corrigées une à une par un encadrant.

Fiches quizz annexe 8 et annexe 9

Vidéo de l'expérimentation



Module d'apprentissage

Un dossier « module d'apprentissage endurance préparatoire à la rencontre cycle 3 » est proposé en lien avec le document présent.

Découvrez le module en cliquant ici

Annexe 1 - Organisation pour la classe encadrante

- Les élèves de cette classe ne participent pas en tant que joueurs à la rencontre.
- 16 élèves minimum, jusqu'à 24.
- Nécessite une réelle préparation en amont : répartition et description des rôles → connaissance de l'organisation de la rencontre, règles des jeux, espaces, savoir utiliser un chronomètre (course de régularité).
- Quizz : prendre connaissance du quizz et des réponses, savoir comment animer.
- Pour 3 classes, soit entre 75 et 90 élèves.
- Equipes de 4 : environ de 19 à 23 équipes.

Phase 1 :

- courses cross → moitié de la classe

Rôle :

- Distributeurs de tickets à l'arrivée (5 élèves au moins: 1 pour le classement général et 1 par couleur de chasuble).
- Contrôleurs sur le parcours.

- course de contrat → l'autre moitié de la classe

Rôle : certains donnent les départs décalés, les autres se répartissent sur le terrain et indiquent le temps régulièrement.

Phase 2 : 6 à 8 équipes pour chacun des 3 ateliers

- course de régularité → 1 élève encadrant par équipe, qui chronomètre et complète la fiche ([annexe 5 fiche équipe régularité](#)).

Rôle : déclencher le chronomètre au départ de la course, prendre le temps sans arrêter le chronomètre à mi-parcours.

L'encadrant ne doit pas donner d'indication pendant la course sur un éventuel retard ou avancée par rapport au temps idéal.

A l'arrivée, le temps final est calculé sur le passage de la ligne d'arrivée du 3^e coureur.

Reporter le résultat de son équipe auprès de l'adulte responsable de l'atelier ([annexe 5bis fiche récapitulative régularité](#)).

1 fiche par rotation.

- course à bouchons → 6 encadrants minimum

- 2 contrôleurs au niveau de la prise de bouchons.

Rôle : vérifier qu'un seul bouchon est pris à chaque passage.

- 4 contrôleurs sur le parcours : 1 à chaque coin pour vérifier que les coureurs passent bien à l'extérieur des plots.

- quizz → 1 à 8 encadrants (atelier qui peut se dérouler en autonomie)

2 possibilités :

- 1 seul encadrant qui récupère les quizz réalisés en autonomie et effectue une correction collective.

Rôle : laisser les élèves répondre aux questions pendant 10' puis mener une correction collective pendant les 5' restantes.

- dans l'idéal 6 à 8 encadrants (1 par équipe).

Rôle : animer la lecture du quizz dans son équipe → traiter les questions une à une, laisser les élèves réfléchir avant de demander leur réponse et apporter un éventuel complément.

Arrêt de l'activité au bout de 15', quelle que soit l'avancée du quizz.



DIPLOME

DÉCERNÉ À

NOM :

DE LA CLASSE DE

COURSE A CONTRAT

3 minutes 6 minutes 9 minutes
Sans arrêt avec arrêt

COURSE DE CLASSEMENT

Sur 1 200 mètres, je suis arrivé

Dans mon groupe d'allure, je suis arrivé

Ma tactique de course :

DATE :

COURSE DE REGULARITE

Sur 1 200 mètres

Temps à mi-course de mon équipe :

Temps final :

Temps idéal :

Je suis régulier à secondes près.

COURSE A BOUCHONS

Sur un temps de 8 minutes, nous avons ramené bouchons. Le résultat attendu de mon équipe (en rapport avec son allure d'aisance) était de ramener au minimum bouchons.

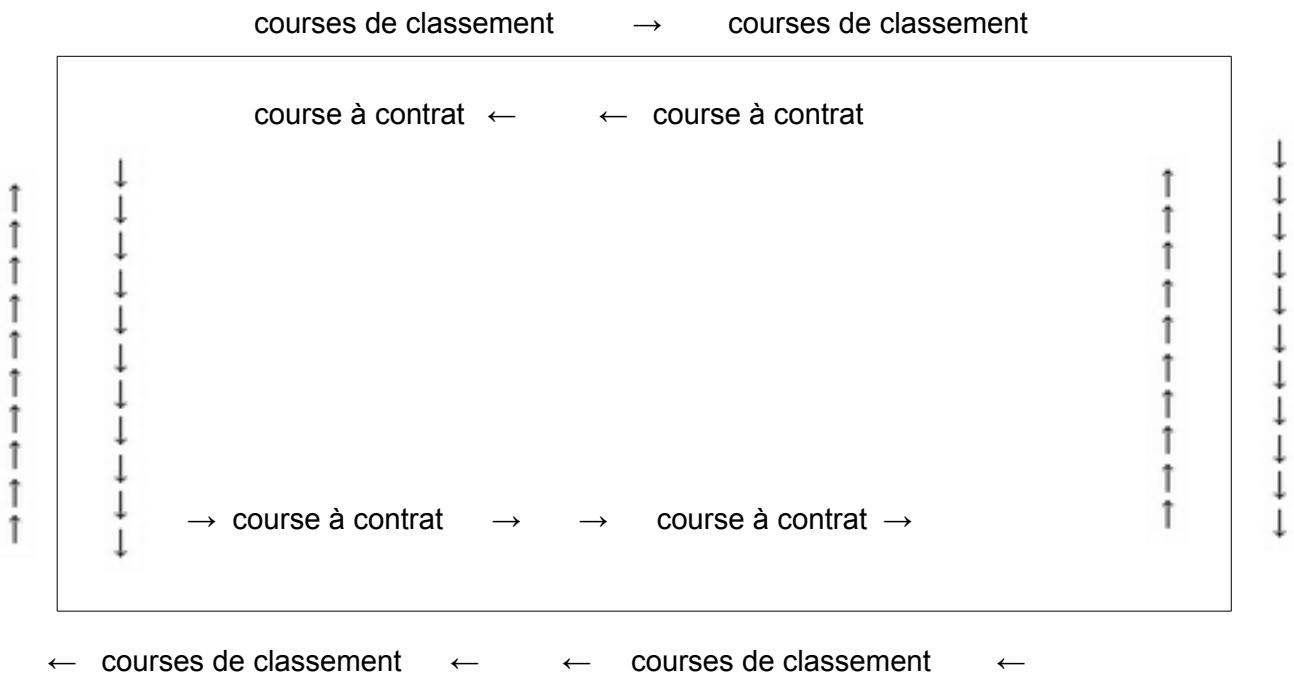
[Retour](#)
[Sommaire](#)

Annexe 3 : Phase 1 les terrains

Courses à classement (cross) : l'idéal serait de proposer le cross sur un terrain plus accidenté et sur un circuit qui fait en une seule boucle 1200 à 1600 mètres.

Sinon, au pire, 3 ou 4 tours extérieurs d'un terrain de football.

Course contrat (3, 6, 9 minutes) : dans le sens inverse, à l'intérieur du terrain de foot.



