

## SITUATIONS ENDURANCE CYCLE 3 (CM 2)

### Compétence spécifique :

Réaliser une performance mesurée

### Compétences générales et connaissances :

Être capable, dans diverses situations, de :

- s'engager lucidement dans l'action ;
- construire un projet d'action ;
- mesurer et apprécier les effets de l'activité.

### Avoir compris et retenu :

- que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...) ;
- des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.

### Acquisitions attendues

- Acquérir la régularité de l'allure
- Apprendre à prendre des repères sur soi pour courir en aisance respiratoire et contrôler son allure
- Prendre conscience des possibilités et effectuer un effort long et modéré et soutenir cet effort
- Utiliser des outils de mesure, de calcul de temps et de distance
- S'engager dans un contrat individuel ou collectif de course (distance / temps)
- Être capable de travailler en équipe
- Savoir s'évaluer et évaluer les autres
- Tenir des rôles différents

**ENDURANCE cycle 3 situations 1 :situation pour entrer dans l'activité**

**OBJECTIF POUR L'ELEVE :**

Entrer dans l'activité de manière ludique et sans être directement confronté à la solitude de l'activité .

<b><u>Description de la situation .Organisation</u></b>	<b><u>Matériel</u></b>
La classe est divisée en 4 équipes. Il s'agit pour chaque équipe de totaliser le plus grand nombre de tours en un temps déterminé (15 minutes) Parcours de 200m	1 sifflet 4 plots feuilles de résultats crayons dossards

<b><u>Consignes</u></b>	<b><u>Critères de réalisation</u></b>	<b><u>Critères de réussite</u></b>
Vous allez courir autour du terrain en passant à l'extérieur des plots . Il est interdit de s'arrêter ou de marcher pendant le tour. Si vous êtes fatigués vous pouvez vous arrêter devant moi.  L'équipe qui fera le plus grand nombre de tours gagnera.	<i><u>Psychoaffectifs</u></i> :- 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  <i><u>Cognitifs</u></i> :- Connaître l'allure qui permet de courir longtemps - Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps  <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	L'équipe qui totalise le plus grand nombre de tours a gagné

**D'AUTRES SITUATIONS DE JEUX :**

**SPORT BOULE**

**RELAIS LONG**

**PARCOURS AVEC EPREUVES (SAUTS , LANCERS ...)**

ENDURANCE cycle 3 situation 2 : évaluation diagnostique sur la situation de référence

**OBJECTIF POUR L'ELEVE :** Prendre conscience de ses possibilités , effectuer un effort long et modéré et soutenir cet effort .

<p><b><u>Description de la situation .Organisation</u></b> Parcours de 200 m balisé tous les 50 m .Chaque enfant va essayer de courir sans s'arrêter sur la plus grande distance possible et sur un temps qu'il aura fixé . Cet exercice d'évaluation servira de base de calcul de sa vitesse en km/h Les élèves sont en binômes :un coureur et un observateur .Chacun joue les 2 rôles .</p>	<p><b><u>Matériel</u></b> des chronomètres des crayons fiches individuelles</p>
---	---

<p><b><u>Consignes</u></b> Tu essaie de courir sans t'arrêter sur la durée que tu as indiquée à ton camarade .</p>	<p><b><u>Critères de réalisation</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres</li><li>• Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation</li><li>• Savoir qu'il faut courir à allure modérée pour courir longtemps</li><li>• Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps</li></ul>	<p><b><u>Critères de réussite</u></b> Courir sans s'arrêter le temps que l'on avait prévu.</p>
--	---	--

Analyse de l'action : j'ai réussi ,pourquoi ?

Je n'ai pas réussi .pourquoi ?

Est-ce que je peux faire mieux ? comment ?

ENDURANCE cycle 3 situation 3 : connaître des allures de course  
connaître ses limites

**OBJECTIF POUR L'ÉLÈVE:** Apprendre à prendre des repères sur soi pour courir en aisance respiratoire et contrôler son allure

**Description de la situation .Organisation**

De façon empirique, construction de la notion de temps de base : sur un parcours de 200 m .

1. réaliser un tour en courant sans s'arrêter et sans être essoufflé
2. recommencer sur une allure plus rapide,
3. puis moins rapide ;
4. recommencer sur l'allure " où on se sentait le mieux " (pas fatigué, pas essoufflé) et donner alors un repère de temps à chaque élève
5. réaliser 2 tours en maintenant cette allure (observateurs + temps de passage + temps final)

**Matériel**

des chronomètres  
des crayons  
fiches individuelles

**Consignes**

\_Pour chaque passage , vous essayer de respecter la contrainte donnée

**Critères de réalisation**

1. courir de manière régulière sans s'arrêter et sans forcer son allure
2. forcer l'allure
3. sentir nettement qu'on pourrait aller plus vite
4. courir en n' ayant pas la sensation d'essoufflement tout en gardant une bonne allure
5. courir régulièrement sur l'allure que je commence à construire .

**Critères de réussite**

Réaliser les parcours en respectant à chaque fois les différents chronos.

