

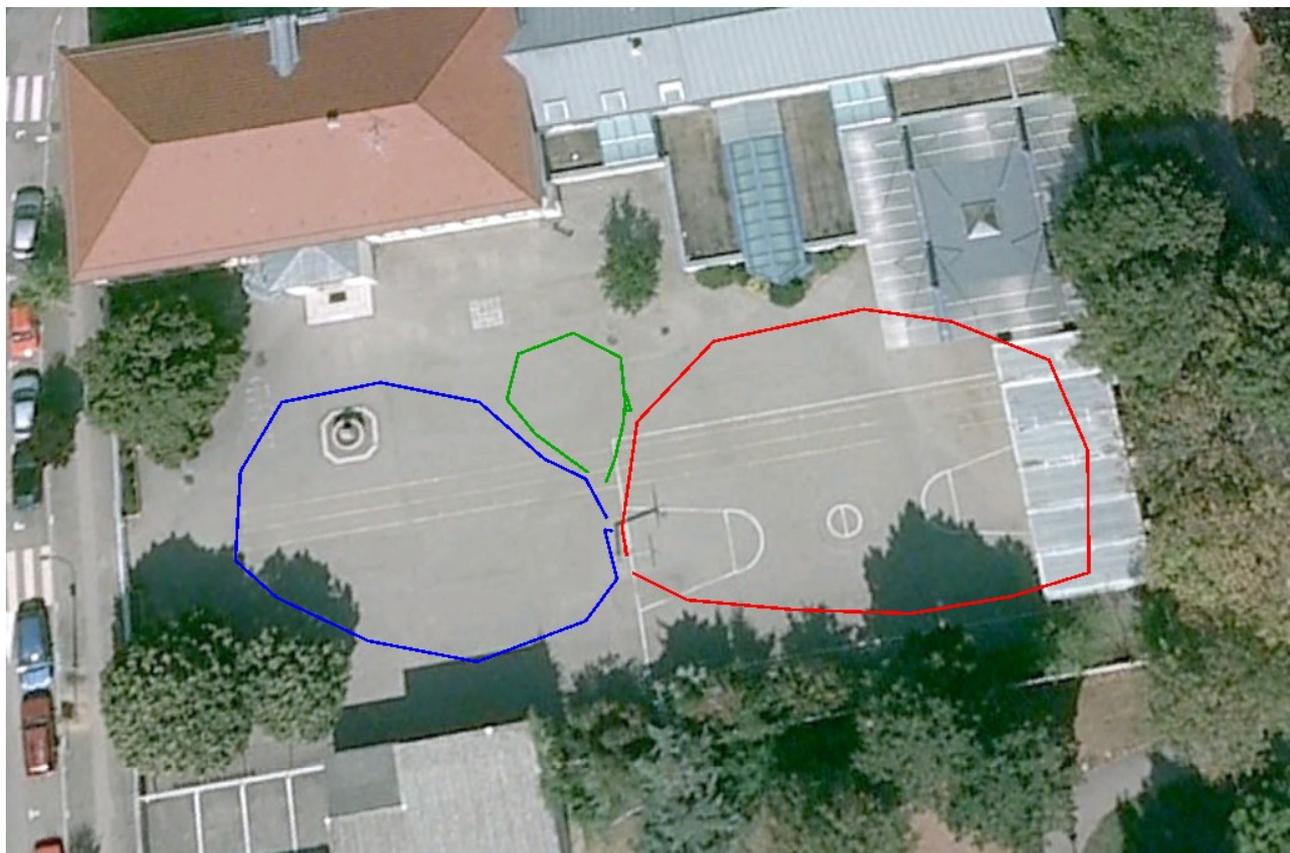
Différenciation en EPS

Activités athlétiques : courir longtemps.

Objectif : Courir à allure régulière sans s'arrêter pendant 15 à 20 minutes, en tenant compte de ses capacités.