Annexe 4 - Feuille de rotation Phase 2

Rotation	Régularité	Quizz	Bouchons
Rotation 1	Groupe allure 1	Groupe allure 3	Groupe allure 2
Rotation 2	Groupe allure 2	Groupe allure 1	Groupe allure 3
Rotation 3	Groupe allure 3	Groupe allure 2	Groupe allure 1

Annexe 5 - Fiche équipe régularité

Nom de l'équipe :			
Noms et prénoms des coureurs :			
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
Temps 2 tours ou mi- parcours	Temps idéal	Temps réel 4 tours ou fin de parcours	Ecart

Annexe 5bis - Feuille récapitulative « course de régularité »

Distance :m

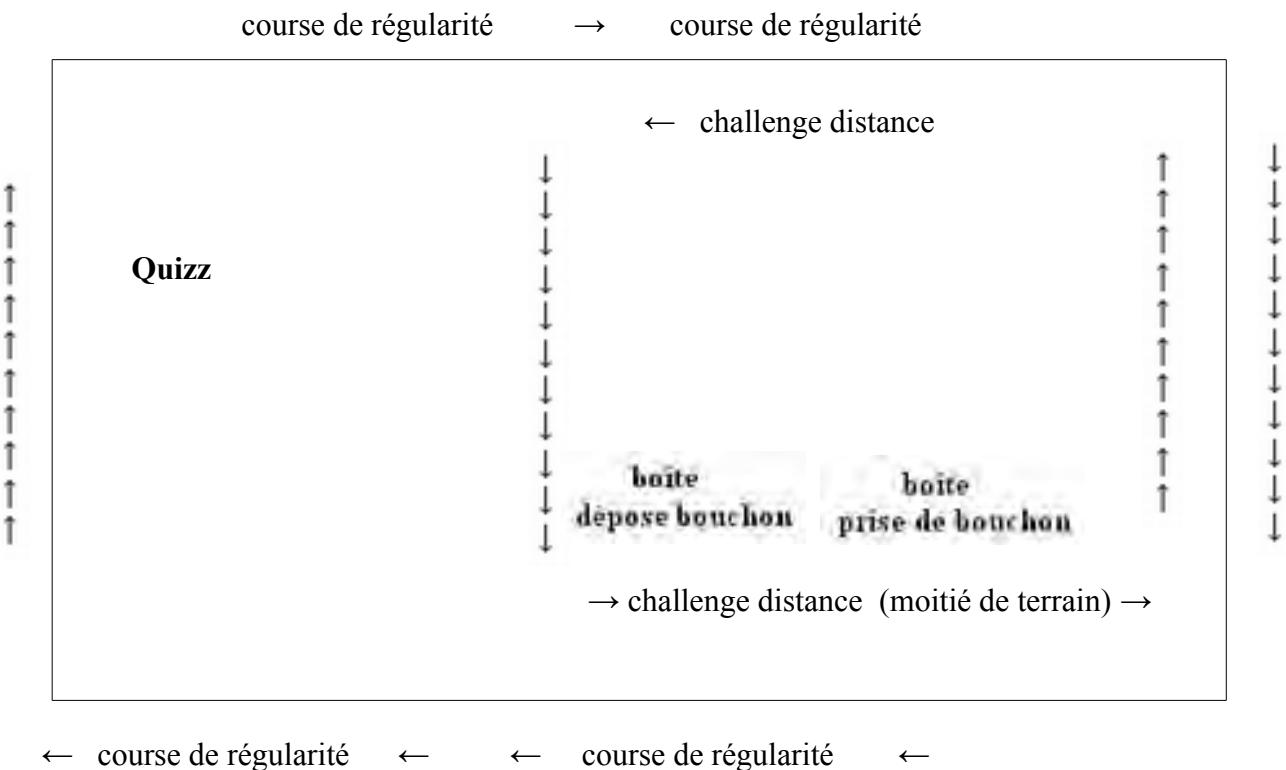


Annexe 7 : phase 2 les terrains

Course de régularité : 4 tours extérieurs d'un terrain de foot. Temps à mi parcours pris après 2 tours

Challenge distance (course à bouchons) : à l'intérieur, sur un demi terrain.

Quizz : à l'intérieur, sur l'autre moitié de terrain, ou dans un autre lieu approprié



← course de régularité ← ← course de régularité ←

Annexe 8 : questions quizz

1. - Connaissez vous des adaptations permettant aux personnes handicapées de pratiquer leur sport ?
2. - Citez une épreuve des jeux olympiques en course longue.
3. - Quelle distance faut-il parcourir pour faire un marathon (21 kms, 42kms, 100 kms) ?
4. - Une piste d'athlétisme mesure t-elle 400 m ?
5. - Un élève a couru le 1600 m en 9minutes 10 secondes. En combien de temps va t-il courir le 800m et le 3200m ?
6. - La pratique régulière de l'activité physique prolonge t-elle la durée de vie ? (vrai / faux)
7. - Le coeur est-il un muscle ?
8. - Quels moyens dangereux et interdits, certains sportifs utilisent-ils pour améliorer leurs performances ?
9. - Entourez les réponses qui te permettent d'avoir une bonne hygiène de vie :
 1. manger 5 fruits et légumes
 2. jouer beaucoup aux jeux vidéos,
 3. Regarder la TV le soir dans la chambre
 4. pratiquer régulièrement un sport
 5. manger des frites tous les jours
 6. avoir 6h de sommeil chaque nuit
 7. avoir 9h de sommeil chaque nuit
10. En cas de perte de connaissance d'un camarade, que faire ?

Annexe 9 : réponses et aide à l'animation quizz

1. Connaissez vous des adaptations permettant aux personnes handicapées de pratiquer leur sport ?

De nombreuses adaptations existent pour permettre aux personnes souffrant d'un handicap de pratiquer du sport.

Quelques exemples :

Un skieur aveugle peut se faire guider de la voix par un accompagnateur

Un basketteur peut jouer en fauteuil

Un coureur peut être équipé de lames.



2. Citez une épreuve des jeux olympiques en course longue.

1500 m

3000 m steeple

5000 m

10000 m

Marathon

3. Quelle distance faut-il parcourir pour faire un marathon :

21 kms, 42kms, ou 100 kms ?

42 kms. Plus exactement 42 kms et 195 mètres

4. Une piste d'athlétisme mesure t-elle 400 m ?

Oui, c'est la distance du couloir 1, celui le plus proche du centre.

5. Un élève a couru le 1600 m en 9minutes 10 secondes. En combien de temps va t-il courir le 800m et le 3200m ?

On pourrait être tenté de diviser le temps par deux pour calculer le temps sur un 800 m et de le multiplier pour calculer le temps sur un 3200 m. Mais ce n'est pas aussi simple, car il va peut être courir plus vite si il doit courir moins longtemps, et courir moins vite si il doit courir plus longtemps. Ce n'est donc pas seulement un problème mathématique.

6. La pratique régulière de l'activité physique prolonge t-elle la durée de vie ? (vrai / faux)

C'est vrai. Une personne qui pratique une activité physique régulièrement, augmente sa durée de vie. De plus, cette activité régulière permet aussi de vieillir en meilleure santé, notamment en conservant une autonomie plus grande dans ses déplacements.

7. Le cœur est-il un muscle ?

Le cœur est un muscle. Dans notre corps, il existe deux types de muscles: ceux qui sont fixés sur aux os dit muscles squelettiques et ceux qui n'y sont pas fixés, dit viscéraux. Le cœur est donc un muscle viscéral.

Il fonctionne comme une pompe qui aspire et expulse le sang vers les organes, afin de les oxygénier.

