

ENDURANCE CYCLE 3

Situations	Titres	Objectifs disciplinaires	Objectifs maîtrise de la langue
Situation 1	Situation de référence	Courir longtemps sans s'arrêter et sans marcher. Evaluation diagnostique.	Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.
Situation 2	Contrat individuel	S'habituer à courir pendant des durées relativement longues, à effectuer sans s'arrêter des distances de plus en plus importantes. Utiliser ses capacités du moment pour réaliser un contrat.	Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité.
Situation 3	Entraînement systématique	S'entraîner à réussir à coup sûr son meilleur contrat.	
Situation 4	Record	Repousser ses limites : battre son record de distance parcourue sans s'arrêter et sans marcher.	Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.
Situation 5	Le sprinter et le marathonien	Apprendre à caractériser la manière de courir du " marathonien " (course d'endurance) en opposition à celle du " sprinter " (course de vitesse).	Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances. Utiliser le lexique spécifique de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.
Situation 6	Régularité et vitesse en km/h	Maintenir une vitesse de course régulière en se référant uniquement à ses propres sensations.	Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité.(formuler des règles d'action :pour courir régulièrement , il faut....)
Situation 7	Vitesse en km/h	Améliorer son allure moyenne .Répartir ses efforts	Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité.(formuler des règles d'action : pour courir longtemps et tenter d'arriver le premier , il faut....)

ENDURANCE cycle 3 situation 1 :situation de référence

COMPETENCES : -Réaliser une performance mesurée
-mesurer et apprécier les effets de l'activité

SITUATION 1 :

Objectifs, savoirs visés : courir longtemps sans s'arrêter et sans marcher

ECRIRE : Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.

<p><u>Description de la situation .Organisation</u></p> <p>Sur le terrain de l'école (terrain foot ball) La classe est divisée en 4 équipes</p>	<p><u>Matériel</u></p> <p>1 sifflet 4 plots 2 feuilles de résultats 2 crayons</p>
---	--

<p><u>Consignes</u></p> <p>Vous allez courir autour du terrain en passant à l'extérieur des plots .Chaque fois que vous faites un tour, vous me dites dans quelle équipe vous êtes et je coche une croix sur la feuille de votre équipe (faire un tableau de 1 à 300).</p> <p>Il est interdit de s'arrêter ou de marcher pendant le tour. Si vous êtes fatigués vous pouvez vous arrêter devant moi.</p> <p>L'équipe qui fera le plus grand nombre de tours gagnera.</p>	<p><u>Critères de réalisation</u></p> <p><i><u>Psychoaffectifs :</u></i></p> <p>- Accepter de courir à sa vitesse - Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation - Etre motivé pour améliorer sa propre performance, donc celle de l'équipe</p> <p><i><u>Cognitifs :</u></i></p> <p>- Connaître l'allure qui permet de courir longtemps - Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps</p> <p><i><u>Moteurs :</u></i> maintenir une fréquence de course régulière maîtriser la respiration : coordination avec les appuis relâcher les muscles de la partie supérieure du corps pendant la course . effectuer une foulée " économique " et adaptée à la course d'endurance</p>	<p><u>Critères de réussite</u></p> <p>L'équipe qui totalise le plus grand nombre de tours a gagné (lecture directe sur la feuille de résultats)</p> <p>Pour la dernière séance : l'équipe qui totalise le plus grand nombre de tours et qui a amélioré son score a gagné</p>
---	---	---

Comportement des élèves :

- certains élèves passent à l'intérieur des plots, marchent ou s'arrêtent hors de la zone autorisée
- demandent à chaque passage leur nombre de tours et celui de l'équipe adverse
- courent trop vite et s'arrêtent à chaque tour totalement essouffés
- courent lentement et ne s'arrêtent pas

Interventions du Maître :

- Les élèves dispensés gèrent les feuilles de résultats
- rappel de la consigne. Si ça se reproduit, on bonifie les équipes adverses d'un tour
- les élèves dispensés donnent régulièrement les résultats et encouragent les coureurs.
- leur demander ce qu'ils pourraient faire pour courir plus longtemps sans s'arrêter
- valoriser ce comportement

ENDURANCE cycle 3 situation 2 :contrat individuel

COMPETENCES : -Réaliser une performance mesurée
-mesurer et apprécier les effets de l'activité

SITUATION 2 : CONTRAT INDIVIDUEL

Objectifs, savoirs visés : s'habituer à courir pendant des durées relativement longues, à effectuer sans s'arrêter des distances de plus en plus importantes. Utiliser ses capacités du moment pour réaliser un contrat.

