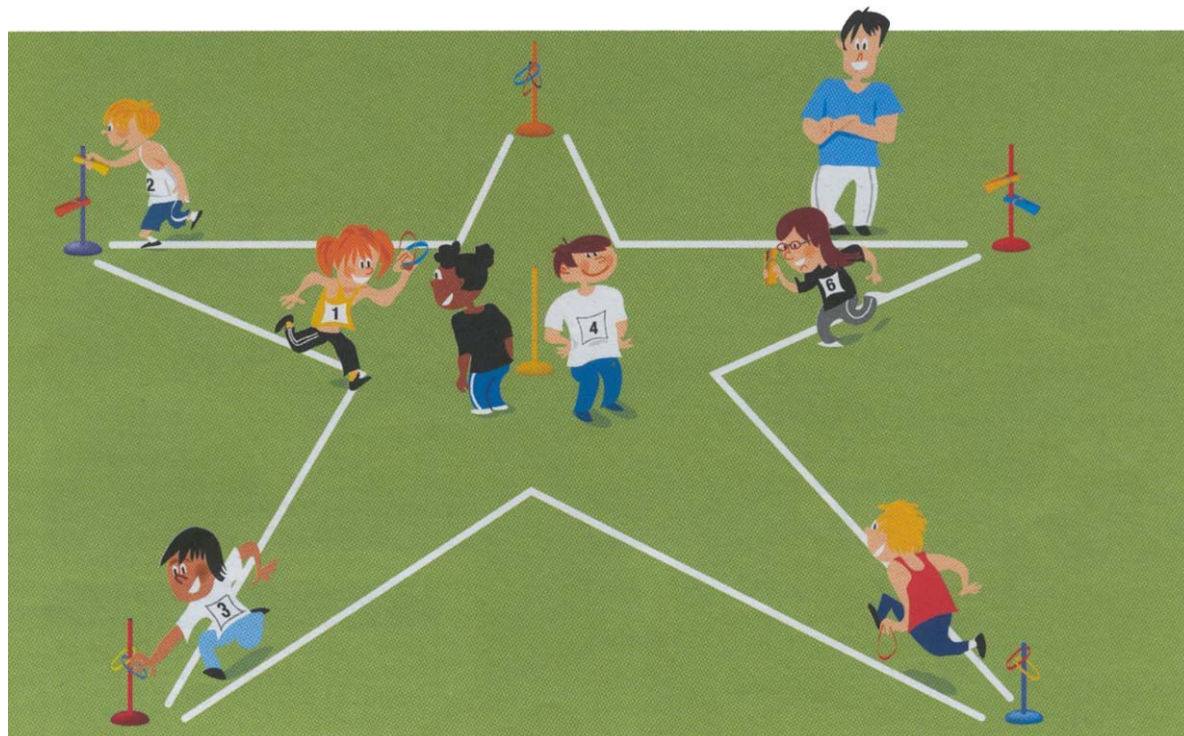


Course longue pour tous

La course permet aux élèves de prendre conscience de leur corps et de leurs capacités respiratoires et musculaires.



Illustrations : M. Diamant

Une situation de référence

La chasse aux balises

Buts

Enter dans l'activité et apprécier son niveau.

Organisation

Un espace de plein air, un terrain de football par exemple.
Des balises (types course d'orientation ou plots) disposées en étoile : une au centre, le point de ralliement, et cinq formant les branches de l'étoile. Sur les balises sont fixés des objets que les élèves pourront facilement décrocher à leur passage (pinces à linge, élastiques, etc.).

Consignes

Tous les élèves sont regroupés au point de ralliement. Au signal, s'élancer pour courir 6 minutes pour les CP ou 8 pour les CE1, à son rythme, sans fatigue excessive. Réaliser le circuit en parcourant chaque branche de l'étoile et en prélevant un objet sur chaque balise croisée.

Bilan

Le nombre d'objets récupérés permet de reconstituer le parcours effectué et de connaître la distance parcourue.

Des situations d'apprentissage

La course freinée

Buts

Contrôler son corps dans l'effort, maîtriser sa respiration.