8. Quels moyens dangereux et interdits, certains sportifs utilisent-ils pour améliorer leurs performances ?

Parfois, les sportifs professionnels ou non sont tentés de prendre des substances ou de faire des actes médicaux pour améliorer leurs résultats. C'est dangereux pour leur corps qui fonctionne alors au delà de ses capacités normales.

Parfois, ils trichent aussi en modifiant leur matériel qui n'est alors plus "aux normes" (moteur pour un vélo).

9. Entourez les réponses qui te permettent d'avoir une bonne hygiène de vie :

1. manger 5 fruits et légumes
2. jouer beaucoup aux jeux vidéos,
3. Regarder la TV le soir dans la chambre
4. pratiquer régulièrement un sport
5. manger des frites tous les jours
6. avoir 6h de sommeil chaque nuit
7. avoir 9h de sommeil chaque nuit

10. En cas de perte de connaissance d'un camarade, que faire ?

Je dois alerter un adulte qui pourra appeler le 15 (SAMU) pour apporter éventuellement un premier secours sur les conseils d'un médecin au téléphone, avant l'arrivée des pompiers ou d'un médecin du SAMU.

Si je connais les gestes de premiers secours, je peux tenter de les faire auprès de cet enfant en attendant les secours (position latérale de sécurité).

MODULE D'APPRENTISSAGE ENDURANCE PREPARATOIRE A LA RENCONTRE CM2/6^e

Contributions au socle commun

Compétences travaillées lors du cycle endurance	Domaines du socle
<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps Adapter sa motricité à des situations variées. Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</p>	<p>1 Les langages pour penser et communiquer</p>
<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</p>	<p>2 Les méthodes et outils pour apprendre</p>
<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités Assumer les rôles sociaux spécifiques à l'endurance et à la classe (coureur, observateur, chronométreur, coach,...) Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements. Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.</p>	<p>3 La formation de la personne et du citoyen</p>
<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</p>	<p>4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>
<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine. Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</p>	<p>5 Les représentations du monde et de l'activité humaine</p>

Programmes cycle 3

Champ d'apprentissage : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

Compétences travaillées pendant le cycle	Attendus de fin de cycle	Repères de progressivité
<p>Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (ici course longue).</p> <p>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques.</p> <p>Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</p> <p>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</p> <p>Respecter les règles des activités.</p> <p>Passer par les différents rôles sociaux.</p>	<p>Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</p> <p>Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</p>	<p>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.</p> <p>Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.</p> <p>Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</p>

Croisements entre enseignements

L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer le langage oral. Ils sont ainsi amenés à utiliser un vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade et eux-mêmes, pour organiser leur activité ou celle d'un camarade et pour exprimer les émotions ressenties. Ils développent aussi des compétences de communication en pratiquant un langage dans un genre codifié (par exemple, restituer une observation faite à partir de critères précis face à un collectif ou un individu).

En articulant le concret et l'abstrait, les activités physiques et sportives donnent du sens à des notions mathématiques (échelle, distance...). Les élèves peuvent aussi utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées, de leur évolution et les comparer (exemples : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves).

En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations...) et à la sécurité (connaissance des gestes de premiers secours, des règles élémentaires de sécurité routière...).

En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour respecter les autres, refuser les discriminations, regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions, reconnaître et accepter les différences et participer à l'organisation de rencontres sportives.

PREALABLES AU CYCLE D'APPRENTISSAGE

Le cycle d'apprentissage est préparatoire à la rencontre, très motivante pour les élèves, leur objectif est d'y figurer le mieux possible. Dans ce cadre il est important de présenter en classe la rencontre aux élèves comme un aboutissement, en amont du cycle proposé (diaporama de la rencontre possible en appui).

Par souci d'efficacité, nous avons choisi de présenter les séances avec une exigence de lisibilité (cadre commun à chaque séance, un recto-verso maximum par séance).

La trame présentée est une proposition. Les nécessaires variables pédagogiques restent bien évidemment à l'appréciation de chaque enseignant (d'autant plus si l'enseignant de 6^e met en place un cycle déjà vécu par les CM2 l'année précédente).

Les échauffements sont laissés libres, plutôt courts et avec peu de matériel pour rentrer assez vite dans l'activité.

La mise en place d'un tel cycle (et de la rencontre) correspondrait idéalement à la période 5 (mai-juin).

L'achat d'un time-timer peut se révéler judicieux pour le déroulement de cette activité, et réinvestissable très facilement.

CYCLE D'APPRENTISSAGE **Préparation à la rencontre endurance** **CM2 / 6ème**

Objectif du cycle : construire un projet de course dans différentes situations, en adaptant ses intensités d'allures.

Séance N°1 : Déterminer son allure d'aisance

Séance N°2 : Confirmer son allure régulière d'aisance

Séance N°3 : Stabiliser et intégrer son allure régulière d'aisance

Séance N°4 : Adapter son allure individuelle à une allure collective proche (séance commune aux élèves de CM et 6e**)**

Séance N°5 : Découvrir des intensités différentes au travers d'une situation problème

Séance N°6 : Découvrir des intensités différentes au travers d'une situation problème

Séance N°7 : S'adapter à des variations d'intensité imposées

Séance N°8 : S'adapter à des variations d'intensité imposées

Séance N°9 : Construire un projet de course reposant sur des intensités différentes

Séance N°10 : Construire un projet de course dans différentes situations

Séance N°1 : Déterminer son allure d'aisance

Durée : 50 minutes	Matériel : <ul style="list-style-type: none"> - Plots de couleurs différentes/Maillots (mêmes couleurs que les plots) - Décamètre/Chronomètre/Sifflet - Fiche "signes de fatigue" (annexe 1)/Fiche "recueil des allures" (annexe 2)/Plan du dispositif des portes (annexe 4)
---------------------------	--

Présentation en classe ou sur le terrain du test: "les portes en rectangle"

Présentation de l'objectif de la séance aux élèves :

Aujourd'hui, vous allez réaliser un test qui vous permettra de connaître votre allure d'aisance .

Définition de la vitesse d'aisance à donner aux élèves :