Parler : **Expliciter** les difficultés que l'on rencontre dans une activité.(repérer la nature de ses propres difficultés (physique technique, psychologique, sociale...))

Description de la situation .Organisation Début en classe (la maîtresse note les contrats) et ensuite sur le terrain .Les enfants sont par groupes de deux	Matériel 1 sifflet .1 crayon .fiche individuelle de contrat
--	---

Consignes <u>En classe</u> :prévoyez le nombre de tours de terrain que vous êtes sûrs de pouvoir faire aujourd'hui sans marcher et sans vous arrêter. Notez ce nombre de tours sur la feuille individuelle de contrat . Quand un contrat a été réalisé une fois, il n'est plus possible d'avoir un contrat inférieur. <u>Sur le terrain</u> : vous allez effectuer votre contrat chacun votre tour. Celui qui ne court pas compte les tours de son partenaire. Je vous rappelle que vous ne devez ni marcher ni vous arrêter pour remplir votre contrat .Chacun d'entre vous courra deux fois au moins de manière à pouvoir progresser au cours de la séance.	Critères de réalisation <ul style="list-style-type: none"> • Accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres • Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation • Savoir qu'il faut courir à allure modérée pour courir longtemps • Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps 	Critères de réussite Courir sans marcher ni s'arrêter le nombre de tours que l'on avait prévu.
--	---	--

Comportement des élèves : <ul style="list-style-type: none"> • Prévoient un nombre de tours manifestement trop élevé ou trop faible • certains élèves passent à l'intérieur des plots • réalisent leur contrat aisément et rapidement 	Interventions du Maître : <ul style="list-style-type: none"> • Le maître guide les élèves de manière à ce que la réalisation soit certaine, et encourage les timides à prendre confiance en eux • rappel de la consigne. Si ça se reproduit, leur performance ne sera pas prise en compte • Le maître les valorise et les encourage à choisir un contrat plus difficile
---	---

COMPETENCES : -Réaliser une performance mesurée
-mesurer et apprécier les effets de l'activité

SITUATION 3 : ENTRAINEMENT SYSTEMATIQUE

Objectifs, savoirs visés : réussir à coup sûr son meilleur contrat

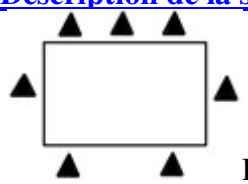
<u>Description de la situation .Organisation</u> Tous les enfants courent en même temps (il s'agit d'une séance courte où chacun se contente d'effectuer une seule fois son meilleur contrat)		<u>Matériel</u> 1 sifflet, 1 crayon fiches individuelles
<u>Consignes</u> Vous allez refaire votre meilleur contrat sans marcher ni vous arrêter.	<u>Critères de réalisation</u> Critères de réalisation <ul style="list-style-type: none">• Accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres• Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation• Savoir qu'il faut courir à allure modérée pour courir longtemps• Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps	<u>Critères de réussite</u> Réussir son meilleur contrat sans marcher ni s'arrêter.
<u>Comportement des élèves :</u> <ul style="list-style-type: none">• Réalisent avec peine un plus grand nombre de tours que la fois précédente• S'arrêtent avant le nombre de tours prévu	<u>Interventions du Maître :</u> <ul style="list-style-type: none">• Rappelle que le but n'est pas de se surpasser mais de réussir à coup sûr son contrat.• les encourage à repartir	

COMPETENCES : -Réaliser une performance mesurée
-mesurer et apprécier les effets de l'activité

SITUATION 4 :RECORDS

Objectifs, savoirs visés : repousser ses limites : battre son record de distance parcourue sans s'arrêter et sans marcher

ECRIRE : Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.

