

Cycle : 3 Niveau : CM	Champ disciplinaire <b>Education Physique et Sportive</b>	Titre de la séquence : <b>Courir longtemps</b>	Nombre de séances prévues : <b>Séance n° 1</b>	Date	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : <b>Courir avec un projet, en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 minutes.</b> Compétence(s) pour la séance : <b>Evaluer sa capacité à courir longtemps</b>		Supports pédagogiques : Repères d'apprentissage EPS – CPC EPS 68 <a href="http://www.ien-wittelsheim.fr/">http://www.ien-wittelsheim.fr/</a> L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 <a href="http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm">http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm</a>			
<b>Déroulement :</b> Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
<p>1. <b>Phase introductive :</b> Cette première étape peut se <u>faire en salle de classe</u> : Présentation du projet (participation à la rencontre course longue : date et déroulement) Pourquoi s'entraîner à courir longtemps ou A quoi ça sert de courir longtemps ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Répondre individuellement et par écrit à cette question.</li> <li>- Mise en commun : synthèse de toutes les réponses → les écrire sur une feuille</li> <li>- Structuration : complément d'information par l'enseignant</li> </ul> <p>(apport du point de vue de la santé, du point de vue sociologique et culturel, du point de vue psychologique)</p> <p>2. <b>Echauffement :</b> sur espace équivalent à un quart de terrain de foot <b>Par 2, par 3, par 4 ou 5</b> <b>Préciser l'objectif aux élèves :</b> <i>Courir lentement sans s'arrêter pendant 45 secondes.</i> <b>Consigne :</b> <i>Vous allez courir lentement (préciser les limites de l'espace de course), au coup de sifflet, vous vous mettez par 2, sans accélérer, et vous continuez de courir. Lorsque je siffle 2 fois, vous me rejoignez (enseignant au centre du terrain) en marchant. Siffler 1 fois au bout de 20 sec, 2 fois au bout de 45 sec.</i> Après la première série faire rappeler « <b>rapidement</b> » la consigne. Recommencer une deuxième série à l'identique. Au deuxième rassemblement, demander ce qu'il faut faire pour courir ensemble. Faire une troisième série → se regrouper par 3 ; puis par 4 ou 5 Au regroupement, préciser qu'à cette allure (endurance fondamentale), on doit pouvoir discuter avec ses camarades.</p>		<p>Indiv Collectif</p> <p>Par 2, 3, 4 ou 5</p>	<p>5 min 10 min</p> <p>5 x 45 sec récupération en marchant 30 sec</p>	<p>- Grande feuille blanche - Document « L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68, pages 36 et 37 »</p> <p>Sifflet Chronomètre</p>	

<p>3) <b><u>Evaluation initiale</u></b> : Courir pendant 5 minutes, <b>sans s'arrêter</b>.  <b>Préciser l'objectif aux élèves</b> : <i>Courir lentement sans s'arrêter pendant 5 minutes.</i>  Pour donner un repère temporel à l'élève, on pourra siffler 1 fois au bout d'1 minute, 2 fois au bout de 2 minutes, ....  L'enseignant comptabilise pour chaque élève le temps de course.</p> <p><u>Variante par rapport à l'organisation de l'évaluation</u> : faire 2 groupes, l'un qui court et l'autre qui relève les performances.</p> <p>4) <b><u>Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue</u></b>  Trotter pendant 20 sec, puis trotter un peu plus vite pendant 20 secondes – marcher 30 sec : 5 fois de suite  <u>organisation</u> : les faire courir à l'extérieur d'un grand cercle matérialisé à l'aide de plots</p> <p>5) <b><u>Etirements</u></b> :  Faire les étirements de manière progressive, sans à-coup et en expirant sur l'étirement.</p> <p>Bilan de la séance : <i>Que faut-il faire pour courir longtemps ?</i> (courir lentement, s'entraîner, avoir une posture, une respiration et une allure adaptée)  « Endurance fondamentale » : <b>on doit pouvoir discuter et courir en même temps</b> →  « ceci constituera le fil conducteur des prochaines séances d'endurance »</p>	<p>Indiv</p> <p>Par binômes</p> <p>indiv</p> <p>Collectif</p>	<p>5 min</p> <p>2X5min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>	<p>Tableau de relevé des performances pour l'enseignant  <b>Tableau de suivi élève (à renseigner au retour en classe)</b></p>	<p>Pour les élèves en difficulté, marcher pendant environ 1 minute (entre 2 coups de sifflet) puis reprendre tranquillement. L'enseignant comptabilise alors pour chaque élève le temps de course avant le premier arrêt (s'il y a eu arrêt)</p> <p><b>Aide aux élèves pour la situation 4</b> : l'enseignant compte à rebours à haute voix les 10 dernières secondes de la phase d'accélération</p>
---	---	---	---	--



