

# Articles

## Pourquoi courir aux cycles 1 et 2 ?

La course, et particulièrement la course longue, contribue au développement des capacités physiques, à une meilleure connaissance de soi et à l'éducation à la santé.



La course constitue l'une des premières activités de la locomotion humaine. Elle est mobilisée, sous des formes différentes, dans la plupart des activités sportives.

Spontanée chez le jeune enfant, sa pratique régulière et raisonnée doit permettre d'accroître autonomie, aisance corporelle et pouvoir d'action. Pour cela, il convient d'organiser les apprentissages tout au long de la scolarité (1), en sachant que les objectifs évoluent ; les compétences se construisent progressivement pour tendre vers une maîtrise plus assurée du déplacement et une meilleure connaissance de ses possibilités à établir et respecter un contrat de durée.



### Qu'est-ce que courir ?

Action « naturelle », la course résulte d'une coordination fine et complexe : si la marche est un déplacement qui se caractérise par un appui au sol, la course est une succession d'impulsions brèves séparées chacune par un temps de suspension. La vitesse de la course dépend de la fréquence des appuis.

Avant 3 ans, les enfants accélèrent leurs déplacements, pour créer une marche rapide, piétinée, comme à la poursuite de leur équilibre, ils tombent souvent. Progressivement, la course s'affirme, mais le moindre obstacle ou changement de direction perturbe l'équilibre et la maîtrise de l'action ; en devenant de plus en plus assurée et stable, elle devient progressivement plus efficace. Les bras perdent leur fonction unique d'équilibration pour être plus disponibles et la meilleure coordination entre bras et jambes augmente l'aisance motrice.

On distingue différents types de course selon les filières énergétiques sollicitées.

Celles-ci résultent de l'activité des systèmes cardio-pulmonaires et musculaires. Elles sont également dépendantes de la maturation ; par exemple, le rythme cardiaque de l'enfant au repos est plus élevé que celui de l'adulte et son élévation lors d'un effort de longue durée sera également supérieure (2) :

- la course de vitesse, effort bref et intense, se limite,

pour un enfant d'âge maternelle, à des durées de 4 à 6 secondes et peut atteindre jusqu'à 7 secondes chez l'adulte ;

- l'endurance nécessite au moins 8 à 10 minutes de course chez l'adulte, tandis que le jeune enfant commence à aborder les enjeux de la course de durée à partir d'1 minute d'effort.

### Vers la course longue

Spontanément, la course du jeune enfant est explosive, rapide et brève : pour lui, courir, c'est aller vite ! A travers des situations jouées, l'enseignant peut le conduire à prendre conscience de ses capacités et à les développer. Cet apprentissage commence en petite section et se poursuit tout au long de la scolarité dès lors que l'on prend en compte les potentialités et les habiletés corporelles de l'enfant.

Pour cela, il convient d'amener l'élève à :

- découvrir ses possibilités corporelles dans des actions globales à base de locomotion ;
- exercer ses capacités motrices (marcher, courir) dans des situations nombreuses et diverses incluant la rencontre et l'utilisation d'obstacles matériels ;
- se dépasser en mesurant les risques et en modulant son énergie ;
- prendre conscience de la différence entre courir et courir longtemps afin d'anticiper son action et de prévoir sa performance (3) ;
- apprécier les effets de la course longue sur son organisme.

### Deux objectifs d'apprentissage

Du cycle 1 au cycle 2, on peut distinguer deux enjeux qui constituent les objectifs de transformation des capacités des élèves.

#### **Passer d'une course explosive, Rapide et brève à une course régulée**

*Au cycle 1*, utiliser les nombreux jeux de poursuite et d'évitement (jeux traditionnels de chat et ses dérivés, épervier,...) pour accroître progressivement les temps de course. Chaque situation doit être répétée plusieurs fois dans la même séance :

- en inversant systématiquement les rôles dans les jeux de poursuite ;
- en changeant les adversaires dans les jeux de un contre un ;
- en organisant ou suscitant des défis : par exemple en choisissant son adversaire ;

- en se donnant un contrat (dépassement de soi ou des autres) ;
- en favorisant des temps d'action assez longs pour les jeux en dispersion.

*Au cycle 2*, courir longtemps nécessite de prendre conscience des différentes allures de course. Apprendre à déterminer son allure personnelle nécessite un travail régulier sur un terrain balisé pour matérialiser la distance parcourue et ainsi construire la relation durée-distance.