## ENDURANCE cycle 3 situation 4 : construire son allure de course

**OBJECTIF POUR L'ÉLÈVE :** Acquérir la régularité de l'allure permettant de réaliser un contrat . S'engager dans un contrat individuel

<p><b><u>Description de la situation .Organisation</u></b></p> <p>Sur 2 tours, l'élève annonce son contrat (temps) puis sur 4 tours, l'élève réalise l'équivalent de 2 fois ce temps (associer un observateur) puis sur 6 tours ...</p> <p>Ces situations peuvent être proposées en groupes de niveaux, pour ensuite évoluer vers des courses en équipes sur n tours, avec contrat, prise de temps à mi-parcours et en fin de parcours.</p> <p>Variante : On peut également courir 3 minutes (par exemple) en comptant le nombre de plots rencontrés, puis inverser le sens de course pendant 3 minutes, pour franchir autant de plots qu'à l'aller.</p>	<p><b><u>Matériel</u></b></p> <p>Plots Chronomètres Fiche de contrat crayons</p>
--	--

<p><b><u>Consignes</u></b></p> <p>Par rapport à ce que vous avez réalisé dans les séances précédentes , vous allez annoncer un contrat de temps au tour à votre camarade et vous allez essayer de respecter ce contrat sur un nombre de tours que vous choisissez .A chaque passage , votre camarade vous dira si vous êtes en avance ou en retard .</p>	<p><b><u>Critères de réalisation</u></b></p> <p>Courir régulièrement tout en modifiant son allure si besoin en fonction des informations reçues du camarade</p>	<p><b><u>Critères de réussite</u></b></p> <p>Le contrat temps est respecté avec une fourchette de + 5'' ou - 5'' à chaque tour .</p>
--	---	--

## ENDURANCE cycle 3 situation 5 : prendre des repères sur soi

**OBJECTIF POUR L'ÉLÈVE :** Apprendre à prendre des repères sur soi pour courir en aisance respiratoire et contrôler son allure . Construire des modes respiratoires et une foulée efficaces, économiques

Cette situation est vécue à chaque séance .

### Description de la situation .Organisation

On centrera les élèves sur les réactions de l'organisme à l'effort, en associant un coureur à un observateur, et en ciblant l'objet d'étude : la fréquence cardiaque (au repos, après l'effort, 2 minutes après l'effort ; la FC à ne pas dépasser se situe autour de 170 pul/min, équivalente à 80% de la FC max théorique), le niveau d'essoufflement (l'élève peut dire quelques mots, peut discuter ...), les manifestations cutanées (rougeurs...)

### Matériel

### Consignes

Vous cherchez bien le point au niveau du cou où vous sentez le mieux vos pulsations .Vous les comptez pendant 30'' puis vous calculez pour 1'.

A l'arrivée de votre camarade , vous notez s'il ne peut pas parler , s'il peut dire quelques mots ou s'il peut discuter .

### Critères de réalisation

Pour éviter un essoufflement trop important , j'essaie de courir régulièrement (vitesse , longueur de la foulée )

Pour connaître ma fréquence cardiaque , je compte mes pulsations au niveau du cou pendant 30'' puis je multiplie par 2 pour avoir une valeur à la minute .

A l'arrivée de mon camarade , je lui parle pour voir son niveau d'essoufflement , j'observe son attitude et ses « couleurs »

### Critères de réussite

Je suis capable de donner ma fréquence cardiaque avant , juste après et 2' après l'effort .

Document pour la situation 1 :entrer dans l'activité /course en équipe

date :.....

Equipe 1 couleur :	Equipe 2couleur :	Equipe 3 couleur :	Equipe 4 couleur :
Composition : 1 2 3 4 5 6 7	Composition : 1 2 3 4 5 6 7	Composition : 1 2 3 4 5 6	Composition : 1 2 3 4 5 6
Tours de 200m	Tours de 200m	Tours de 200m	Tours de 200m
Total :	Total :	Total :	Total :

Document pour la situation 1 :entrer dans l'activité

date :.....

Equipe 1 couleur :	Equipe 2couleur :	Equipe 3 couleur :	Equipe 4 couleur :
Composition : 1 2 3 4 5 6 7	Composition : 1 2 3 4 5 6 7	Composition : 1 2 3 4 5 6	Composition : 1 2 3 4 5 6
Tours de 200m	Tours de 200m	Tours de 200m	Tours de 200m
Total :	Total :	Total :	Total :

Document pour la situation 1 :entrer dans l'activité /sport boule

date :.....

Parcours en équipe /2 min																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
total																			

Document pour la situation 1 :entrer dans l'activité /sport boule

date :.....

Parcours en équipe /2 min																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
total																			

Document pour la situation 1 :entrer dans l'activité /sport boule

date :.....

Parcours en équipe /2 min																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
total																			

Document pour la situation 1 :entrer dans l'activité /sport boule

date :.....