*Tableau de suivi des performances réalisées en course longue*

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date			
Temps couru			

*Tableau de suivi des performances réalisées en course longue*

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date			
Temps couru			

*Tableau de suivi des performances réalisées en course longue*

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date			
Temps couru			

*Tableau de suivi des performances réalisées en course longue*

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

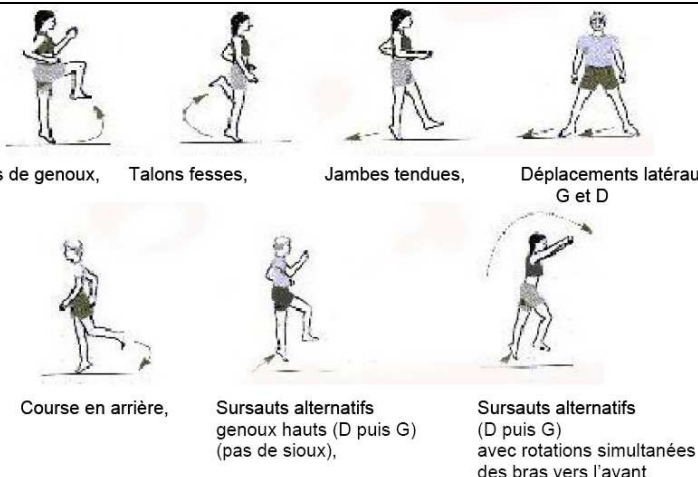
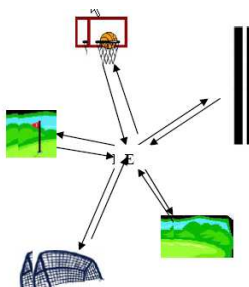
Date			
Temps couru			

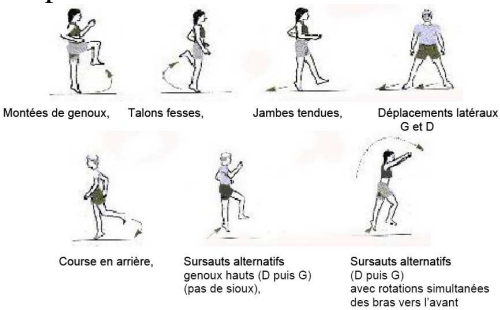
*Tableau de suivi des performances réalisées en course longue*

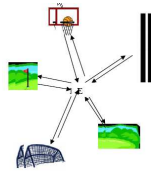
Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date			
Temps couru			

