

Module 1

Séances 1 et 2

Objectif : adopter une allure de course et la maintenir.

Organisation matérielle : un circuit étalonné de 200 m avec borne tous les 50 m.

Les enfants en 4 groupes.

Déroulement des séances :

* Travailler sur la distance la plus courte.

* Courir en «vagues »

* Courir en «peloton », changer de meneur.

Critères d'évaluation : respect du contrat.

Séances 3 à 16

Objectif : être capable de courir x minutes.

Organisation matérielle : idem séance 1.

Déroulement des séances :

* Chaque ligne correspond à une séance. Les temps de repos sont à intercaler entre chaque temps de course.

* Les tests intermédiaires permettent de suivre l'évolution des enfants.

Critères d'évaluation : respect du contrat.

Test final →

Cycle 2

Compétence : fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions.

C.P.

100m en 42''
200 m en 1'23
300 m en 2'06

Course	Repos
4x2'	1'
4'+5'	1'
3'+3'+4'	1'
2x6'	1'
Test	8 mn

C.E.1

100 m en 40''
200 m en 1'20
300m en 2'

Course	Repos
4x3'	1'
4x4'	1'
3'+4'+6'	1'
6'+7'	1'
Test	10 mn

C.E.2

100 m en 38''
200 m en 1'16
300 m en 1'54

Course	Repos
5x4'	1'
5'+5'+7'	1'
3x6'	1'
2x8'	1'
Test	12 mn

Cycle 3

Compétence : gérer ses efforts avec efficacité et sécurité.

C.M.1

100 m en 36''
200 m en 1'12
300 m en 1'48

Course	Repos
10'+8'	1'
3x7'	1'
8'+8'+5'	1'
7'+7'+6'	1'
Test	14 mn

C.M.2

100 m en 36''
200 m en 1'12
300 m en 1'48

Course	Repos
9'+7'+6'	1'
3x7'	1'
8'+8'+6'	1'
2x10'	1'

4x3'	40''
4x4'	40''
3'+4'+6'	40''
6'+7'	40''
Test	10 mn

5x4'	40''
5'+5'+7'	40''
3x6'	40''
2x8'	40''
Test	12 mn

10'+8'	40''
3x7'	40''
8'+8'+5'	40''
7'+7'+6'	40''
Test	14 mn

9'+7'+6'	40''
3x7'	40''
8'+8'+6'	40''
2x10'	40''
Test	16 mn

6'+8'+10'	40''
2x12'	40''
8'+8'+12'	40''
3x9'	40''
Test	18 mn

5x4'	30''
5'+5'+7'	30''
3x6'	30''
2x8'	30''
Test	12 mn

10'+8'	30''
3x7'	30''
8'+8'+5'	30''
7'+7'+6'	30''
Test	14 mn

9'+7'+6'	30''
3x7'	30''
8'+8'+6'	30''
2x10'	30''
Test	16 mn

6'+8'+10'	30''
2x12'	30''
8'+8'+12'	30''
3x9'	30''
Test	18 mn

5x6'	30''
3x10'	30''
8'+10'+12'	30''
2x15'	30''
Test	20 mn

Module 2

Compétences : - fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions.

- émettre des suppositions, faire des choix et les expliquer, contrôler ses réponses par rapport au projet et aux données initiales.

Séance 1

Objectif : évaluer ses capacités en «course longue ».

Organisation matérielle :

- * Un circuit de 200 m borné tous les 50 m.

- * Les enfants sont par 2 : un coureur et un observateur avec changement des rôles.

Déroulement de la séance :

- * Chaque coureur doit effectuer un maximum de tours sans s'arrêter. L'arrêt ne se fait que sur un tour complet.

Aide à la réalisation : voir fiche n°1.

Prévoir en classe une séance sur la comparaison des temps de course, des espaces parcourus par chacun, de la vitesse.

Séances 2 à 5

Objectif : se construire une relation entre le temps de course et l'espace parcouru.

Organisation matérielle :

- * Idem séance 1.

- * Décamètres, balises et chronomètres (ou le maître siffle !)

Déroulement des séances :

- * Situation 1 : courir 15 s, mesurer la distance parcourue.

- * Situation 2 : courir 50 m, chronométrer

- * Situation 3 : faire un projet sur 30 s, mesurer.

- * Situation 4 : faire un projet sur 1 mn, mesurer.

- * Chaque situation est à répéter plusieurs fois.

- * Chaque projet est matérialisé par 2 balises placées sur le circuit et délimitant une zone.

Critères d'évaluation : projet réussi.

Aide à la réalisation : fiche n°2.

Séance 6

Objectif : se fixer une allure individuelle à maintenir en «course longue ».