<p><u>Description de la situation .Organisation</u></p>  <p>La classe est divisée en équipes de 2 .Chaque équipe a son point de départ-arrivée matérialisé par un plot, et une feuille de marquage comportant une ligne par enfant avec le nom de chacun.</p>	<p><u>Matériel</u></p> <p>1 sifflet. plots de couleurs différentes si possible feuilles de résultats, crayons ,chronomètres</p>
--	---

<p><u>Consignes</u></p> <p>Aujourd'hui vous allez essayer de battre votre record.Vous allez courir autour du terrain en passant à l'extérieur des plots. Chaque fois que vous faites un tour votre partenaire trace un trait sur la feuille. Si vous vous arrêtez pour vous reposer alors il marque un point sur la feuille .</p>	<p><u>Critères de réalisation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre motivé pour améliorer sa propre performance. Avoir la volonté de se dépasser. • Accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres. • Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation. • Connaître l'allure d'une course d'endurance et la mettre en œuvre. • Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps. 	<p><u>Critères de réussite</u></p> <p>Le plus grand nombre de tours effectués sans s'arrêter ni marcher est supérieur au meilleur contrat.</p>
---	---	--

<p><u>Comportement des élèves :</u></p> <p>-Courant en fonction des autres et s'arrêtent</p>	<p><u>Interventions du Maître :</u></p> <p>- Si on reste plus de 10 secondes à l'arrêt on marque un point à la place du trait : on doit recommencer un nouveau record.</p>
--	--


COMPETENCES : -Réaliser une performance mesurée
-mesurer et apprécier les effets de l'activité

SITUATION 5 : LE SPRINTER ET LE MARATHONIEN

Objectifs, savoirs visés : apprendre à caractériser les différents types de courses.

PARLER : Utiliser **le lexique spécifique** de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.(utiliser ce vocabulaire à bon escient pour décrire une activité)

ECRIRE : Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.

<p><u>Description de la situation .Organisation</u></p>  <p>Une partie rectiligne de 15 mètres est balisée :</p> <p>Partie " vitesse " du circuit comprenant une marque de départ et une marque d' arrivée (plots).</p> <p>4 équipes. Chaque équipe est composée de 3 groupes : coureurs, organisateurs et observateurs. Les coureurs sont par deux (exceptionnellement trois) ; à chaque équipe de coureurs sont associés 2 organisateurs : un starter et un juge à l'arrivée .</p> <p>Les enfants occuperont tour à tour les trois rôles</p>	<p><u>Matériel</u></p> <p>1 sifflet</p> <p>2 plots</p> <p>fiches questions</p> <p>crayons</p>
---	---

<p><u>Consignes</u></p> <p>En classe : le maître dessine l'organisation du terrain au tableau. Vous allez tous occuper successivement trois rôles : Les paires de coureurs effectueront le circuit trois fois. Quand ils arrivent au départ de la partie vitesse, ils s'immobilisent juste le temps que le starter donne le signal de départ . Le starter donne le départ à l'aide du signal : " prêts ? top ! " Les coureurs effectuent une course la plus rapide possible jusqu'à l'arrivée. Le juge indique le vainqueur .Les coureurs continuent le circuit à allure réduite (allure du " marathonien ") ou s'arrêtent s'ils ont effectué trois tours. Les observateurs doivent répondre par écrit à la question précise du maître.</p> <p><u>Quelles sont les attitudes des coureurs sur chaque partie du parcours ?</u></p> <p><u>Sur le terrain</u> :la maîtresse distribue les rôles et répète les consignes.</p>	<p><u>Critères de réalisation</u></p> <p><u>Pour les coureurs</u> : partir au signal, courir vite et droit et ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée.</p> <p><u>Pour les observateurs</u> : observer (!) les mouvements des coureurs et les formuler par écrit</p>	<p><u>Critères de réussite</u></p> <p><u>Pour les coureurs</u> : courir ensemble à deux, franchir le premier l'arrivée de la partie vitesse du circuit.</p> <p><u>Pour les observateurs</u> : répondre à la question posée.</p>
--	--	---

Comportement des élèves :

- -les coureurs ne s'arrêtent pas au plot de départ " vitesse " ou partent avant le signal.
 - les coureurs ne s'attendent pas et " font la course " sur la partie lente.
 - -remettent en cause le verdict du juge
- les observateurs encouragent leurs copains et ne répondent pas à la question .

Interventions du Maître :

- vous devez vous arrêter bien côte à côte sur la ligne de départ. Dès que vous y êtes le starter doit donner le signal.
 - Rappel de la consigne
 - mettre un juge supplémentaire
- rappel de la consigne (et preuve d'autorité...)

COMPETENCES : -Réaliser une performance mesurée
-mesurer et apprécier les effets de l'activité

SITUATION 6 : REGULARITE ET VITESSE EN KM/H

Objectifs, savoirs visés : maintenir une vitesse de course régulière en se référant uniquement à ses propres sensations.