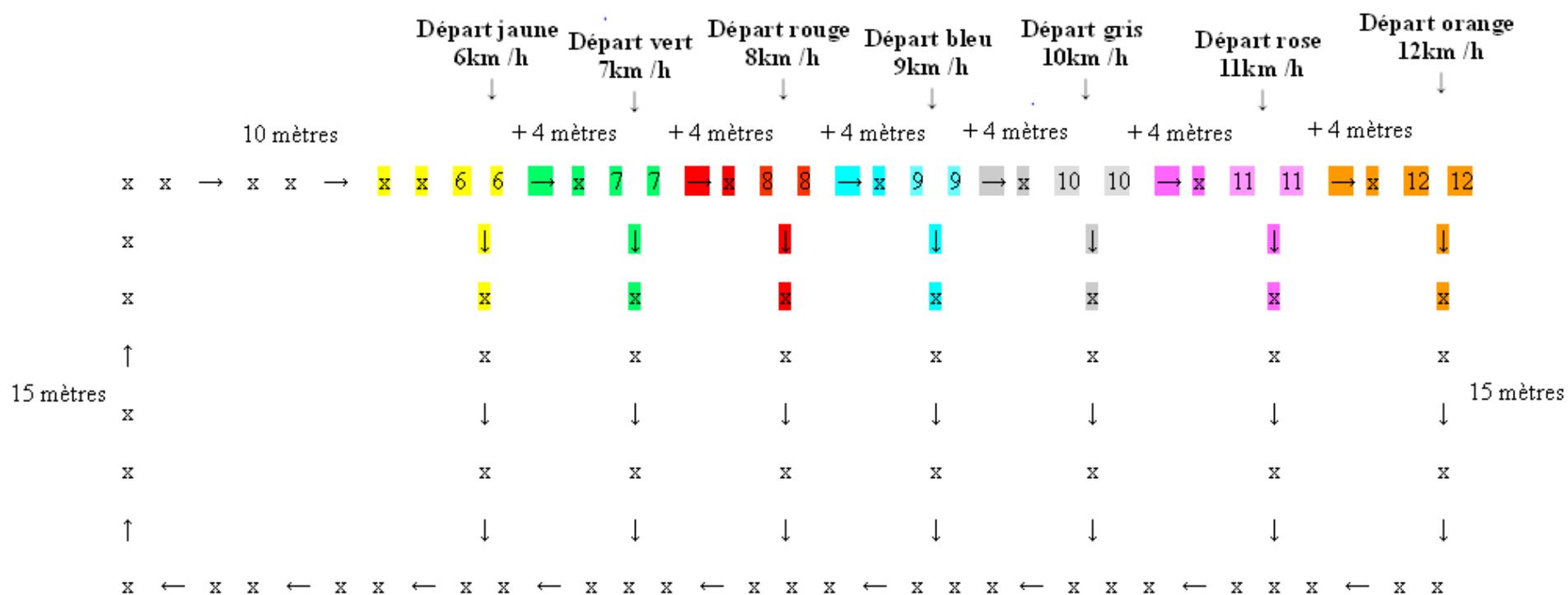
"C'est la vitesse à laquelle je peux courir longtemps sans ressentir une gêne importante, notamment au niveau respiratoire" (par exemple, je suis capable de parler en courant. Je ne présente pas de signes importants de fatigue sur le visage). Présenter la fiche "signes de fatigue" aux élèves.

Annoncer aux élèves que ce test va s'effectuer sur **un temps de 3 minutes** (faire prendre conscience de ce que représente une durée de 3 minutes, une chanson, un sablier, etc...).

Présentation du dispositif "les portes en rectangle" :

- Présentation de l'installation matérielle :

Un rectangle de 15 m de côté (fixe) et dont la longueur augmente par tranche de 4 mètres selon les allures de course choisies (voir schéma ci dessous):



Le premier rectangle (départ jaune) fait donc 50 m de périmètre et correspond à une allure de course de 6km/h.
Le deuxième rectangle (départ vert) fait donc 58 m de périmètre et correspond à une allure de course de 7km/h.
Le troisième rectangle (départ rouge) fait donc 66 m de périmètre et correspond à une allure de course de 8km/h.
Etc...jusqu'à 78 m de périmètre (allure de course de 12km /h)

- Présentation du principe général :

Chaque enfant choisit l'allure d'aisance qu'il pense pouvoir tenir et se positionne à la porte de départ correspondante (si possible, lui donner un maillot de la couleur de la porte identifiée). Après un premier coup de sifflet de départ, tous les coureurs partent et l'enseignant siffle toutes les 30 secondes. A chacun de ces signaux, les élèves doivent être revenus dans leur zone de départ (zone matérialisée 4m avant son point de départ, 4m après). La course se poursuit sur 3 minutes, avec ces passages dans la zone vérifiés toutes les 30 secondes.

- Une organisation en binôme : 1 coureur, 1 observateur :

Le coureur court durant 3 minutes (soit 6 tours) afin de vérifier qu'il est capable de stabiliser son allure d'aisance.

L'observateur (à l'intérieur du rectangle, au niveau de la zone de départ de son "coureur observé") vérifie que son partenaire est revenu dans sa zone de départ, au coup de sifflet de l'enseignant.

Si il arrive trop tôt, le coureur attend le coup de sifflet pour sortir de la zone.

Si il arrive trop tard, son observateur en fait le constat et on en discutera dans la phase de bilan qui suivra.

Il y aura 3 passages par élève, avec alternance coureur / observateur.

Report des résultats sur la fiche "recueil des allures d'aisance"

Avant le 1^{er} passage, l'enseignant reporte sur la fiche l'allure d'aisance que va tenter chaque coureur.

Après le 1^{er} passage, des commentaires seront faits dans un temps de bilan entre le coureur, son observateur et éventuellement l'enseignant. Ils n'apparaissent pas sur la fiche, mais un code (entourez ou barrez), exprime sur la fiche la réussite ou l'échec.

Contenus possibles pour le bilan :

- Réorientation vers une allure d'aisance plus soutenue ou plus faible.
- Analyse des signes de fatigue (élève qui reste dans une zone de confort, ou élève qui force trop).

Puis, inversion des rôles pour le 1^{er} passage de l'autre coureur du binôme.

Puis bilan à deux, puis report sur la fiche.

Puis 2^{ème} passage, etc...

Commentaires pour l'enseignant:

Ne pas s'inquiéter si de nombreux élèves choisissent pour leur premier passage le parcours le plus grand et ne parviennent pas à tenir l'allure (situation de résolution de problème). L'important est qu'ils puissent ensemble réguler et réajuster peu à peu leur positionnement vers une allure d'aisance qui leur correspond vraiment.

Pour cela, il est important d'aider les élèves à prendre des repères sur leurs signaux de fatigue de manière régulière.

Séance N°2 : Confirmer son allure régulière d'aisance

Durée : 40 minutes

Matériel :

- Plan du dispositif des portes (annexe 4)
- Plots de couleurs différentes/Maillots (mêmes couleurs que les plots)
- Décamètre/Chronomètre/Sifflet
- Fiche "signes de fatigue" (annexe 1)/Fiche "recueil des allures" (annexe 2)

Présentation de l'objectif de séance aux élèves :

Lors de la première séance, vous avez identifié votre allure d'aisance. Il s'agit aujourd'hui de la confirmer, et de voir si elle est toujours la même quand le temps de course augmente un peu.

Dispositif :

Autour du même dispositif en binôme : "**les portes en rectangle**".

Organisation en binômes (1 coureur / 1 observateur en alternance).

Chaque élève s'engage sur une allure d'aisance en fonction de ses 3 tests de la première séance.

Commentaires pour l'enseignant :

Durant cette séance, les temps de course vont augmenter pour atteindre une durée 6 minutes, durée à partir de laquelle une allure d'aisance peut être installée physiologiquement.

Présentation des variantes du test :

- **1er test** : 3 minutes de course (soit 6 tours) et signaux réguliers toutes les 30 secondes.

Bilan intermédiaire : le coureur, l'observateur et l'enseignant valident ou non l'allure d'aisance choisie sur la fiche "recueil des allures d'aisance" en rapport aux signes de fatigabilité, et régulent pour le 2ème test.

- **2ème test** : 4 minutes de course (soit 8 tours) et signaux toutes les 30 secondes.

Bilan intermédiaire : le coureur, l'observateur et l'enseignant valident ou non l'allure d'aisance choisie sur la fiche "recueil des allures d'aisance" en rapport aux signes de fatigabilité, et régulent pour le 3ème test.

- **3ème test** : 6 minutes de course (soit 12 tours) et signaux toutes les 30 secondes.

Bilan : le coureur, l'observateur et l'enseignant valident ou non l'allure d'aisance choisie sur la fiche "recueil des allures d'aisance" en rapport aux signes de fatigabilité.

