

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

Contributions au socle commun

| Compétences travaillées lors du cycle endurance | Domaines du socle |
|--|--|
| 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. | 1 Les langages pour penser et communiquer |
| 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. | 2 Les méthodes et outils pour apprendre |
| Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités Assumer les rôles sociaux spécifiques à l'endurance et à la classe (coureur, observateur, chronométrateur, coach,...) Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements. Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées. | 3 La formation de la personne et du citoyen |
| 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. | 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques |
| 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. | 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine |

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° 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.

Schémas de terrain en mettre en pdf

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*

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 2ème 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 :

- 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 :

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).

Dispositif : reprise des portes en rectangle avec des signaux variés.

- 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.

- **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.

- **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 :

- 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 :

- 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. (Temps = Distance / 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" (une par équipe)
- Crayons et porte-documents (un par équipe)

- 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.

Présentation de l'objectif de séance aux élèves :

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.

Consignes aux élèves :

- 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 **ensemble** 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".

Bilan dans chaque groupe après chaque course (analyse des résultats et régulation des stratégies) :

- 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 ?

Prolongements possibles en classe :

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).

Comparer cette vitesse à l'allure d'aisance identifiée à l'issue des 3 premières séances.

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 collègue.

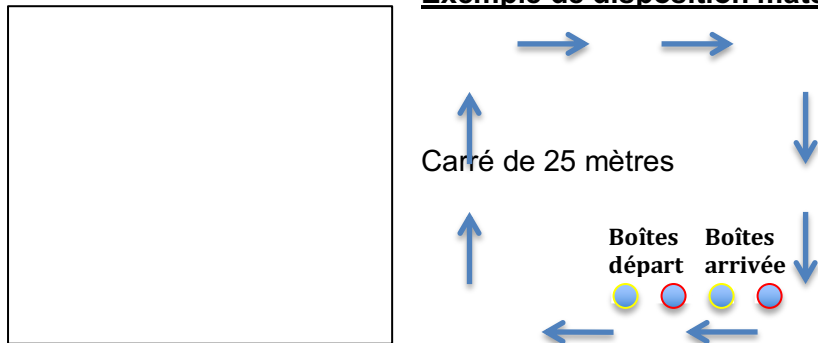
Présentation générale du dispositif "course à bouchons" par 4 :

- 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 :

- 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 :

- 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 :

- Somme des bouchons rapportés sur les deux courses.
- Comparaison des résultats par allure d'aisance.
- Analyse des signaux de fatigue.

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.

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.

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.

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.

1ère 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° 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° 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 :

- 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° situation : idem avec un autre tirage au sort.

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

- (2 tours à +2) + (2 tours à - 2) + (2 tours a 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

Durée : 45 minutes

Matériel :

- Chronomètres, sifflet, maillots de différentes couleurs
- Plots

Présentation de l'objectif de la séance aux élèves :

Il s'agit de participer à une course de classement par niveaux.

Puis après analyse de cette course, de choisir individuellement entre une course à classement ou une course à contrat.

1^{er} temps : course à classement par niveaux pour la moitié de la classe (allures de 6 à 8 km /h compris).

Le reste des élèves (allures de 9 à 12km/h) chronomètre (important pour le prolongement en classe).

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.

1^{er} bilan collectif :

- Annonce des résultats.
- Ressenti et signes de fatigue.

Changement des rôles (coureurs / chronométrateurs).

2^{ème} bilan collectif :

- Annonce des résultats.
- Ressenti et signes de fatigue.

- 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.

2^{ème} temps :

Selon le choix de chacun : course à classement ou course à contrat (voir diaporama rencontre).

Prolongement en classe :

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).

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

Durée : 50
minutes

Matériel :

- Plots/Sifflet
- Autant de chronomètres que d'équipes constituées
- Fiche "régularité par équipe" (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 1er 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.