Chaque élève va devoir découvrir à quelle vitesse courir pour réaliser une course d'environ 15 / 20 minutes sans s'arrêter. Il devra donc **courir à une allure régulière**, et contrôler sa course pour **fournir un effort de longue durée et continu sans s'arrêter**.

Parcours proposés aux élèves :



Parcours rouge : 80 m

Parcours bleu: 50 m

Parcours vert: 25 m

Séance 1: Découverte

Déroulement, consignes	Organisation	Durée
<p>Vous allez faire de l'endurance, c'est à dire courir longtemps sans s'arrêter.</p> <p>Vous allez courir pendant 5 minutes autour des plots rouges. (Pas de précision sur l'allure).</p> <p>Il est interdit de marcher et de recourir. Si vous êtes fatigués, vous me rejoignez en marchant, la course est terminée pour vous.</p>	Utilisation du tour rouge	5'
<p>Récupération et Constat avec les élèves, en fonction de ce qui s'est passé :</p> <ul style="list-style-type: none">certains élèves sont parvenus à courir 5'certains élèves sont parvenus à courir 5' mais sont très fortement essouffléscertains élèves se sont arrêtés rapidement.	Classe	5'
<p>Formation des binômes : Vous allez vous mettre par deux: un qui va courir, un qui va observer.</p> <p>Séparation des binômes : Vous allez vous séparer, un va courir et se préparer au début du parcours, l'autre s'asseoir ici.</p> <p>A ceux qui courent, même consigne qu'au premier tour.</p> <p>A ceux qui observent: «vous allez observer votre copain mais aussi les autres coureurs. Faites attention à comment ils courent, ce qu'ils font pendant l'exercice. »</p>	Utilisation du parcours rouge. Par binômes (1 coureur, 1 observateur)	2x 5'
<p>Fin de la séance, bilan :</p> <p>Qu'avez vous observé ?</p> <p>Avez-vous une idée pourquoi certains ne réussissent pas à terminer la course, alors que d'autres y arrivent?</p> <p>Réponses attendues : tous les élèves n'ont pas les mêmes capacités, certains courent trop vite puis s'arrêtent, certains courent vite puis ralentissent et recourent vite, certains courent toujours à la même vitesse.</p>	Classe.	5'

Séance 2: Découverte, recherche d'un rythme de course.

Chaque élève va devoir trouver sa vitesse de course, celle où il est le plus à l'aise.

Déroulement, consignes	Organisation	Durée
Rappel de la séance 1: Qu'avons nous fait la semaine dernière ? Qu'avons nous observé ?	Groupe classe.	5'
Pour courir longtemps, il faut trouver à quelle vitesse courir pour tenir longtemps, sans se fatiguer. J'ai préparé deux parcours, le rouge comme la semaine dernière plus le parcours bleu. Le parcours bleu est plus petit que le rouge. Nous allons faire un exercice où il faudra courir 5 minutes, en groupe. Les deux groupes devront se croiser en même temps dans la zone de départ. Faire un exemple, avec deux élèves (2 ou 3 tours) Que remarquez vous ? Attendu : il faut courir plus vite sur le parcours rouge.	Groupe classe. (observation) Utilisation des parcours rouge et bleu.	5'
Vous allez courir 5 minutes sur le parcours rouge ou bleu, en groupe. Les deux groupes doivent se croiser en même temps dans la zone de départs. Vous pouvez choisir librement votre parcours. Il est interdit de marcher et de recourir. Si vous êtes fatigués, vous me rejoignez en marchant, la course est terminée pour vous. Intervention: encourager un groupe à ralentir ou à accélérer. Encourager éventuellement des élèves à glisser vers le parcours bleu.	Groupe classe. (course)	5'
Récupération de 5 minutes. Que se passe t'il ? Réponse attendu : En faisant attention à son allure (vitesse), on s'épuise moins. Il ne faut pas courir trop vite, il ne faut pas changer d'allure à tout bout de champs.		5' ou +
Vous allez maintenant pouvoir courir 10 minutes. Je vais noter la durée de course de chacun. Vous choisissez votre parcours de départ, si vous êtes fatigués, vous pouvez passer du parcours rouge au parcours bleu. Si vous marchez, vous continuez jusqu'à la fin, sans recourir. Au bout de 5 minutes, autoriser les dépassements pour ceux qui veulent un rythme plus soutenu.	En groupe puis individuellement.	10'

Séance 3 et 5 : Recherche d'un rythme de course et entraînement.