Séance N°3 : Stabiliser et intégrer son allure régulière d'aisance

Durée : 40 minutes	Matériel : <ul style="list-style-type: none"> - Plan du dispositif des portes (annexe 4) - Plots de couleurs différentes/Maillots (mêmes couleurs que les plots) - Décamètre/Chronomètre/Sifflet - Fiche "signes de fatigue" (annexe 1)/Fiche "recueil des allures" (annexe 2)/Fiche "régularité par équipe" (annexe 3)
Présentation de l'objectif de séance aux élèves :	
<p>Votre vitesse d'aisance commence à se stabiliser. Aujourd'hui, il faudra tenter de la tenir avec moins de repères dans le temps (il y aura moins de coups de sifflet).</p>	
Dispositif : reprise des portes en rectangle avec des signaux variés.	
<ul style="list-style-type: none"> - Toujours la même organisation en binômes (1 coureur / 1 observateur en alternance). - 1er test : 6 minutes de course (soit 12 tours) avec des signaux toutes les 30 secondes. Bilan intermédiaire : le coureur, l'observateur et l'enseignant valident ou non l'allure d'aisance choisie sur la fiche "recueil des allures d'aisance" en rapport aux signes de fatigabilité, et régulent une dernière fois pour choisir une allure d'aisance stabilisée pour son deuxième test. - 2ème test : 6 minutes de course (soit 12 tours) avec pour les trois premières minutes, des signaux toutes les 30 secondes puis les trois dernières minutes toutes les minutes (perte progressive des repères temporels). Bilan intermédiaire : le coureur, l'observateur et l'enseignant valident l'allure d'aisance choisie sur la fiche "recueil des allures d'aisance" en rapport aux signes de fatigue. Cette allure désormais stabilisée sera la référence pour l'élève lors de la rencontre. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Défi sur 3 minutes de course (toujours en binôme : un coureur, un observateur). Sans aucun signal intermédiaire. Seulement un coup de sifflet au départ et un coup de sifflet après 3 minutes de course. Chaque élève connaît désormais son allure de course, il montrera qu'il peut la stabiliser sans repères temporels, s'il parvient à faire 6 fois son circuit en 3 minutes. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Analyse des résultats individuels pour opérer des premiers regroupements en vue de la constitution des équipes homogènes (même allure au sein d'une même équipe, ou allures proches). Des duos sont formés en prévision de la séance suivante commune avec les 6èmes. Chaque duo du 1^{er} degré sera associé à un duo de 6ème d'allure d'aisance égale ou proche (si 2 classes de CM2 et une classe de 6e, la configuration serait de 3 élèves du primaire avec un élève de 6e). Un contact entre les enseignants des 2 degrés est nécessaire pour préparer les équipes de 4 enfants à faire figurer sur la fiche "régularité par équipe". 	
Préalables à la séance N°4 :	
<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre aux élèves à utiliser un chronomètre. - Apprendre aux élèves à effectuer des calculs sur les durées (numération sexagésimale). - Avoir constitué les équipes (CM2 / 6ème) 	
Prolongements possibles en classe :	
<ul style="list-style-type: none"> - Tenter de représenter au travers de graphiques les résultats notés dans la fiche "recueil" (individuel ou collectif). - Demander aux élèves d'estimer un temps de course sur 800 m à partir de leur allure d'aisance. ($\text{Temps} = \text{Distance} / \text{vitesse}$). Cette donnée est indicative et ne doit pas devenir l'objectif de la séance N°4. 	

Séance N°4 : Adapter son allure individuelle à une allure collective proche

Séance commune aux élèves de CM et 6ème

Durée : 40 minutes	Matériel : - Plots/MailLOTS - Autant de chronomètres que d'équipes constituées - Fiche "régularité par équipe" (annexe 3 - une par équipe) - Crayons et porte-documents (un par équipe)
<ul style="list-style-type: none"> - Reprendre les équipes constituées en fin de séance N°3 (élèves des deux degrés). - Chaque équipe identifie l'un d'entre eux comme "chronométreur" à chaque course. - Chaque équipe enchaînera 3 courses. A noter que tous les élèves ne passeront pas forcément dans le rôle de chronométreur. 	
<p>Présentation de l'objectif de séance aux élèves :</p> <p>Votre allure d'aisance étant désormais connue et stabilisée, vous allez tenter de la tenir sur 800 mètres au sein d'une équipe constituée de partenaires ayant la même allure que vous.</p>	
<p>Consignes aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur une distance d'environ 800 mètres correspondant à un nombre pair de tours (exemple : 2 tours de 400m autour d'un stade), chaque équipe doit courir <u>ensemble</u> de manière régulière. - L'un d'entre vous ne court pas et sera "chronométreur". - Le chronométreur notera le temps à mi parcours sur la fiche équipe, sans arrêter son chronomètre. L'équipe ne s'arrête pas de courir. - Chaque temps est pris sur l'avant dernier coureur. Un décrochage est permis dans chaque équipe (exemple : une équipe de 4 coureurs peut finir à 3 coureurs). - Le chronométreur calculera votre temps idéal (le double du temps à mi parcours). - Votre objectif sera d'atteindre le temps idéal ou d'avoir un écart le plus réduit possible. Celui ci sera calculé et reporté sur la fiche "régularité par équipe". 	
<p>Bilan dans chaque groupe après chaque course (analyse des résultats et régulation des stratégies) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Est ce qu'on est arrivés tous ensemble ? Sinon, pourquoi ? - Notre écart est-il important ? Pourquoi ? Avons nous ralenti ? accéléré ? Quelle stratégie adopter ? - Qui met-on devant ? (le plus en difficulté ?). Qui met-on derrière ? 	
<p>Prolongements possibles en classe :</p> <p>Demander aux élèves de calculer leur vitesse de course en km / heure, à partir de leur temps final sur la distance connue. (Vitesse = Distance en kms / Temps en heure).</p> <p>Comparer cette vitesse à l'allure d'aisance identifiée à l'issue des 3 premières séances.</p>	

Séance N°5 : Découvrir des intensités différentes au travers d'une situation problème

Durée : 45 minutes

Matériel :

- Maillots de couleurs différentes (si possible autant de couleurs différentes que d'équipes)
- Bouchons (si possible de mêmes couleurs que les maillots), boîtes, ou cerceaux (si possible de mêmes couleurs que les maillots ou chasubles)
- Chrono, sifflet, décamètre

Les conditions présentées ci dessus sont des conditions matérielles idéales. La situation reste possible à gérer si vous avez des bouchons ou des petits objets qui sont tous de la même couleur

Présentation de l'objectif de la séance aux élèves (situation problème) :

Après 4 séances consacrées à la stabilisation d'une allure d'aisance, seul ou en équipe, nous allons voir comment vous allez gérer une course de 4 minutes durant laquelle vous tenterez de parcourir la plus grande distance possible. Ce sera aussi l'occasion pour vous de vivre la course à bouchons dans une formule proche de celle du jour de la rencontre avec le collège.

