

La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation

Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séances de 35'

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

Séance 1

Situation 1

Séance 2

Situation 2

Séance 3

Situation 3

Evolution 1 de la situation 3

Séance 4

Situation 1

Situation 4

Séance 5

Situation 5

Evolution 1 de la situation 5

Séance 6

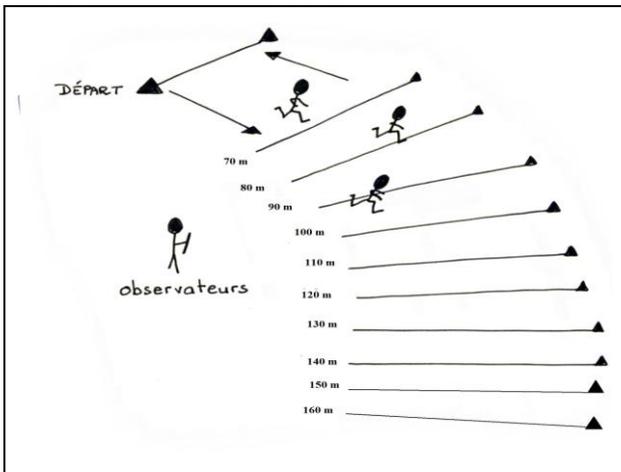
Situation 6

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1

Le 30 -30

Calculer sa vitesse de course



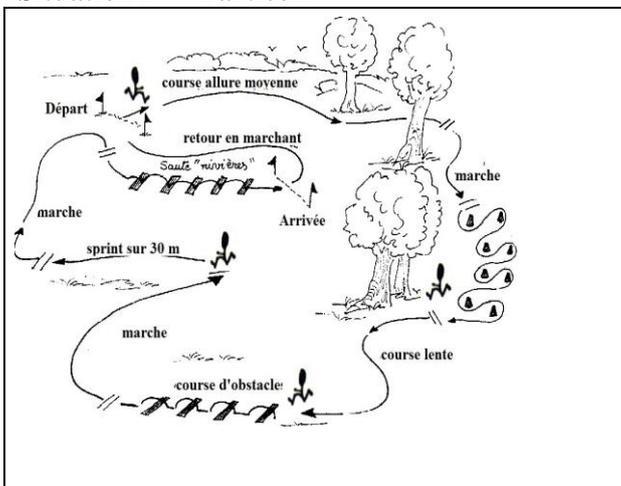
**B : Repérer sa vitesse de course**

- OR :**
- Parcours de 160 m balisé tous les 10 mètres
  - Binômes : 1 coureur, 1 observateur
  - Chaque coureur enchaîne 30 secondes de course et 30 secondes de récupération 8 fois.
  - L'observateur note la marque du dernier plot franchi au coup de sifflet, soit au bout de 30 secondes.
  - Consigner les résultats dans un tableau pour calcul de l'allure en classe (cf : fiche de présentation).

**CR :** - Après 4 courses, être régulier sur les mêmes plots.

Situation 2 Fartleck

Courir à des allures variées



**B : Enchaîner le parcours en respectant les contraintes.**

**OR :**

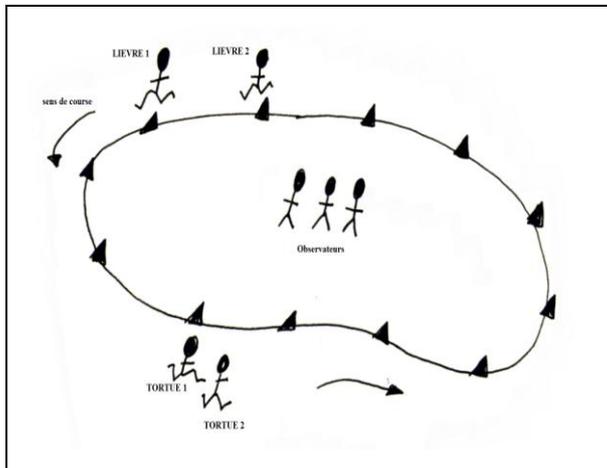
- Parcours naturel ou aménagé, matérialisant une alternance : course allure moyenne sur 180 m environ, footing lent sur 50 m, slalom (plots), multibonds (lattes), course de vitesse sur 30 m, franchissement d'obstacles.
- Classe divisée en 2 : 1 groupe sur le parcours, 1 groupe en observation
- Récupération : marche sur distances courtes mais rapprochées
- Course par groupes en alternance (course / récupération)

**CR :** - Pouvoir répéter 3 fois le parcours après récupération sans être essoufflé outre mesure

**R :** Respecter les contraintes imposées quant à l'intensité et aux formes de course.

### Situation 3 Le lièvre et la tortue

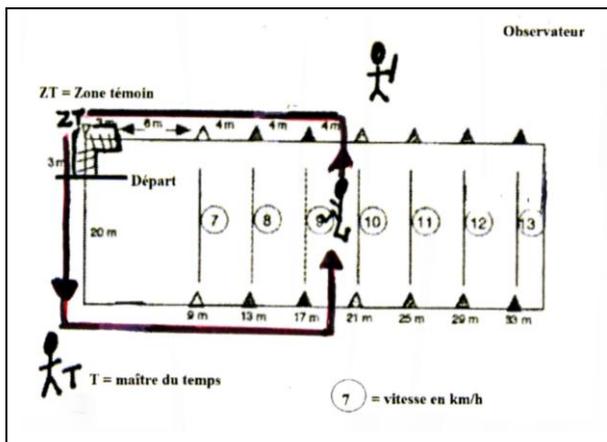
### Situer ses possibilités pour repousser ses limites