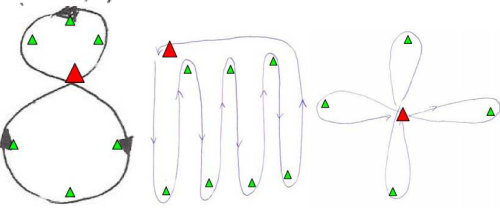
Cycle : 3 Niveau : CM	Champ disciplinaire Education Physique et Sportive	Titre de la séquence : <b>Courir longtemps</b>	Nombre de séances prévues : <b>Séance n° 2</b>	Date	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : <b>Courir avec un projet, en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 minutes.</b> Compétence(s) pour la séance : <b>Trouver une allure qui m'est propre</b>		Supports pédagogiques : Repères d'apprentissage EPS – CPC EPS 68 <a href="http://www.iem-wittelsheim.fr.cr/">http://www.iem-wittelsheim.fr.cr/</a> L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 <a href="http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm">http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm</a>			
<b>Déroulement :</b> Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	<b>Bilan/Différenciation</b>
<p><b>Annoncer aux élèves l'objectif de la séance :</b> Trouver une allure me permettant de courir longtemps.</p> <p>1. <b>Echauffement</b>, sur espace équivalent à un ¼ de terrain de foot « <b>Par 2, par 3, ...</b> »  <b>Préciser l'objectif aux élèves :</b> <i>Courir lentement sans s'arrêter pendant 45 secondes.</i>  <b>Consigne :</b> <i>Vous allez courir lentement (préciser les limites de l'espace de course), au coup de sifflet, vous vous mettez par 2, sans accélérer, et vous continuez de courir. Lorsque je siffle 2 fois, vous me rejoignez (enseignant au centre du terrain) en marchant. Siffler 1 fois au bout de 20 sec, 2 fois au bout de 45 sec.</i>  Après la première série faire rappeler « <b>rapidement</b> » la consigne. Recommencer une deuxième série à l'identique. Au deuxième rassemblement, demander ce qu'il faut faire pour courir ensemble. Faire une troisième série → se regrouper par 3 ; puis par 4 ou 5  Au regroupement, préciser qu'à cette allure (endurance fondamentale), on doit pouvoir discuter avec ses camarades.</p> <p>2) <b>Construire une foulée et une posture adaptée : Travail technique</b> → <i>Ce travail peut être considéré comme étant la fin de l'échauffement</i>  <b>organisation :</b> aligner les élèves les uns à côté des autres, leur demander de courir sur une dizaine de mètres en montant les talons aux fesses, par exemple. On revient sur la ligne de départ en marchant. Répéter chaque exercice 2 fois.  Proposer les exercices suivants :</p>		<p>Par 2, 3, 4 ou 5</p> <p>Par vagues</p>	<p>5 x 45 sec récupération en marchant 30 sec</p> <p>10 min</p>	<p>Sifflet Chronomètre</p>	<p>Rappeler : « <b>Que faut-il faire pour courir ensemble ?</b> » → ne pas accélérer</p> <p>L'enseignant montre, puis la deuxième fois c'est un élève qui montre.</p>

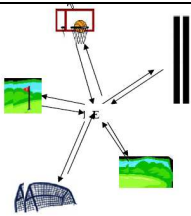
 <p>Montées de genoux, Talons fesses, Jambes tendues, Déplacements latéraux G et D</p> <p>Course en arrière, Sursauts alternatifs genoux hauts (D puis G) (pas de sioux), Sursauts alternatifs (D puis G) avec rotations simultanées des bras vers l'avant</p> <p><b>3) Trouver une allure qui m'est propre</b> : sur un quart de terrain de foot : <b>situation d'apprentissage « Les consignes »</b>  <b>Les distances « aller » doivent être d'une trentaine de mètres au maximum. On peut utiliser des coupelles de couleurs différentes pour signaler l'endroit à atteindre.</b>  L'enseignant se place au centre de l'espace, et les enfants sont par groupes de 4 ou 5. Ils partent du centre et y reviennent à chaque consigne, sans s'arrêter. On enchaîne 5 à 8 consignes.  - tâche CL1: <ul style="list-style-type: none"> <li>o vous allez toucher la barrière</li> <li>o vous allez toucher le montant droit du but de foot</li> <li>o vous allez faire 3 sauts sur la ligne du fond</li> <li>o vous allez faire coucou aux voitures</li> <li>o ...</li> </ul>  <p><b>4) Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue</b>  - trotter pendant 20 sec, puis trotter un peu plus vite pendant 20 secondes – marcher 30 sec : 5 fois de suite  <u>organisation</u> : les faire courir à l'extérieur d'un grand cercle matérialisé à l'aide de plots</p> <p><b>5) Retour au calme</b> : Etirements</p> <p>6) <b>Bilan</b> : « Qu'avez-vous appris ? »  → Pour courir longtemps, je dois courir lentement : repère → je peux discuter.</p> </p>	<p>4 à 6 groupes hétérogènes</p> <p>Indiv</p> <p>coll</p>	<p>5x1 min 20 sec récup</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>	<p>6 coupelles de couleurs différentes</p>	<p><i>Faire l'exercice en indiquant avec le bras l'endroit où ils doivent se rendre.</i></p> <p><b>Aide aux élèves</b> : l'enseignant compte à rebours à haute voix les 10 dernières secondes de la phase d'accélération</p>
--	---	--	--	--