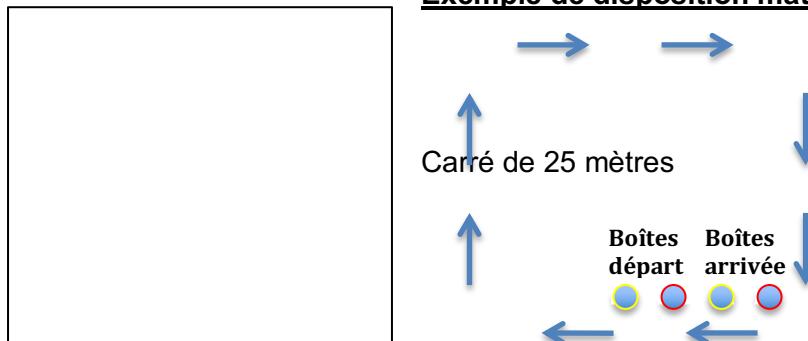
Présentation générale du dispositif "course à bouchons" par 4 :

- Des équipes équilibrées de 4 élèves seront constituées en fonction des vitesses d'aisance. Dans chaque équipe il y aura donc des élèves de vitesse d'aisance élevée et d'autres d'allures moins élevées.
- Vous allez devoir courir durant 4 minutes autour d'un terrain de 100 m de périmètre (un carré de 25 m de côté).
- A chaque tour effectué, vous pourrez déposer un bouchon dans la boîte d'arrivée de votre équipe, et en reprendre un autre dans votre boîte de départ (le nombre de bouchons recueillis par chaque équipe permettra de mesurer la distance parcourue au total par l'équipe).
- On n'est pas obligé de courir ensemble. Chacun dans l'équipe gère sa course de 4 minutes.

Quelques explications pour établir les consignes :

- Chaque coureur porte un maillot (une couleur par équipe).
 - Chaque équipe dispose d'une boîte de départ et d'une boîte d'arrivée (ou cerceau). Voir plan ci dessous.
 - Au signal de départ, chaque coureur prend un bouchon dans sa boîte de départ, parcourt un tour du terrain et le dépose dans sa boîte d'arrivée. Quelques mètres plus loin, il reprend un bouchon dans sa boîte de départ, etc ...
- Après 4 minutes de course, on comptabilise les bouchons pour chaque équipe.

Exemple de disposition matérielle pour deux équipes :



Bilan et commentaires après la première course :

- Comparaison des scores et éventuellement classement des équipes.
- Les élèves sont invités à s'exprimer sur leur "fonctionnement" durant la course (ont-ils géré la course en courant à allure régulière ou ont-ils couru parfois vite, parfois moins vite, voire avec des temps de marche pour récupérer ?).

Quelle sera la stratégie de chacun pour la deuxième course de 4 minutes qui va suivre ?

2e course à bouchons de 4 minutes.

2e bilan et commentaires après la deuxième course :

- Comparaison des scores et éventuellement, classement des équipes.
- Les élèves sont ils parvenus à suivre leur stratégie exprimée ? Sinon, quels écarts ont été constatés?

Quelle sera la stratégie de chacun pour la troisième course plus longue (8 minutes) ?

3e course à bouchons de 8 minutes .

3e bilan :

- Comparaison des scores et éventuellement, classement des équipes.
- Les élèves sont invités à s'exprimer sur leur réussite dans la gestion de la course en suivant leur stratégie définie ? Quels écarts ?
- Les élèves sont invités à s'exprimer de manière plus générale sur l'évolution de leur gestion au travers des 3 courses vécues ce jour.

Prolongements possibles en classe :

(calculs de durées, calculs de distances)

- Avant la course, on peut faire calculer un nombre prévisible de bouchons en fonction des différentes allures connues des différents coureurs d'une équipe (exemple : Jean 6km/h, Audrey 8km/h, Pierre 9km/h, Lucie 9km /h, donc Jean devrait ramener 8 bouchons, Audrey 10 bouchons, Pierre 12 bouchons, Lucie 12 bouchons. Si cette équipe court en allure d'aisance pendant 8 minutes autour d'un terrain de 100m, elle devrait recueillir 42 bouchons).

- Après la course, on peut faire transformer la performance de l'équipe effectuée sur 8 minutes en moyenne en km/h.

(exemple 42 bouchons pour l'équipe = 4200 m pour 4 coureurs, donc une moyenne de 1050 m par coureur, 1050 m en 8minutes = 131, 25 m par minute, donc 7, 87 km / heure)

Séance N°6 : Découvrir des intensités différentes au travers d'une situation problème

Durée : 50 minutes	Matériel : <ul style="list-style-type: none"> - Maillots de couleurs différentes (si possible autant de couleurs différentes que d'équipes) - Bouchons (si possible de mêmes couleurs que les maillots) - Boîtes, ou cerceaux (si possible de mêmes couleurs que les maillots ou chasubles)
Présentation de l'objectif de la séance aux élèves :	
Vous connaissez à présent la situation de la course à bouchons, qui vous a amené à courir à différentes intensités.	
Nous vous proposons de vivre à nouveau une course à bouchons, sous une autre forme : "le challenge individuel par allure d'aisance".	
L'objectif pour vous sera de rapporter le plus de bouchons possible en 2 courses de 8 minutes.	
Le vainqueur sera celui, qui dans son allure d'aisance aura ramené le plus de bouchons. (ex : Jean a une allure d'aisance de 7 km/h . Il a rapporté 6 puis 8 bouchons = 14. Julie a la même allure d'aisance et en a rapporté 15, elle a gagné).	
Dispositif en binômes (coureur / observateur) :	
Pour chaque allure d'aisance, une couleur de maillot identifiée (si possible).	
1ère course :	
Le coureur ramène le maximum de bouchons en 8 minutes au pied de son binôme (boîte ou cerceau si possible).	
Bilan et commentaires après la 1ère course :	
<ul style="list-style-type: none"> - Nombre de bouchons rapportés. - Stratégie pour la course suivante (signaux de fatigue). Changement de rôles (coureur / Observateur).	
2ème course :	
Le coureur ramène le maximum de bouchons en 8 minutes au pied de son binôme (boîte ou cerceau si possible).	
Bilan et commentaires après la 1ère course :	
<ul style="list-style-type: none"> - Somme des bouchons rapportés sur les deux courses. - Comparaison des résultats par allure d'aisance. - Analyse des signaux de fatigue. 	
<i>Commentaires pour l'enseignant : il est important d'additionner les bouchons des deux courses pour faire prendre conscience aux élèves que les efforts cumulés ont un impact sur leurs performances.</i>	
Bilan collectif :	
L'enseignant fait prendre conscience aux élèves que lors des séances 5 et 6, les élèves sont sortis de leur allure d'aisance pour répondre à la situation en courant à des intensités différentes.	
<i>Commentaires pour l'enseignant : l'allure d'aisance peut être maintenue très longtemps. Par contre, lorsqu'on augmente son allure, on ne peut pas tenir sur des temps très longs. C'est ce que nous voulons faire comprendre aux élèves dans les séances 5 et 6 et que nous allons développer dans les deux suivantes.</i>	

Séance N°7 : S'adapter à des variations d'intensité imposées

Durée : 50 minutes

Matériel :

- Plan du dispositif des portes (annexe 4)
- Décamètre/Chronomètre/Sifflet
- Plots de couleurs différentes/Maillots (mêmes couleurs que les plots)
- Bandes de papier pour les projets de course des élèves

Présentation de l'objectif de la séance aux élèves :

On continue à travailler sur différentes intensités imposées, sur le dispositif des portes (test de départ).

Sur cette situation, différentes allures sont imposées. Vous courrez parfois à votre allure d'aisance ou parfois au dessus ou en dessous. L'objectif est de réussir à courir à l'allure imposée sur la course dans sa totalité.

Présentation du dispositif :

- Test des portes (voir installation matérielle dans séance N°1).
- Le projet de course est de réaliser 6 tours en 3 minutes.
- 4 projets de course vont être effectués pour chacun.
- Organisation en binômes (un coureur / un observateur). Echange des rôles après chaque course.