Parcours en équipe /2 min																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
total																			

Document pour la situation 2 :mon contrat

Nom.....Prénom.....

date	Temps de course	Distance parcourue	Vitesse en km/h
		.....x 200 =..... .....x 25 =..... distance en m :..... distance en km :.....	En .....min , j'ai fait .....km En 60 min , je ferais .....km J'ai couru à la vitesse de .....km/h

Ma fréquence cardiaque au repos	Ma fréquence cardiaque juste après l'effort	Ma fréquence cardiaque 2 minutes après l'effort
.....battements en 1 min	.....battements en 1 min	.....battements en 1 min

Document pour la situation 2 :mon contrat

Nom.....Prénom.....

date	Temps de course	Distance parcourue	Vitesse en km/h
		.....x 200 =..... .....x 25 =..... distance en m :..... distance en km :.....	En .....min , j'ai fait .....km En 60 min , je ferais .....km J'ai couru à la vitesse de .....km/h

Ma fréquence cardiaque au repos	Ma fréquence cardiaque juste après l'effort	Ma fréquence cardiaque 2 minutes après l'effort
.....battements en 1 min	.....battements en 1 min	.....battements en 1 min

Document pour la situation 3 :construire son allure /circuit de 200 m

Nom.....Prénom.....

Date	<u>Passage 1</u> (course normale)	<u>Passage 2</u> Allure plus rapide qu'au passage 1	<u>Passage 3</u> Allure moins rapide qu'au passage 1	<u>Passage 4</u> Allure où je me sens le mieux	<u>Passage 5</u> réaliser 2 tours en maintenant l'allure du passage 4	
	Temps :	Temps :	Temps :	Temps :	Temps tour 1:	Temps tour 2 :

Ma fréquence cardiaque au repos	Ma fréquence cardiaque juste après l'effort	Ma fréquence cardiaque 2 minutes après l'effort
.....battements en 1 min	.....battements en 1 min	.....battements en 1 min

Document pour la situation 3 :construire son allure /circuit de 200 m

Nom.....Prénom.....

Date	<u>Passage 1</u> (course normale)	<u>Passage 2</u> Allure plus rapide qu'au passage 1	<u>Passage 3</u> Allure moins rapide qu'au passage 1	<u>Passage 4</u> Allure où je me sens le mieux	<u>Passage 5</u> réaliser 2 tours en maintenant l'allure du passage 4	
	Temps :	Temps :	Temps :	Temps :	Temps tour 1:	Temps tour 2 :

Ma fréquence cardiaque au repos	Ma fréquence cardiaque juste après l'effort	Ma fréquence cardiaque 2 minutes après l'effort
.....battements en 1 min	.....battements en 1 min	.....battements en 1 min

Document pour la situation 4 : allure sous contrat

Nom.....Prénom.....

date	Contrat sur 400m	Contrat sur 800m		Contrat sur 1200m		Contrat sur 1600 m		Contrat sur 2000m		Contrat sur 2200m (rencontre)		Vitesse en km/h
		O	N	O	N	O	N	O	N	O	N	

Ma fréquence cardiaque au repos	Ma fréquence cardiaque juste après l'effort	Ma fréquence cardiaque 2 minutes après l'effort
.....battements en 1 min	.....battements en 1 min	.....battements en 1 min

Document pour la situation 4 : allure sous contrat

Nom.....Prénom.....

date	Contrat sur 400m	Contrat sur 800m		Contrat sur 1200m		Contrat sur 1600 m		Contrat sur 2000m		Contrat sur 2200m (rencontre)		Vitesse en km/h
		O	N	O	N	O	N	O	N	O	N	

Ma fréquence cardiaque au repos	Ma fréquence cardiaque juste après l'effort	Ma fréquence cardiaque 2 minutes après l'effort
.....battements en 1 min	.....battements en 1 min	.....battements en 1 min



Livret : 142. Remplir une fiche d'évaluation, de résultats, d'arbitrage...  
 143 : réaliser une performance mesurée

CYCLE ENDURANCE

Tableau récapitulatif

NOM : ..... Prénom : ..... Classe : .....

Situation 1 : course en équipe	date	Fréquence cardiaque			Avec mon équipe , nous avons fait	Distance parcourue	Vitesse en km/h
		avant	Juste après	2min après			
					tours		
					tours		

Situation 2 : contrat	date	Fréquence cardiaque			Temps de course	Distance parcourue	Vitesse en km/h
		avant	Juste après	2min après			
	Jour de la rencontre :						

Situation 3 : allures	date	Fréquence cardiaque			Passage 4 Allure où je me sens le mieux	Passage 5 réaliser 2 tours en maintenant l'allure du passage 4	Vitesse en km/h
		avant	Juste après	2min après			
					200m en.....	<input type="checkbox"/> Réussite <input type="checkbox"/> échec	
					200m en.....	<input type="checkbox"/> Réussite <input type="checkbox"/> échec	

Situation 4: mon allure sous contrat	date	Fréquence cardiaque			Contrat sur 400m	Contrat sur 800m	Contrat sur 1200m	Contrat sur 1600 m	Contrat sur 2000m	Contrat sur 2200m (rencontre)	Vitesse en km/h
		avant	Juste après	2min après							
						O N	O N	O N	O N	O N	
						O N	O N	O N	O N	O N	
						O N	O N	O N	O N	O N	