PARLER : **Expliciter** les difficultés que l'on rencontre dans une activité.(formuler des règles d'action :pour courir régulièrement , il faut....)

<p><u>Description de la situation .Organisation</u> Le terrain est divisé en 2 circuits courts : parcourus en un temps compris entre 30s et 1mn. La classe est divisée en équipes de 3 élèves .</p>	<p><u>Matériel</u> plots de deux couleurs différentes . chronomètres (2 par groupe) .feuilles individuelles .stylos</p>
--	--

<p><u>Consignes</u></p> <p>Chaque membre de l'équipe a un rôle : un qui court, un qui chronomètre, un qui marque . Vous occuperez successivement les trois rôles.</p> <p><u>1^{ère} phase</u> : vous allez déterminer votre temps idéal : pour cela chacun de vous va faire une fois le tour du circuit à une vitesse qui lui permet de courir longtemps. Chaque équipe se place devant un plot.</p> <p><u>2^{ème} phase</u> :maintenant vous allez essayer de courir régulièrement. A votre temps idéal correspond une fourchette de temps pour chaque niveau (voir tableau). Le coureur essaye de faire 10 tours sans sortir de la fourchette. Il ne reçoit pas de renseignement sur son temps pendant le tour. Dès qu'il sort de la fourchette il arrête de courir et prend la place du marqueur. Il fera à son tour une nouvelle tentative.</p> <p>Le chronométrateur mesure la durée de chaque tour (avec 2 chronomètres qu'il utilise alternativement). Le marqueur tient la comptabilité des tours effectués et note le temps de chaque tour.</p> <p>Si le coureur parvient à faire 10 tours dans la même fourchette, il s'arrête et fera à son tour une tentative dans une fourchette plus serrée. Le but est d'arriver au niveau 5 pour son temps.</p>	<p><u>Critères de réalisation</u></p> <p>Maintenir une vitesse de course régulière</p>	<p><u>Critères de réussite</u></p> <p>Réaliser 10 tours consécutifs dans des fourchettes de temps de plus en plus serrées</p>
--	---	--

<p><u>Comportement des élèves :</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Les enfants courent vite lors de la première phase-Les enfants sont éliminés dès le deuxième tour à chaque fois	<p><u>Interventions du Maître :</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Leur rappeler qu'ils devront effectuer 10 tours à la même allure-Leur faire définir le mot " régulièrement "
--	---

niveau	fourchette
1	+ ou - 15 ''
2	+ ou - 12 ''
3	+ ou - 9 ''
4	+ ou - 6 ''
5	+ ou - 3 ''

COMPETENCES : -Réaliser une performance mesurée
 -mesurer et apprécier les effets de l'activité

SITUATION 1 : VITESSE EN KM/H

Objectifs, savoirs visés : améliorer sa vitesse moyenne sur une distance déjà effectuée .Percevoir qu'il est possible de varier son allure dans une course où le facteur distance n'est pas unique (présence du facteur temps dans un cross par exemple) Répartition de ses efforts.

Parler : **Expliciter** les difficultés que l'on rencontre dans une activité.(formuler des règles d'action : pour courir longtemps et tenter d'arriver le premier , il faut....)

<p><u>Description de la situation .Organisation</u></p> <p>Terrain de foot ball Par équipe de 2 :un coureur et un marqueur (prend le temps et compte le nombre de tours) A partir de leur record de tours sans s'arrêter , les élèves essaient d'améliorer leur vitesse .</p>	<p><u>Matériel</u></p>
---	------------------------

<p><u>Consignes</u></p> <p>Vous allez essayer de refaire votre record de tour en améliorant le temps que vous avez mis pour faire ce record .Il va donc falloir agir survotre vitesse.</p>	<p><u>Critères de réalisation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre motivé pour améliorer sa propre performance. Avoir la volonté de se dépasser. • Accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres. • Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation. • Connaître l'allure d'une course d'endurance et la mettre en œuvre. • Etre capable de doser et de <u>répartir</u> son effort pour courir longtemps. 	<p><u>Critères de réussite</u></p> <p>Faire le nombre de tours prévus en améliorant le temps .</p>
---	--	--

<p><u>Comportement des élèves :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ils partent vite en n'ayant en tête que l'amélioration de la vitesse 	<p><u>Interventions du Maître :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leur rappeler qu'il faut aussi faire la distance prévue
--	---