1^{ère} situation : augmentation progressive d'intensité à partir de l'allure d'aisance (+1 tous les deux tours).

Exemple : Audrey a une allure d'aisance de 7 km/h. On lui impose de faire 2 tours à 7 km/h, son allure d'aisance (vert) + 2 tours à 8km/h (rouge) + 2 tours à 9km/h (bleu).

Commentaire pour les enseignants : faites établir sur une bande de papier par chaque élève son projet de course.

AUDREY : aisance 7km/h	2 tours	2 tours	2 tours
	7 km/h (vert)	8 km/h (rouge)	9 km/h (bleu)

2^e situation : diminution progressive d'intensité à partir de +2 au dessus de l'allure d'aisance (- 1 tous les deux tours)

AUDREY : aisance 7km/h	2 tours	2 tours	2 tours
	9 km/h (bleu)	8 km/h (rouge)	7 km/h (vert)

3^e situation : allure d'aisance (deux tours) suivie de allure d'aisance +2 (deux tours) suivie de allure d'aisance (deux tours)

AUDREY : aisance 7km/h	2 tours	2 tours	2 tours
	7 km/h (vert)	9 km/h (bleu)	7 km/h (vert)

4^e situation : défi du binôme.

C'est le binôme qui impose un projet de course à son partenaire.

Les contraintes sont :

- changement d'allure tous les 2 tours uniquement (donc 3 allures différentes maximum).
- pas au delà ou en deça de 2 par rapport à l'allure d'aisance.

AUDREY : aisance 7km/h	2 tours	2 tours	2 tours

A la suite de chaque situation vécue , **analyse en binômes** :

- respect du contrat
- ressenti
- signes de fatigue

Bilan collectif de fin de séance :

L'enseignant fait prendre conscience à ses élèves que l'allure d'aisance peut être maintenue très longtemps. Par contre, lorsqu'on augmente son allure, on ne peut pas tenir sur des temps très longs. Les capacités cardiaques et pulmonaires sont propres à chacun. Tout le monde peut courir à une intensité élevée par rapport à son allure d'aisance, mais pas longtemps.

Séance N°8 : S'adapter à des variations d'intensité imposées

Durée : 50 minutes	Matériel : <ul style="list-style-type: none"> - Plan du dispositif des portes (annexe 4) - Décamètre/Chronomètre/Sifflet - Plots de couleurs différentes/Maillots (mêmes couleurs que les plots) - Bandes de papier pour les projets de course des élèves - Papiers "contrats de course" à tirer au sort (Fiche "contrats de course" annexe 5)
---------------------------	--

Présentation de l'objectif de la séance aux élèves :

On continue à travailler sur différentes intensités, sur le dispositif des portes (test de départ).

Sur cette séance, vous allez tirer au sort deux nouveaux projets de course.

Puis vous construirez vous mêmes deux autres projets de course avec différentes allures.

Présentation du dispositif :

- Test des portes (voir installation matérielle dans séance N°1).
- Le projet de course est de réaliser 6 tours en 3 minutes.
- 4 projets de course vont être effectués pour chacun.
- Organisation en binômes (un coureur / un observateur). Echange des rôles après chaque course.

1ère situation : tirage au sort des contrats de course (voir fiche "contrats de course")

Exemple de contrat tiré au sort :

2 tours	2 tours	2 tours
+2	- 1	Allure d'aisance

Qui devient un projet de course rédigé par l'élève :

AUDREY : aisance 7km/h	2 tours	2 tours	2 tours
	9 km/h (bleu)	6 km/h (jaune)	7 km/h (vert)

2^e situation : idem avec un autre tirage au sort.

3^e situation : L'élève construit son projet selon un cadre bien défini :

- (2 tours à +2) + (2 tours à - 2) + (2 tours à son allure d'aisance).

Mais l'élève choisit l'ordre dans lequel il effectue ces 3 variations.

AUDREY : aisance 7km/h	2 tours	2 tours	2 tours

4^e situation : l'élève construit un projet de course libre.

Seule contrainte : 2 tours + 2 tours + 2 tours.

AUDREY : aisance 7km/h	2 tours	2 tours	2 tours
------------------------	---------	---------	---------

A la suite de chaque situation vécue , **analyse en binômes** :

- respect du contrat
- ressenti
- signes de fatigabilité

Bilan collectif de fin de séance :

L'enseignant fait prendre conscience que dans les séances 7 et 8, chacun a été amené à courir à différentes intensités, avec plus ou moins de réussite. Chacun a tenté d'établir un projet de course avec différentes intensités.

Ce sont ces compétences qui seront mobilisées pour figurer au mieux lors de la course à classement (cross) proposée en séance N°9 et au cours de la rencontre toute proche.

Séance N°9 : Construire un projet de course reposant sur des intensités différentes

<p>Durée : 45 minutes</p>	<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">- Chronomètres, sifflet, maillots de différentes couleurs- Plots
<p>Présentation de l'objectif de la séance aux élèves :</p> <p>Il s'agit de participer à une course de classement par niveaux.</p> <p>Puis après analyse de cette course, de choisir individuellement entre une course à classement ou une course à contrat.</p>	
<p>1^{er} temps : course à classement par niveaux pour la moitié de la classe (allures de 6 à 8 km /h compris).</p> <p>Le reste des élèves (allures de 9 à 12km/h) chronomètre (important pour le prolongement en classe).</p> <p>Principe : en fonction de leur allure d'aisance, les enfants portent un maillot de couleur (exemple : 6km /h = jaune, 7km/h = vert, etc...). Chacun participe à une course à classement sur 1200 m, dans laquelle il se confronte aux coureurs de même allure d'aisance que lui (donc même couleur de maillot). Un classement général (toutes couleurs confondues) est également pris en compte à l'arrivée.</p>	
<p>1^{er} bilan collectif :</p> <ul style="list-style-type: none">- Annonce des résultats.- Ressenti et signes de fatigue.	
<p>Changement des rôles (coureurs / chronométreurs).</p>	
<p>2^{ème} bilan collectif :</p> <ul style="list-style-type: none">- Annonce des résultats.- Ressenti et signes de fatigue.	
<ul style="list-style-type: none">- Choix pour le 2^{ème} temps : refaire course classement ou course à contrat (3, 6 ou 9 minutes sans marcher).- Premières ébauches de stratégies pour ceux qui vont refaire la course.	
<p>2^{ème} temps :</p> <p>Selon le choix de chacun : course à classement ou course à contrat (voir diaporama rencontre).</p>	
<p>Prolongement en classe :</p> <p><i>Faire calculer pour chacun, sa vitesse moyenne de course en km/h. Ce calcul est indispensable pour une prise de conscience par l'élève de ses capacités à dépasser son allure d'aisance lors d'une situation de course (une moyenne de sa vitesse sur sa course pourra être comparée à son allure d'aisance, et aux différentes variations vécues lors des séances précédentes).</i></p>	

Séance N°10 : Construire un projet de course dans différentes situations

Durée : 50 minutes	Matériel : <ul style="list-style-type: none">- Plots/Sifflet- Autant de chronomètres que d'équipes constituées- Fiche "régularité par équipe" (annexe 3 - une par équipe)- Crayons et porte-documents (un par équipe)- Maillots de couleurs différentes (si possible autant de couleurs différentes que d'équipes)- Bouchons (si possible de mêmes couleurs que les maillots), boîtes, ou cerceaux (si possible de mêmes couleurs que les maillots) - Liste de classe pour les choix de la phase 1
---------------------------	---

En classe : rappel du déroulement de la rencontre (déjà abordé en amont du cycle d'apprentissage).