Cycle : 3 Niveau : CM	Champ disciplinaire Education Physique et Sportive	Titre de la séquence : <b>Courir longtemps</b>	Nombre de séances prévues : <b>Séance n° 3</b>	Date	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : <b>Courir avec un projet, en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 minutes.</b> Compétence(s) pour la séance : <b>Construire une posture et une foulée adaptée</b> <b>Trouver une allure qui m'est propre</b>		Supports pédagogiques : Repères d'apprentissage EPS – CPC EPS 68 <a href="http://www.ien-wittelsheim.fr.cr/">http://www.ien-wittelsheim.fr.cr/</a> L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 <a href="http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm">http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm</a>			
<b>Déroulement :</b> Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
<p>1. <b>Echauffement</b>, sur terrain de foot : « <b>Le petit train</b> » Par groupes de 5 élèves, se déplacer librement en file indienne. La locomotive donne le rythme et ne doit pas décrocher ses wagons. Au coup de sifflet la locomotive passe à l'arrière du train et devient wagon. Consignes à rappeler : « <i>aller où il y a personne, attendre les autres, ne pas marcher</i> » Variante : les 1 vont toujours à cet endroit, les 2.....</p> <p>2. <b>Construire une foulée et une posture adaptée</b> <u>organisation</u> : aligner les élèves les uns à côté des autres, leur demander de courir sur une dizaine de mètres en montant les talons aux fesses, par exemple. On revient sur la ligne de départ en marchant. Répéter chaque exercice 2 fois. Proposer les exercices suivants :</p>  <p>Après le premier passage : « <b>Pour le deuxième passage, vous allez faire attention à la partie du pied que vous sollicitez le plus.</b> » → l'avant du pied Pour le deuxième exercice : « <b>Pour le deuxième passage, vous allez faire attention aux bras ?</b> » → rôle des bras Pour les exercices suivants, leur demander de sentir ce qui se passe au niveau des pieds, des bras et des mains.</p>		<p>Par 4 ou 5 <b>Groupes homogènes</b></p> <p>Par vague</p>	<p>4x2 min récup 1'</p> <p>10 min</p>	<p>Sifflet Chronomètre Cordes</p>	<p>- Attribuer des numéros à chaque partie du train (1,2,3,4) et les écrire éventuellement sur les mains, puis au coup de sifflet indiquer le n° qui passe derrière - Quand les n°1, 2, 3 sont devant tout le monde court, si se sont les n° 4 et 5 qui sont devant, les groupes ayant des difficultés peuvent marcher</p> <p><i>Il faut rendre les élèves attentifs à ses différents repères. Pour cela, demander</i></p>

