

<b>Définition de l'activité</b>	<b>Problèmes à résoudre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>C'est une activité athlétique ou l'élève est amené à réaliser des courses de durées et de distances de plus en plus longues dans un souci de performance mesurée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gérer son effort.</li> <li>S'adapter au terrain.</li> <li>Connaître ses ressources en fonction de la distance.</li> <li>Optimiser ses ressources en fonction de la distance : essoufflement et temps de récupération.</li> </ul>
<b>Enjeux de formation</b>	<b>Exigences minimales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gérer sa vie physique.</li> <li>Découvrir des méthodes de travail.</li> <li>Construire des repères d'espace et de temps.</li> <li>Utiliser et améliorer son potentiel physiologique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distance définie et matérialisée.</li> <li>Temps de course suffisant pour ne plus être dans la course de vitesse.</li> <li>Mise en relation de la distance et du temps.</li> <li>Une adaptation individualisée des contraintes (durée, distance, volume de la séance, temps de récupération).</li> </ul>

<b>Etapas de transformation</b>				
<i>« Le chien fou » L'élève dilapide ses ressources ou ne rentre pas dans l'activité</i>	<i>« Le chien échaudé » L'élève découvre les difficultés</i>	<i>« le chien à l'écoute » l'élève se construit pour devenir un coureur</i>	<i>« Le chien sage » L'élève construit sa course</i>	<i>« Le chien performant » L'élève améliore ses performances (plus vite plus loin plus longtemps)</i>

**CINQ UNITÉS D'APPRENTISSAGE**

	<b>UA 1</b>	<b>UA 2</b>	<b>UA 3</b>	<b>UA 4</b>	<b>UA 5</b>
<b>Sit</b>	<b>Compétences</b>	<b>Compétences</b>	<b>Compétences</b>	<b>Compétences</b>	<b>Compétences</b>
	<b>CP</b>	<b>CE1</b>	<b>CE2</b>	<b>CM1</b>	<b>CM2</b>
<b>1</b>	Adapter son effort (course/marche) à une distance	Gérer son effort pendant la course	Construire des repères espace / temps	Calculer sa vitesse de course	Calculer sa vitesse de course
<b>2</b>	Gérer sa course par une récupération active	Courir en continuité	Construire la notion d'allure avec les autres	Courir régulièrement à son allure	Courir à des allures variées
<b>3</b>	S'engager dans la continuité	Courir régulièrement en prenant des repères		Améliorer son allure	Gérer sa course pour respecter un contrat
<b>4</b>					
<b>5</b>	Courir en continuité	Adapter sa course au terrain	Construire sa notion d'allure	Gérer sa course pour respecter un contrat	
<b>6</b>					
<b>Capable de</b>	<b>Courir 600 m sans s'arrêter et sans marcher</b>	<b>Courir 1000 m sans s'arrêter et sans marcher</b>	<b>Courir 1000 à 1300 m en 8 minutes maximum</b>	<b>Courir 1600 m en 10 minutes maximum</b>	<b>Courir au moins 1800 m en 15 minutes sans s'arrêter et sans marcher</b>

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une tenue adaptée à la course (chaussures de sport lacées, t-shirt, ...).</li> <li>• T-shirt de rechange et vêtement pour se couvrir après l'effort.</li> <li>• De l'eau pour s'hydrater.</li> <li>• Toujours prévoir un circuit balisé, matérialisé, visible de loin.</li> <li>• Un nombre suffisant d'objets variés (foulards, coupelles, ballons...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation de la classe : plusieurs groupements possibles.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les élèves sont répartis en binômes (coureur / observateur).</li> <li>○ Les élèves sont en groupes de niveau de 3 à 5 élèves.</li> </ul> </li> <li>• Mettre des chasubles pour identifier les groupes.</li> <li>• En classe, au fil des séances rédiger des traces écrites : les groupes de niveaux, les résultats et/ou performances</li> </ul>
---	---

## RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre vigilant aux signes de fatigue : essoufflement, fréquence cardiaque trop élevée, hyperthermie, course désordonnée.</li> <li>• Archiver les résultats sous forme de traces écrites afin de mesurer les progrès réalisés.</li> <li>• Diversifier les situations pédagogiques pour éviter les représentations négatives d'une activité longue, fastidieuse et répétitive soit dans les modes d'entrée, soit dans les formes de travail (défis, course à enjeux, individuel/collectif, courses contrats,...).</li> <li>• Le volume de travail demandé (quantité et durée des efforts) doit être progressif.</li> </ul>
--

## REPÈRES PAR UNITÉ

Unité 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer d'une course avec des arrêts et de la marche à une course en continuité</li> </ul>	Unité 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer à une course en continuité et régulière</li> </ul>	Unité 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître son allure et courir en continuité et en régularité avec d'autres élèves ayant sensiblement la même allure</li> </ul>	Unité 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître son allure et la maintenir régulièrement</li> <li>• Augmenter son allure sur des distances équivalentes</li> </ul>	Unité 5 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître son allure et la maintenir sur des distances plus importantes</li> <li>• Augmenter son allure et la maintenir sur des distances équivalentes</li> </ul>
---	---	---	--	---

**TABLEAU DE CORRESPONDANCE DISTANCE/VITESSE du 30x30**

PLOTS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
DISTANCE	40m	50m	60m	70m	80m	90m	100m	110m	120m	130m	140m	150m	160m	170m	180m
VITESSE	4,8km/h	6km/h	7,2km/h	8,4km/h	9,6km/h	10,8km/h	12km/h	13,2km/h	14,4km/h	15,6km/h	16,8km/h	18km/h	19,2km/h	20,4km/h	21,6km/h

## TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

<b>B</b> : but, ce qu'il faut faire <b>CR</b> : critère de réussite, gain <b>OR</b> : organisation <b>R</b> : règles cad droits et devoirs <b>E</b> : évolutions <b>ME</b> : Modalités d'exécution: critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu
---