Présentation des objectifs de séance aux élèves :

Vivre les situations de la rencontre (hormis le Quizz) : "répétition générale".

Déterminer de manière définitive, le choix individuel de la phase 1 (contrat ou classement).

Commentaire pour l'enseignant :

Se munir du diaporama sur l'organisation de la rencontre.

Déroulement :

1^{er} temps (environ 10 à 12 minutes)

Course à classement par niveaux / course à contrat , selon les modalités de la rencontre et le choix des élèves.

A l'issue de ce 1^{er} temps, choix définitifs individuels (phase 1). Renseignez votre liste de classe selon ces critères (classement, contrat 3 minutes, contrat 6 minutes, contrat 9 minutes).

2^{ème} temps (environ 10 à 12 minutes)

Course de régularité (avec les équipes constituées lors de la séance N°4).

3^{ème} temps (environ 10 à 12 minutes)

Course à bouchons (mêmes équipes que pour la course à bouchons).

Bilan collectif :

Echanges sur le cycle d'apprentissage terminé et la rencontre à venir, ajustement des équipes.

ANNEXE 1

Fiche signes fatigue

Allure aisance :

Aisance respiratoire : parler sans être essoufflé en courant ;

Peu de signes visibles sur le visage ;

Peut durer très longtemps ;

Pour info : environ 2km/h en dessous de la VMA (vitesse maximale aérobie).

	1 (allure d'aisance)	2	3	4
Signaux de fatigue	Un peu essoufflé Légère rougeur Peut parler en courant sans se fatiguer	Essoufflé Sensation de chaleur Peut parler <small>Retour Sommaire</small> de temps en temps Perçoit son rythme cardiaque en courant	Très essoufflé Transpire Ne peut pas parler Sensation de brûlure musculaire Envie de s'arrêter	Sensation d'étouffement Douleurs musculaires Doit s'arrêter

ANNEXE 2

Fiche recueil des allures

Ecrire l'allure d'aisance, puis entourer si elle réussie, ou barrer si échec.

ANNEXE 3

Fiche régularité par équipe (séance N°4)

Noms et prénoms des coureurs :				
-	-	-	-	-
	Temps mi-parcours	Temps idéal (double du temps à mi-parcours)	Temps final	Ecart (entre temps final et temps idéal)
Course 1				
Course 2				
Course 3				

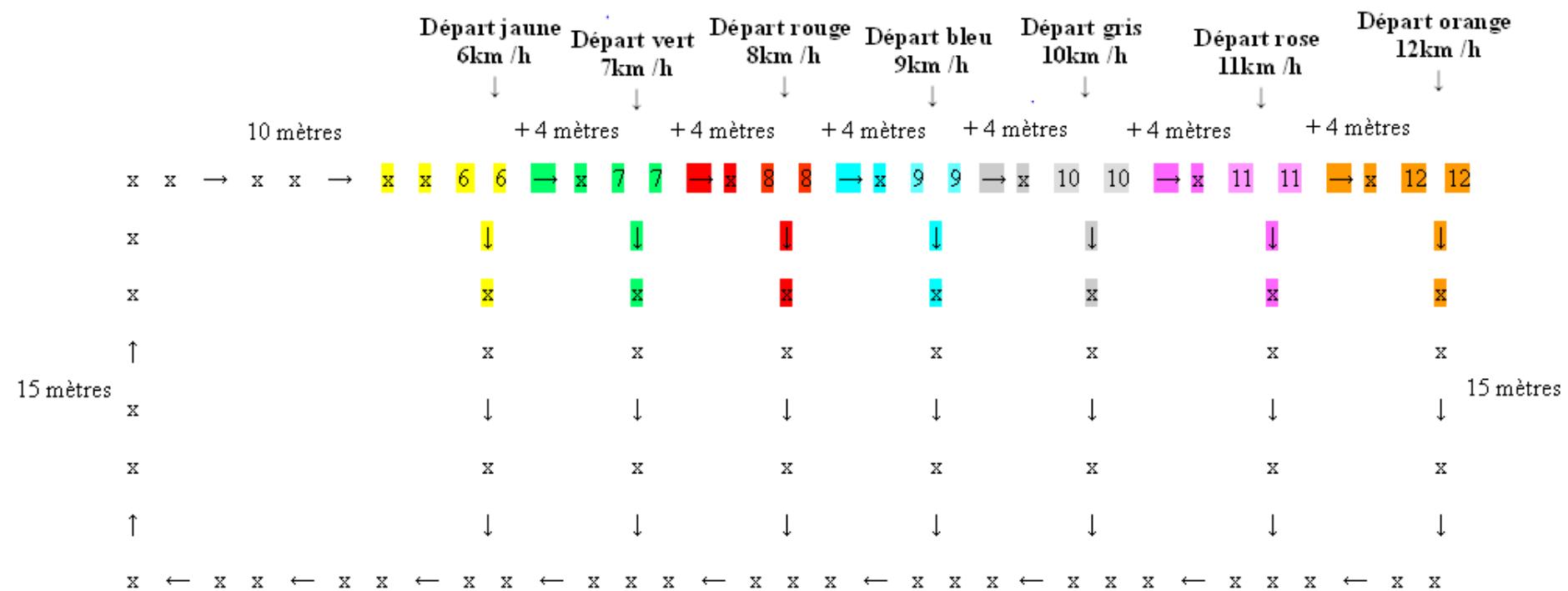
Noms et prénoms des coureurs :				
-	-	-	-	-
	Temps mi-parcours	Temps idéal (double du temps à mi-parcours)	Temps final	Ecart (entre temps final et temps idéal)
Course 1				
Course 2				
Course 3				

Noms et prénoms des coureurs :				
-	-	-	-	-
	Temps mi-parcours	Temps idéal (double du temps à mi-parcours)	Temps final	Ecart (entre temps final et temps idéal)
Course 1				
Course 2				
Course 3				

Noms et prénoms des coureurs :				
-	-	-	-	-
	Temps mi-parcours	Temps idéal (double du temps à mi-parcours)	Temps final	Ecart (entre temps final et temps idéal)
Course 1				
Course 2				
Course 3				

ANNEXE 4

Plan du dispositif « Les portes en rectangle »



ANNEXE 5

Fiche contrats de course

Exemples de tirages au sort.

AI = allure d'aisance.

Les valeurs sont toujours indiquées en relation avec l'allure d'aisance : +2 = 9km/h si l'allure d'aisance est 7km/h.

2 tours	2 tours	2 tours
AI	-2	+2
2 tours	2 tours	2 tours
AI	+1	+2
2 tours	2 tours	2 tours
+1	AI	+1
2 tours	2 tours	2 tours
-1	AI	+2
2 tours	2 tours	2 tours
+2	-2	AI
2 tours	2 tours	2 tours
+1	+1	AI
2 tours	2 tours	2 tours
AI	+2	-2
2 tours	2 tours	2 tours
AI	-1	+2
2 tours	2 tours	2 tours
+2	AI	-1
2 tours	2 tours	2 tours
+1	AI	+2
2 tours	2 tours	2 tours
-1	+2	AI
2 tours	2 tours	2 tours
-2	+2	AI