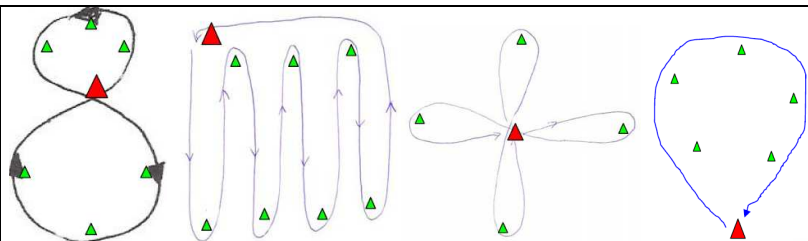
<p><b>3) Trouver une allure qui m'est propre, Construire une foulée et une posture adaptée</b>  <b>situation d'apprentissage « Les consignes »</b></p>  <p><b>variante 1</b> : l'enseignant au centre indique à l'aide du bras un plot à atteindre.</p> <p><b>Variante 2</b> : chaque groupe part du centre et court vers un plot différent. Il revient au centre, puis se rend au plot suivant (numéroter les plots ou leur indiquer un sens de rotation)</p> <p><b>Variante 3</b> : à chaque fois que l'on revient au centre, on change de « locomotive »</p> <p><b>Variante 4</b> : les consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vous allez jusqu'au plot en « courant bras bloqués le long du corps », vous revenez en trotinant et en balançant les bras exagérément</li> <li>- courir coude serré/écarté</li> <li>- poings serrés/mains qui ballotent</li> <li>- vous allez jusqu'au plot en « respirant très vite », vous revenez en respirant « très ample »</li> <li>- souffler par la bouche/par le nez/par les 2 ; souffler sur 3 appuis</li> <li>- courir sans bruit/bruyamment</li> <li>- allonger la foulée/la raccourcir</li> <li>-</li> </ul> <p>A la fin des exercices, rappeler les caractéristiques (ventiler par la bouche, expiration longue et continue, respiration abdominale et régulière, bras semi-fléchis, mains relâchées, épaules « basses », appuis « en plante » : foulée légère, pas de bruit lors de la pose des pieds)</p> <p><b>4) <u>Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trotter pendant 30 sec, puis trotter un peu plus vite pendant 30 secondes – marcher 30 sec : 5 fois de suite</li> </ul> <p><u>organisation</u> : les faire courir à l'extérieur d'un grand cercle matérialisé à l'aide de plots</p> <p><b>5) <u>Retour au calme</u></b> : Etirements</p> <p>Bilan de la séance : Qu'avez-vous appris ?</p>	<p>5 ou 6 groupes « homogènes »</p>	<p>6x1min</p>	<p>6 cônes « numérotés », mettre des plots à une distance de 30 m du centre</p>	<p><i>lors de la deuxième ou troisième répétition d'amplifier le geste (expl : bondir plus haut, lancer les pieds plus en avant : Que faut-il faire pour y parvenir)</i></p> <p><b>Aide aux élèves</b> : l'enseignant compte à rebours à haute voix les 10 dernières secondes de la phase d'accélération</p>
---	---	---------------	---	--