Déroulement, consignes	Organisation	Durée
Rappel séance 2.	Groupe classe.	5'
<p>J'ai préparé trois parcours, le rouge et bleu comme la semaine dernière, plus le parcours vert. Le parcours vert est plus petit.</p> <p>Nous allons faire un exercice où il faudra courir 5 minutes, en groupe. Les deux groupes devront se croiser en même temps dans la zone de départ. Si vous êtes fatigués, vous pouvez passer du rouge au bleu, du bleu au vert. Le vert doit se courir très lentement, juste pour ne pas marcher.</p> <p>Faire un exemple, avec 3 élèves (2 ou 3 tours) pour montrer les rythmes de course attendus, les trois doivent se croiser en même temps dans la zone de départs.</p>	Groupe classe (observation)	5'
Entraînement de 5 minutes.	En deux puis trois groupes.	5'
Récupération et explication de la course suivante.		5' ou +
<p>Vous allez pouvoir courir 15 minutes, je vais noter la durée de course de chacun.</p> <p>Vous vous placez dans le parcours rouge ou bleu pour commencer. Vous pouvez passer du rouge au bleu, du bleu au vert et lorsque vous avez récupéré repasser au bleu. Si vous marchez, je note votre temps et vous avez terminé la course.</p> <p>Après la course: comparaison avec les temps de la semaine dernière.</p>	En deux puis trois groupes, puis individuellement.	15'

Séances 5, 6 et plus : entraînement et amélioration des performances.

Commencer éventuellement par un petit exercice permettant l'amélioration de la respiration ou de la posture, en fonction des besoins dans la classe.

Déroulement, consignes	Organisation	Durée
<p>Aujourd'hui vous allez pouvoir courir 20 minutes.</p> <p>Vous allez d'abord courir 5 minutes pour voir si vous vous sentez comme d'habitude, si vous allez pouvoir courir les 20 minutes à votre allure habituelle et voir sur quel parcours vous placer au début.</p>	Groupe classe.	5'
Récupération.		5' ou +
<p>Vous allez pouvoir courir 20 minutes, je vais noter la durée de course de chacun.</p> <p>Vous vous placez dans le parcours rouge ou bleu pour commencer. Vous pouvez passer du rouge au bleu, du bleu au vert et lorsque vous avez récupéré repasser au bleu. Si vous marchez, je note votre temps et vous avez terminé la course.</p> <p>Après la course : comparaison avec les temps de la semaine dernière.</p>		20'

Bilan :

Les deux premières séances ont bien permis à chaque élève de se rendre compte de ses capacités et de ses limites. Les deux parcours (rouge et bleu) ont permis aux élèves de trouver une allure correspondant à leurs capacités et à acquérir une certaine régularité. Beaucoup d'élèves ont changé de parcours pour ralentir leur allure (du rouge vers le bleu), quelques-uns se sont rendus compte qu'ils pouvaient augmenter leur allure en s'essayant sur le parcours rouge.

La création du 3e parcours (vert) a permis aux élèves de déculpabiliser le fait d'être fatigué et de vouloir s'arrêter. Le parcours vert permet une foulée proche de la marche, sans être doublé.

A partir de ce moment là, les durées de course des élèves les moins endurants ont commencé à s'améliorer. Noter les performances de semaine en semaine a également été positif.

Les temps de course constatés lors de la première séance étaient pour certains élèves de 2 ou 3 minutes. A la fin du cycle, tous les élèves ont pu courir au moins 10 minutes, beaucoup environ 15-17 minutes, quelques-uns plus de de 20 minutes.