### **Passer de l'activité spontanée, adaptative à une activité volontaire, construite**

*Au cycle 1*, il s'agit de réaliser des actions en s'adaptant au milieu pour permettre à l'enfant de développer sa locomotion en évoluant :

- sur des sols de nature différente (sable, herbe, terre...);
- dans des espace variés (pente plus ou moins raide, longue, en montée ou en descente);
- avec des trajectoires diversifiées (changements de directions, tracés rectilignes ou courbes, etc.);
- dans des lieux comportant des obstacles naturels (en forêt, bois, square) ou présents dans la cour (muret, bordure en ciment, arbres...).

*Au cycle 2*, il s'agit de produire une performance mesurée. A partir d'une durée de course initiale :

- varier les rythmes, vitesses, durées ou distances du déplacement ;
- construire la relation entre la distance parcourue dans le temps de course (augmenter la distance dans un temps donné) ;
- annoncer et réaliser un contrat de performance (en temps, en distance) ;
- se fixer un contrat de progrès ;
- maintenir sa performance sur un parcours accidenté.



### **Construire des connaissances**

Au-delà de l'activité physique, l'accroissement des compétences motrices repose sur l'acquisition de connaissances qui aident l'enfant à situer sa pratique. Elle est facilitée lorsque les élèves sont en situation de tenir différents rôles (coureur, poursuivant, partenaire) mais également dans l'organisation de l'activité (juge, maître du temps ou chronométrateur) : cette mise en distance lui permet de réfléchir à son action et ainsi de construire les connaissances qui doivent être explicitées par l'enseignant.

### **Compétence transversale : s'engager dans l'action**

- *au cycle 1* : constater son temps de course ;
- *au cycle 2* : définir son contrat et le respecter.

### **Connaissances sur soi**

- *au cycle 1* : identifier et nommer ses types de déplacements en fonction du terrain ;
- *au cycle 2* : faire un lien entre son temps de course et

la distance parcourue.

### **Connaissances sur l'activité**

- *au cycle 1* : identifier et apprécier les effets de l'activité en distinguant courir vite et courir longtemps ;
- *au cycle 2* : comprendre qu'il faut partir doucement pour courir longtemps.

### **Les conditions des progrès**

#### **La programmation**

Dans le cadre de la programmation d'école, plusieurs modules d'apprentissage sont consacrés aux activités athlétiques. Parmi eux, on peut distinguer :

- en petite section : un module de course d'adaptation au troisième trimestre ;
- en moyenne et grande sections : deux modules de course dont un « courir plus longtemps » ;
- Chaque module d'apprentissage d'une dizaine de séances peut combiner des séances longues (30 à 45 min) hebdomadaires permettant une analyse de l'activité, la formalisation des sensations et des progrès, et des séances quotidiennes de 10 à 15 minutes. Toutes doivent s'appuyer sur des « jeux de course » (4) qui peuvent être facilement mis en œuvre dans la cour de l'école. Source de motivation pour les élèves, ils créent les conditions nécessaires à l'augmentation progressive de l'activité motrice de chacun.

#### **Les rencontres**

La finalisation des apprentissages dans des rencontres interclasses ou interécoles constitue une motivation supplémentaire.

Leur organisation dans un site extérieur apporte une expérience nouvelles où les acquisitions antérieures sont mobilisées : la réalisation d'actions dans un cadre inhabituel, les émotions suscitées par l'événement, nécessitent de nouveaux ajustements qui enrichissent l'expérience individuelles de chacun.

(1) Cet article ne traite que des cycles 1 et 2 de l'école primaire et correspond à un travail spécifique mené par les auteurs dans l'académie de Paris pour les élèves de ce niveaux.

(2) Il n'est pas anormal qu'il atteigne plus de 180 à 200 pulsations à la minute.

(3) La performance est la manifestation visible de la compétence, du niveau de réalisation, du savoir actualisé. Il ne s'agit pas de comparer la performance d'un enfant avec celle des autres.

(4) Un exemple est présenté dans l'article « Jeux de course » de la même revue.

**Equipes EPS Paris,  
Photos : P.-P. Bureau.**

*Extrait de la revue EPS n°128, juin-juille- août 2006,  
pp. 31 à 33*

[www.revue-eps.com](http://www.revue-eps.com)