Cycle : 3 Niveau : CM	Champ disciplinaire <b>Education Physique et Sportive</b>	Titre de la séquence : <b>Courir longtemps</b>	Nombre de séances prévues : <b>Séance n° 4</b>	Date	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : <b>Courir avec un projet, en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 minutes.</b> Compétence(s) pour la séance : <b>Trouver une allure qui m'est propre et la maintenir</b>		Supports pédagogiques : Repères d'apprentissage EPS – CPC EPS 68 <a href="http://www.iem-wittelsheim.fr.cr/">http://www.iem-wittelsheim.fr.cr/</a> L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 <a href="http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm">http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm</a>			
<b>Déroulement :</b> Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
<p><b>Annoncer aux élèves l'objectif de la séance : Trouver une allure qui m'est propre et la maintenir</b></p> <p>1. <b>Echauffement</b>, sur terrain de foot : « <b>Le petit train</b> » Par groupes de 5 élèves (constitués au préalable à l'aide du jeu « <b>Par 2, par 5</b> » où on leur demande de se mettre avec d'autres élèves qui courent à la même allure), se déplacer librement en file indienne. La locomotive donne le rythme et ne doit pas décrocher ses wagons. Au coup de sifflet la locomotive passe à l'arrière du train et devient wagon. Changer de locomotive toutes les 30 secondes. Suggestion : l'enseignant peut courir avec les élèves les plus faibles.</p> <p>2) <b>Maintenir une allure d'endurance dans la durée :</b> A l'aide de cônes, l'enseignant dessine au sol différents trajets, dispersés dans l'espace disponible, et les fait découvrir à la classe en trottinant : 8, fleur, boucle, parallèles,.. 1<sup>er</sup> passage (CL1+2): les consignes concernent seulement le trajet à réaliser (1 le 8, 2 la boucle,..)</p>  <p>dédoubler les parcours, ne pas faire démarrer les élèves au même endroit faire courir pendant 3 min, faire observer où l'élève arrive (ce qu'il a parcouru). La 2<sup>ème</sup> fois le groupe devra arriver aussi loin, voir un peu plus loin. Idem pour la 3<sup>ème</sup> série.</p> <p>3) <b>Construire une foulée et une posture adaptée : Travail technique</b> Situation d'apprentissage « <b>Les consignes</b> »</p>		<p>Par 4 ou 5 Groupes homogènes</p> <p>collectif</p> <p>Indiv Le premier passage peut se faire librement, puis par groupes, en mettant à l'avant un élève guide</p>	<p>4x2 min récup 30 sec</p> <p>5'</p> <p>4x3 min</p>	<p>Sifflet Chronomètre</p> <p>30 coupelles 4 cônes</p>	<p><b>Différenciation :</b> Quand les n°1, 2, 3 sont devant tout le monde court, si se sont les n° 4 et 5 qui sont devant, les groupes ayant des difficultés peuvent marcher</p> <p><b>Différenciation :</b> - Tutorat - Prévoir un parcours supplémentaire sur lequel les élèves en difficulté peuvent se rendre pour récupérer en marchant (pendant 1 tour par exemple), avant de reprendre les parcours <b>On en profitera pour relever les élèves qui s'arrêtent pour pouvoir</b></p>

<p>L'enseignant se place au centre de l'espace, et les enfants sont par groupes de 4 ou 5. Ils partent du centre et y reviennent à chaque consigne, sans s'arrêter. On enchaîne 5 à 8 consignes.</p>  <p><u>consignes techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vous allez jusqu'au plot en « montée de genoux », vous revenez en trotinant</li> <li>- vous allez jusqu'au plot en « talon fesses », vous revenez en trotinant</li> <li>- vous allez jusqu'au plot en « jambes tendues », vous revenez en trotinant</li> <li>- vous allez jusqu'au plot en « déplacements latéraux G », vous revenez en trotinant</li> <li>- vous allez jusqu'au plot en « déplacements latéraux D », vous revenez en trotinant</li> <li>- vous allez jusqu'au plot en « course arrière », vous revenez en trotinant</li> <li>- vous allez jusqu'au plot en « sursauts alternatifs », vous revenez en trotinant</li> <li>- vous allez jusqu'au plot en « courant bras bloqués le long du corps », vous revenez en trotinant et en balançant les bras</li> </ul> <p>-</p> <p>4) <b><u>Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre la situation des parcours variés, mais réaliser des accélérations sur la petite boucle du 8 ou sur la « partie retour » du parcours « aller-retour »</li> </ul> <p><u>Variable :</u> Travail sur le « parcours du 8 ». Réaliser 3 tours et chronométrer. Refaire l'exercice 3 fois : à chaque fois, il faut faire les 3 tours en moins de temps</p> <p>5) <b><u>Retour au calme :</u></b> Etirements</p>	<p>Par 5 ou 6 Niveau homogène</p> <p>indiv</p> <p>par groupes de 4 ou 5</p>	<p>10 min</p> <p>10' 5X1' (temps de récupération 30 sec)</p>	<p>Chronomètres</p>	<p><b>constituer des groupes homogènes par la suite.</b></p> <p><b>Différenciation :</b> mettre des plots à une distance variable du centre : pour les groupes les plus forts, les plots seront les plus éloignés</p> <p>On peut alterner des groupes qui courent avec des groupes qui observent et prennent le temps</p>
---	---	--	---------------------	---

