

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 n°1

Situation 1

Séance n°2

Situation 2

Séance n°3

Situation 3 et évolution 1

Séance n°4

Situation 4

Séance n°5

Situation 5

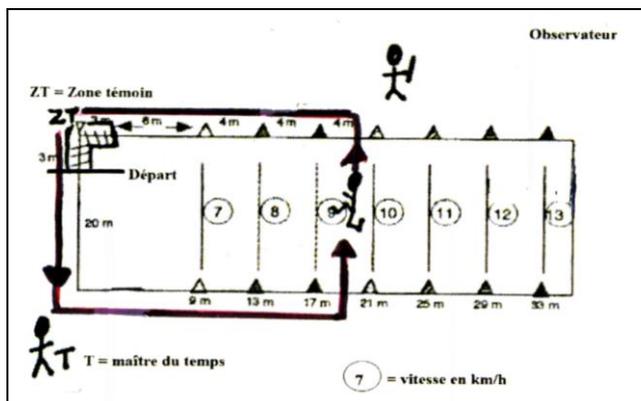
Séance n°6

Situation 6 (Evaluation)

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 A l'heure !

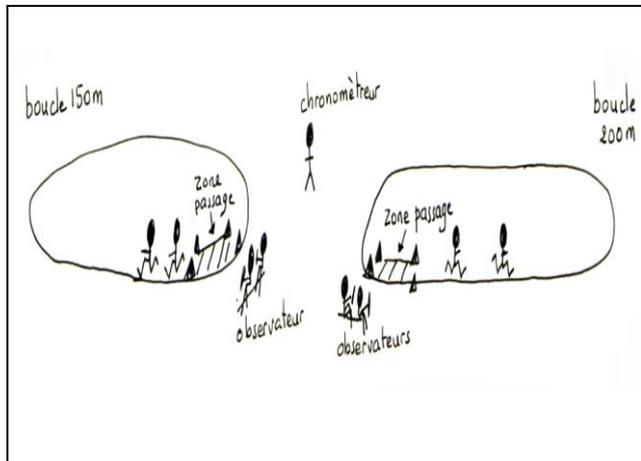
Construire la notion d'allure



B : courir régulièrement pour être au signal dans la zone témoin
R : - les coureurs effectuent le plus long parcours au 1^{er} tour. Puis ils choisissent ensuite le chemin qui leur permet d'être dans la zone à chaque coup de sifflet
 - les quatre premiers tours permettent de choisir son itinéraire. Puis ils courent le plus régulièrement possible, les observateurs notent le parcours choisi par le coureur à partir du 4^e tour
OR : - un parcours de 100 m : 20X 30 m maximum (cf. schéma)
 - signal sonore toutes les 30 secondes
 - les élèves sont par 2 : un court, un observe et note les passages
 - durée de course : entre 5' et 10'
 - collecter les résultats pour établir en classe l'allure constatée
CR : - être dans la zone au coup de sifflet

Situation 2 La course au contrat

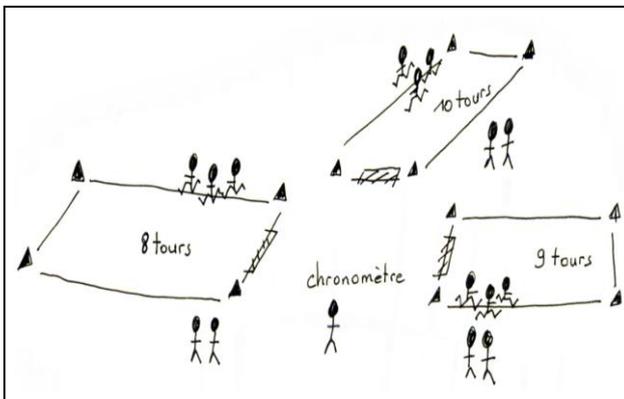
Construire la notion d'allure



B : courir régulièrement pour être au signal dans la zone témoin.
R : effectuer x fois le parcours choisi
 - courir à la même allure.
 - chaque élève estime à l'avance sa distance de course.
 - chacun tente de maintenir son allure + ou - régulièrement et d'arriver dans les temps avec une tolérance de 1 m avant ou après la zone.
OR : - 2 parcours de distances différentes (150 et 200 m) avec une zone de passage de 6 m matérialisée.
 - signal sonore toutes les 30 secondes pendant les 2 ou 3 premiers tours.
 - la classe est répartie en binômes d'allure similaire : un coureur / un observateur.
 - durée de course de 8' à 10'
CR : - avoir parcouru la distance dans le temps donné