Organisation matérielle : * idem situation 2.

Déroulement de la séance :

- * Les enfants se répartissent par groupe de niveau et se fixent un projet de course sur 2 mn... attention, il faudra réussir le même projet après 2 mn de repos. Placer 2 balises distantes de 20 m à la zone d'arrivée ; le premier parcours se fait dans un sens, le deuxième dans l'autre et les enfants doivent se retrouver à leur point de départ.

- * Projet à réaliser 3 fois.

Critères de réussite : projet réalisé 2 fois sur 3.

Aide à la réalisation : Fiche 3

Séances 7 à 14

Objectif : maintenir le rythme de course choisi sur 12 mn

Courir à une vitesse constante.

Organisation matérielle :

- * idem situation 2

Déroulement des séances :

- * A chaque séance, les enfants répartis par groupe de niveau, choisissent un projet qu'ils matérialisent sur la piste (balises).

- * Suivant l'évolution et l'évaluation de leur projet, ils avancent sur la fiche n°4.

- * Le jeu consiste à multiplier les modules de 2 mn, à raccourcir les temps de repos et à les repousser en fin de course.

Critères de réussite : réalisation du projet.

Aide à la réalisation : fiche n°4. (ne pas tenir compte de la case vitesse.)

La fiche est indicative : tous les contrats ne seront pas forcément pris, d'autres contrats peuvent s'intercaler.

L'objectif étant de multiplier les modules de 2 mn en diminuant les temps de repos et en les repoussant en fin de course.

Module 3

Compétences spécifiques : gérer ses efforts avec efficacité et sécurité, situer son niveau de capacités motrices pour formuler un projet et s'engager contractuellement.

transversales : mettre 2 concepts en relation : le temps mis pour parcourir une distance donnée.

Séance 1

Objectif : établir une allure de course individuelle.

Organisation matérielle :

* un circuit de 200m, borné tous les 50 m.

* Les élèves sont répartis par 2, l'un court, l'autre observe.

Déroulement de la séance :

* Les coureurs parcourent la distance maximale en 6 mn.

* Les observateurs notent le nombre de tours parcourus

* A la fin, on mesure la distance exacte parcourue.

Inversion des rôles pour la deuxième phase.

Critères d'évaluation : distance parcourue.

Aide à la réalisation : fiche n° 1.

Séances 2 et 3

objectif : déterminer une vitesse de course et la respecter.

En classe, dégager la notion de vitesse à partir de la distance parcourue en 6 mn. En déduire (ou donner) les temps de passage tous les 200 m, les distances parcourues toutes les minutes.

Organisation matérielle :

* Idem séance 1, mais les élèves sont regroupés par niveau (même vitesse de course).

Déroulement de la séance :

* situation 1 : Courir à la vitesse fixée sur 400m, 800 m, 1 km...

* situation 2 : Courir à la vitesse fixée pendant 1 mn, 2 mn...

* situation 3 : Courir à la vitesse fixée pendant 2 mn, repos de 1 mn, courir 2 mn.

* situation 4 : Désigner un meneur dans chaque groupe ; le groupe suit le meneur sur une distance/un temps donné(e). On change de meneur à chaque tour.

Critères de réussite : respect du contrat.

Aide à la réalisation : fiche n°1 bis

Séance 4

Objectif : déterminer la «vitesse aérobie maximale » de chaque enfant.

Test de Luc LEGER Protocole spécifique.

Vous ne connaissez pas ce test et ne possédez ni la cassette, ni les tableaux d'exploitation, mais désirez faire intervenir la V.A.M. dans l'entraînement des enfants...alors, faites appel à votre C.P.C.

Séances 5 à 15

Objectif : courir au maximum de ses possibilités sur un temps donné (x minutes : contrat final).

Organisation matérielle :

* Idem séance 2.

Déroulement des séances :

* A partir de la fiche de suivi, des groupes d'enfants se bâtissent des projets individuels de course avec évolution des contrats à chaque séance.

Aide à la réalisation : fiche n° 4

La fiche est indicative : tous les contrats ne seront pas forcément pris, d'autres contrats peuvent s'intercaler.

Les groupes d'enfants se reforment à chaque séance.

Sur la fiche, faire apparaître les vitesses ; d'entraînement à 70%, 75%, 80%, 85% de ma V.A.M. L'objectif étant :

- de multiplier les modules de 2 mn en diminuant les temps de repos et en les repoussant en fin de course.

- de courir le plus longtemps possible à 85% de sa V.A.M. On peut commencer par le pourcentage le plus faible pour augmenter peu à peu. Il est possible de varier en cours de séance, mais toujours terminer par 2 ou 3 tours en trottinant (50% de la V.A.M.).