Cycle : 3 Niveau : CM	Champ disciplinaire Education Physique et Sportive	Titre de la séquence : <b>Courir longtemps</b>	Nombre de séances prévues : <b>Séance n° 5</b>	Date	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : <b>Courir avec un projet, en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 minutes.</b> Compétence(s) pour la séance : <b>Trouver une allure qui m'est propre et la maintenir pendant une vingtaine de minutes</b>		Supports pédagogiques : Repères d'apprentissage EPS – CPC EPS 68 <a href="http://www.ien-wittelsheim.fr.cr/">http://www.ien-wittelsheim.fr.cr/</a> L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 <a href="http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm">http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm</a>			
<b>Déroulement :</b> Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
<p><b>0. En classe :</b> présenter l'objectif de la séance, l'organisation proposée pour l'évaluation (voir exercice N°4) et le tableau de suivi de l'élève.</p> <p>1. <b>Echauffement</b>, sur terrain de foot : « <b>Le petit train</b> » variable : la locomotive écrit son prénom en très grand et en courant Suggestion : l'enseignant peut courir avec les élèves les plus faibles.</p> <p>2. <b>Construire une foulée et une posture adaptée : Travail technique</b> <u>organisation</u> : les élèves se déplacent en trottinant dans un espace délimité (environ ¼ terrain de foot), au coup de sifflet <u>consigne technique</u> : « montée de genoux, talon fesses, jambes tendues, déplacements latéraux G, D, sursauts alternatifs. On alterne l'exercice technique (10 sec) avec le « trottiné » (20 à 30 sec) A la fin de la première série, rappeler les caractéristiques d'une bonne « posture » : bras semi-fléchis, mains relâchées, épaules « basses », appuis « en plante » (pas de bruit lors de la pose des pieds <b>Variante</b> : <i>Ce travail peut également s'organiser sous forme de passages successifs par vagues de 5 à 6 élèves, sur une dizaine de mètres. Le retour se fera par les côtés en trottinant.</i></p> <p><b>3) Maintenir une allure d'endurance dans la durée :</b> A l'aide de cônes, l'enseignant dessine au sol différents trajets, dispersés dans l'espace disponible, et les fait découvrir à la classe en trottinant : 8, fleur, boucle, parallèles,.. 1<sup>er</sup> passage (CL1+2): les consignes concernent seulement le trajet à réaliser (1 le 8, 2 la boucle,..)</p>		<p>Par 4 ou 5 <b>Groupes homogènes</b></p> <p>Collectif</p> <p>Ou par vagues</p> <p>indiv</p>	<p>4x1 min récup 30 sec</p> <p>5 min</p> <p>20'</p>	<p>Sifflet Chronomètre</p> <p>Tableau de relevé des performances pour l'enseignant</p>	<p>Différenciation : au lieu de trottiner, marcher rapidement, par contre les exercices techniques se font en courant</p> <p>Différenciation :</p>



Ne pas faire démarrer les groupes au même endroit. Les élèves peuvent enchaîner les parcours librement ou alors doivent effectuer un même parcours 3 fois avant de pouvoir passer au suivant.

**Evaluation formative** : Annoncer l'objectif → Courir à son allure pendant 20 minutes (pour les CM, 15 min pour les CE2), sans s'arrêter,

L'enseignant devra :

- annoncer le temps de course toutes les minutes
- comptabiliser le temps de course pour les élèves qui arrêtent

4) **Retour au calme** : Etirements

5) **Bilan de la séance** : Renseigner le tableau de suivi élève (à renseigner au retour en classe)

indiv

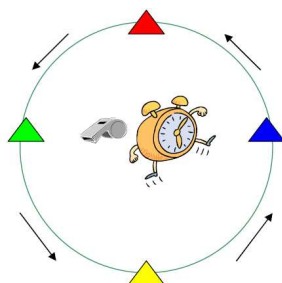
5 min

30 coupelles  
4 cônes

objectif minimum  
10 min.  
S'ils ont besoin de marcher : se rendre chez l'enseignant qui notera le temps de course, puis aller récupérer sur le parcours ovale où ils peuvent marcher. S'ils ont récupéré, ils peuvent retourner chez l'enseignant pour signaler qu'ils souhaitent tenter un deuxième essai.