Situation 3 La course par équipe

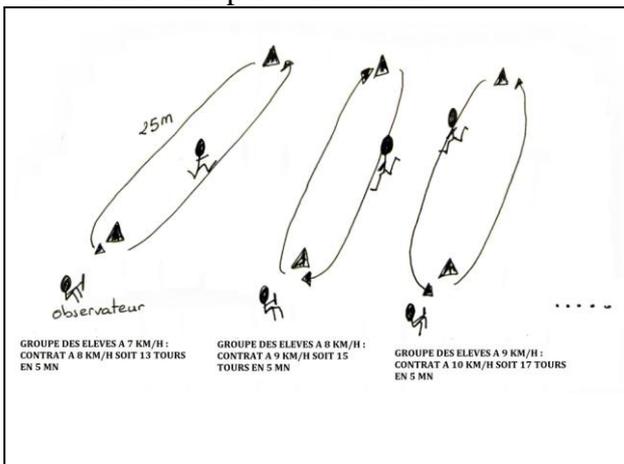
Courir régulièrement à son allure



B : adapter son allure à celle du groupe pour réaliser le contrat
OR : - 3 circuits de 150 m à réaliser 8, 9 ou 10 fois selon les groupes (soit 1200 m, 1350 m, 1500 m).
 - groupes de 3 à 5 élèves de niveau similaire sur un circuit qu'ils choisissent
 - courir par groupe en suivant son leader et en restant les uns derrière les autres. Le 1er guide son groupe. Au signal du maître, toutes les 30", le 1er cède sa place au suivant qui devient leader et se positionne en fin de file. L'écart entre 2 coureurs ne doit pas être supérieur à 2 pas
 - temps maximum de 10'.
CR : - Courir sans s'arrêter en respectant l'allure du groupe et la distance choisie.

Situation 4 Le parcours banane

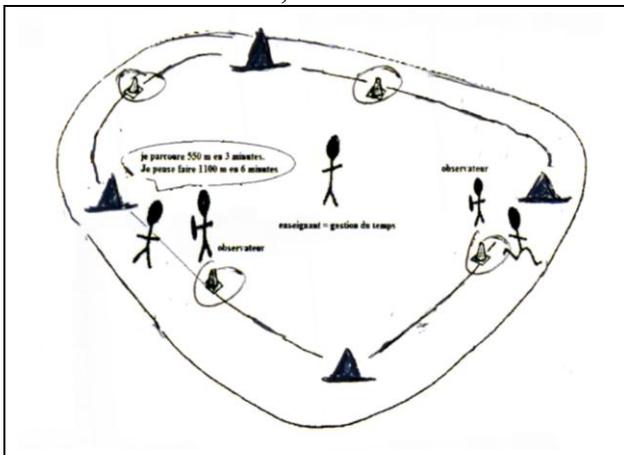
Améliorer son allure



B : Courir 5' selon un contrat déterminé
OR : - 4 à 5 parcours banane de 50 m
 - les élèves sont répartis en groupes de 3 à 5 élèves de niveau (cf. Situation 1)
R : maintenir sur un parcours une allure supérieure à celle de référence (S1)
 Les élèves sont par binôme : 1 coureur et 1 qui notent le nombre de tours
 - courir individuellement
 - temps maximum de 5'.
 - chacun choisit un contrat de course correspondant à l'allure juste supérieure.
 - effectuer 2 fois la situation avec temps de récupération
CR : - avoir fait la course et respecter le nombre de tours prévus

Situation 5 Prévoir, réaliser et mesurer l'écart

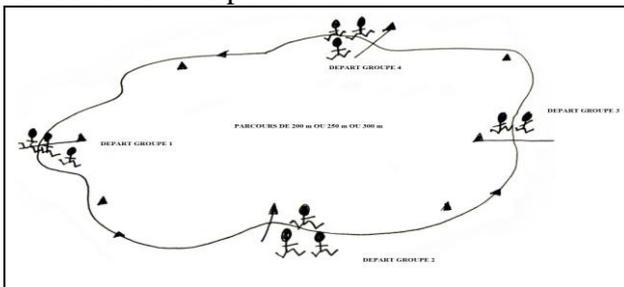
Gérer sa course pour respecter un contrat



B : Prévoir un contrat et courir en le respectant
R : travail en 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.
OR : - travail par groupes d'allure.
 - à chaque coureur correspond un observateur qui évalue la distance grâce aux grands plots
 - 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

Situation 6 La performance

Courir 10 mn en parcourant au moins 1600 m



B : Courir au moins 1600 m
OR : - un parcours avec un balisage tous les 50m.
 - trois ou quatre groupes d'élèves (groupes de niveaux) placés sur un départ différent.
R : au signal, les équipes partent pour 10' de course sans s'arrêter chaque coureur est évalué par un observateur qui compte les tours et l'endroit du circuit atteint au bout de 10 minutes.
CR : - Courir 1600m en moins de 10 minutes.

A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE LA MAJORITE DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE

Courir 1600 m en 10 minutes maximum