- B :** - Lièvre : rattraper la tortue en moins de 3 tours.  
 - Tortue : ne pas se faire rattraper par le lièvre avant la fin du 3<sup>ème</sup> tour.
- OR :** - Parcours de 150 m (au moins) balisé tous les 10 m.  
 - Elèves groupés par paires (un lièvre et une tortue).  
 - Choisir, lors du défi, un handicap de 1, 2 ou 3 plots selon le niveau des élèves.
- CR :** - Lièvre : avoir rattrapé sa tortue avant la fin du 3<sup>ème</sup> tour  
 - Tortue : ne pas avoir été attrapée par son lièvre avant la fin du 3<sup>ème</sup> tour
- ME :** - On choisit un camarade contre lequel on veut courir  
 - On décide du handicap en fonction du niveau de performance de chacun.  
 - Au signal, les deux partent.
- E:** - 1 Remplacer le handicap « distance » par un handicap « temps ».

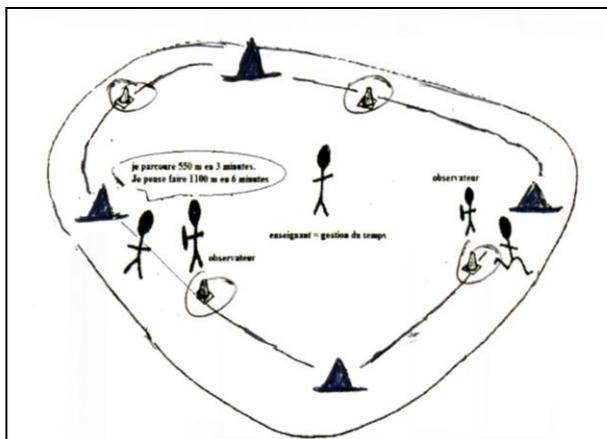
### Situation 4 Contrat vitesse

### Stabiliser son allure



- B :** - Choisir le circuit correspondant à son allure.  
 - Parcourir le circuit à la vitesse annoncée sur son contrat pendant un temps donné (12 à 15 minutes).
- OR :** - Elèves par binômes (1 coureur et 1 observateur). L'observateur attribue 1 point à chaque fois que le coureur se trouve dans la zone témoin aux 30 secondes.  
 - Un dispositif de 20 m de large sur 33 m de long, balisé sur sa longueur afin de définir des circuits correspondant aux vitesses de 7 km/h jusqu'à 13 km/h. (cf : tableau fiche présentation).  
 - Les élèves se positionnent sur le circuit correspondant à l'allure définie dans la situation 1.  
 - Une zone témoin de 3 m de part et d'autre de la ligne de départ.
- CR :** - Parcourir le circuit à la vitesse de son contrat et obtenir un maximum de points.

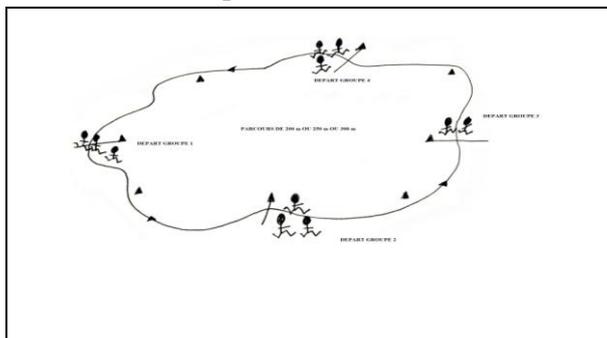
### Situation 5 Prévoir, réaliser et mesurer son effort Gérer sa course pour respecter un contrat



- B :** respecter le contrat fixé avant la course.
- R :** Prévoir 3 temps : sur la base d'une première distance réalisée en 3 minutes, pouvoir annoncer les distances qu'on parcourra dans un temps double et/ou triple, puis comparer prévision et réalisation.
- R :-** Travail par groupes d'allure.  
 - A chaque coureur correspond un observateur qui évalue la distance grâce aux grands plots rencontrés sur chaque temps de course.  
 - Un circuit étalonné de 200 m balisé avec des plots (1 petit plot tous les 25 m, un grand plot tous les 50 m).  
 - L'enseignant gère les différents temps des courses (3, 6 ou 9 minutes).
- CR :** - Avoir le moins d'écart possible entre prévision et réalisation
- E:** - 1 Même travail avec un contrat individuel

### Situation 6 La performance

### Courir 15 minutes sans s'arrêter



- B :** Courir au moins 1800 m en 15 min sans s'arrêter.
- R :** Ne pas marcher ni s'arrêter  
 Courir 1800 m au moins
- OR :** -Un parcours fermé, un balisage tous les 25 ou 50m selon le parcours.  
 - Trois ou quatre groupes d'élèves (groupes de niveaux) placés sur un départ différent.  
 - Au signal, les équipes partent pour 15' de course, chaque coureur est évalué par un observateur qui compte les tours et l'endroit du circuit atteint au bout de 15 minutes.
- CR :** - Courir 1800m en moins de 15 minutes sans s'arrêter.

**A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE LA MAJORITÉ DES ÉLÈVE EST CAPABLE DE  
 Courir 1800 mètres en moins de 15 minutes sans s'arrêter**