Organisation

Les élèves sont répartis par groupes en fonction des observations constatées lors du diagnostic.

Consignes

Réaliser successivement les trois épreuves en alternant avec des temps de récupération (marche dynamique et respiration active) :

- courir 3 minutes en suivant le rythme donné par un adulte ;
- varier sa course (petites ou grandes foulées, pieds légers ou lourds) et jouer avec ses membres (ouvrir-fermer les poings, balancer ou cercles de bras) ;
- courir 3 minutes en se tenant à une longue corde (espacés de 2 m environ) et en soufflant comme une locomotive.

Bilan

A la fin de chaque période de course, les élèves

recherchent les points où la pulsation est perceptible. Ils mesurent leur fréquence cardiaque sur des périodes de 6 secondes.



Les trois pistes

But

Découvrir l'allure.

Organisation

Trois pistes (carrées de 25, 30 et 35 m de côtés) sont matérialisées par des plots situés aux angles.

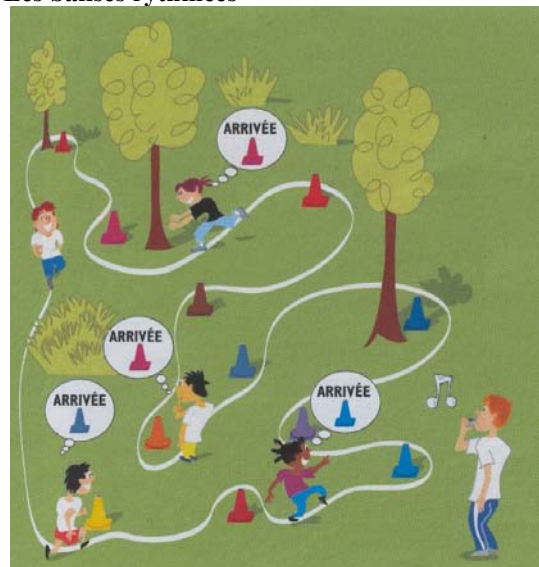
Consignes

Choisir sa piste pour courir 3 minutes : à chaque coup de sifflet (toutes les 15 secondes), il faudra se trouver à proximité d'un plot.

Bilan

Après un temps de récupération active, renouveler l'expérience sur chaque parcours. Le rythme donné par l'enseignant permet d'atteindre des allures de 100, 120 ou 140 mètres par minute. L'enfant peut apprécier celle correspondant le mieux à ses capacités.

Les balises rythmées



But

Maîtriser son allure pour courir en régularité.

Organisation

Un parcours de 200 m jalonné de 10 balises de couleurs

différentes. Les élèves sont répartis sur le circuit et prennent le départ près d'une balise qu'ils mémorisent.

Consignes

Courir 1 minute, et au signal d'arrêt, repérer sa balise d'arrivée. Recommencer plusieurs fois l'épreuve en se remplaçant à sa balise de départ et en tentant de retrouver le même repère d'arrivée.

Bilan

Après plusieurs répétitions, les élèves parviennent à diminuer leur écart de réalisation.

Leur proposer la même épreuve sur une autre partie du parcours où les balises n'ont pas le même espacement.

Une situation d'évaluation

La course au contrat

But

Évaluer ses progrès.

Organisation

Un parcours plat de 300 à 400 m, inconnu des élèves.

Consignes

En fonction du circuit proposé, s'engager sur un contrat de durée de course de (de 4 à 12 minutes pour les CP, de 6 à 15 pour les CE1) et le réaliser.

Bilan

Pour le maître : apprécier les progrès des élèves (expiration active, maintien de l'allure, volume d'activité).

Pour l'élève mesurer l'écart entre l'annonce et la course réalisée puis compléter sa fiche de réussite.



Gabriel Boscher, Philippe Brault, Michel Perrigault,
Jean-Paul Saillant,

Illustrations : M. Diament

Extrait de la revue EPS 1 n°123, juin-juillet-août 2005, pp.
21-22

www.revue-eps.com