Cycle : 3 Niveau : CM	Champ disciplinaire <b>Education Physique et Sportive</b>	Titre de la séquence : <b>Courir longtemps</b>	Nombre de séances prévues : <b>Séance n° 6</b>	Date	
Compétence(s) disciplinaire(s) pour la séquence : <b>Courir avec un projet, en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 minutes.</b> Compétence(s) pour la séance : <b>Maintenir une allure d'endurance fondamentale dans la durée (régularité)</b>		Supports pédagogiques : Repères d'apprentissage EPS – CPC EPS 68 <a href="http://www.ien-wittelsheim.fr.cr/">http://www.ien-wittelsheim.fr.cr/</a> L'athlétisme à l'école primaire – CPC EPS 68 <a href="http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm">http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/athle/index.htm</a>			
<b>Déroulement :</b> Détail des phases de la démarche et consignes		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
<p>1. <b>Echauffement</b>, sur terrain de foot : « <b>Le petit train</b> » variable 1 : la locomotive écrit son prénom en très grand et en courant. variable 2 : la locomotive écrit un jour de la semaine en très grand et en courant, les autres doivent deviner.</p> <p>2. <b>Construire une foulée et une posture adaptée : Travail technique</b> <u>organisation</u> : les élèves se déplacent en trottinant dans un espace délimité (environ ¼ terrain de foot), au coup de sifflet <u>consigne technique</u> : « montée de genoux, talon fesses, jambes tendues, déplacements latéraux G, D, sursauts alternatifs. On alterne l'exercice technique (10 sec) avec le « trottiné » (20 à 30 sec)</p> <p>3) <b>Maintenir une allure d'endurance dans la durée</b> : « course de l'horloge »</p> <p>Parcours circulaire de 200m, balisé tous les 50m (horloge). Les enfants sont répartis en 4 groupes qui démarrent chacun à un plot et tournent sur le parcours. L'enseignant siffle toutes les 15 secondes, et les groupes doivent être à un plot à chaque coup de sifflet. Durée totale 3 minutes. Si certains sont en difficulté, ils peuvent courir de « midi » à « 6 h » seulement, en disposant de 2 fois 15 secondes pour chaque traversée. Recommencer dans l'autre sens. On peut recommencer en ne sifflant qu'une fois sur 2.</p> <p>Variable : les 4 groupes sont associés 2 par 2, il s'agira pour ces derniers de toujours garder le même écart, les plots constituant les repères.</p> <p>Cette situation peut être utilisée pour amener les élèves à <b>trouver une allure plus soutenue (capacité aérobie) et la maintenir dans la durée</b>. Pour ce faire, on pourra</p>		<p>Par 4 ou 5 <b>Groupes homogènes</b></p> <p>Collectif</p> <p>4 groupes homogènes</p>	<p>4x2 min récup 30 sec</p> <p>5 min</p> <p>3x3 min</p>	<p>Sifflet Chronomètre</p> <p>4 coupelles</p>	<p>Différenciation : au lieu de trottiner, marcher rapidement, par contre les exercices techniques se font en courant</p> <p>Différenciation : Raccourcir le parcours pour les plus lents ; Au lieu de faire 3x3 min, proposer aux élèves en difficulté d'observer la réalisation des autres élèves lors de la 2<sup>ème</sup> série.</p>



<p>réduire le temps octroyé pour réaliser une partie du parcours</p> <p>4) <b><u>Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue</u></b> Sur un parcours circulaire (jeu de l'horloge), trotter à son allure. Toutes les 30 secondes, au coup de sifflet, traverser l'horloge le plus rapidement possible, sans foncer dans un camarade. L'enseignant est au centre de l'horloge.</p> <p>5) <b><u>Retour au calme :</u></b> Etirements</p>	5 fois de suite indiv			
--	-----------------------	--	--	--