

# GUIDE POUR ELABORER UN MODULE COURSE LONGUE (USEP et CPC de HAUTE SAVOIE)

## Documentation :

- Vidéo “la course comme prétexte à l'éducation physique” séquence 1, 2 et 3 (15 mn chacune)
- Guide de la course à l'école (enligne sur site USEP74)
- Allurotour, logiciel mis au point par P. Dillard
- Tableau des FOULÉE USEP
  
- Les objectifs essentiels du module :
- donner du sens à la course : à chaque niveau, faire, réussir et **comprendre**
- le travail est source de progrès, dans les réalisations (performances) et dans la compréhension
- individualiser les tâches, les contrôles et l'évaluation

## UN PLAN VIRTUEL

### **1/ Démarrer par une évaluation-contrôle sous forme de performance.**

Elle permet d'avoir une trace de départ et d'individualiser d'entrée le travail (formation de groupes de niveaux):

Au choix :

- réaliser la plus grande distance dans un temps défini (ex : 4 mn)
- réaliser un temps de référence sur une distance définie (ex : 1200m)
- réaliser ces 2 performances avec un repos intermédiaire
  - collecter les résultats individuels, les classer (cycle 2)
  - convertir les résultats en vitesse (km/h ou temps/100m au cycle 3)
- réaliser une mesure de VMA (test navette)

### **2/ Quel projet individuel pour les élèves ?**

Quelle compétence à atteindre en fin de cycle ou d'unité d'apprentissage ?

#### **Cycle 2**

Choisir mon allure pour aller plus vite

sur un temps invariant (à définir) : *aller plus loin*

sur une distance invariante (à définir) : *diminuer le temps*

Construire la mesure : comparer, classer mes performances par rapport à moi et aux autres

#### **Cycle 3**

Sur une distance ou une durée à définir :

faire un projet de performance en km/h et le réaliser

Comprendre et manipuler le rapport espace temps. Vérifier le champ des possibles.

### 3/ Des exemples de tâches d'apprentissage.

#### Au cycle 2 :

- à partir de la performance initiale, construire et réaliser des parcours, avec des repères intermédiaires à respecter
  - sur invariant temps : repères à atteindre en 15 s, 30 s, 45 s, ... adaptés à chaque groupe et évolutifs (de plus en plus vite par ex)
  - sur invariant distance : temps de passage à 50, 100, 150 m ... adaptés à chaque groupe et évolutifs
  
- sur durée courte ou longue, sur un temps invariant
  - repérer chaque performance
  - course inversée (à handicap)
  
- découvrir la non proportionnalité espace - temps (plus je cours longtemps ou loin, moins je cours vite)
  - comparer sur 100, 200, 400 m
  - comparer sur 20 s, 40 s, 60 s
  
- approche de la vitesse moyenne
  - sur un parcours comportant de nombreux repères, courir 4 mn ; au bout de 2 mn, inverser le sens de la course et revenir au départ. Quel écart à l'arrivée ? Quelle partie la plus rapide ?
  
- chaque élève doit assumer systématiquement les différents rôles : coureur, secrétaire (noter le nombre de tours, les distances, les temps sur des fiches préparées.  
En classe, décrire chaque tâche avant la séance et, au retour, faire expliquer les résultats recueillis. Ce que les élèves ont compris constitue une évaluation de la séance.

#### Au cycle 3 :

- préparer ou faire préparer les fiches ou tableaux permettant de collecter systématiquement les résultats
  
- à partir de la performance de départ, établir des tableaux de marche sur invariants distance ou temps (temps de passage à différents repères réguliers de 100 en 100 m par ex., repères pour passages de 15 en 15 s par ex) :
  - répéter plusieurs fois la même allure grâce aux repères
  - choisir une allure en km/h plus rapide : la réaliser grâce aux temps de passage sur plusieurs répétitions moins longues ; puis sur des distances ou durées de plus en plus longues
  
- mettre en place les 2 types de compteurs kilométriques (sur distance fixe ex : 25 m, et sur temps fixe: 10 s par ex)
  - multiplier des répétitions courtes à l'allure projetée
  - utiliser ces compteurs pour contrôler la vitesse au cours d'un parcours long

- inventories le champ des possibles, à partir de la meilleure performance
  - ce que je peux faire actuellement
  - ce que je pense pouvoir faire en travaillant
  - ce qui ne m'est pas accessible dans l'immédiat
- construire chacun sa courbe personnelle des vitesses
  - sur 100, 200, 400, 800 m ...
  - sur 1, 2, 3, 4, 5 mn

#### 4/ Contrôle et évaluation de la compétence

Le contrôle du niveau atteint se fait à travers une performance finale. L'évaluation porte sur l'écart entre le départ et le niveau actuel, et, si le niveau projeté n'a pas été atteint, de mesurer ce qui reste à faire.

Performance cycle 2 : se référer aux foulées USEP ( distance maxi de 1400 m ou temps maxi de 8 mn) égaliser ou améliorer sa meilleure performance (distance ou temps), avec 3 à 4 repères intermédiaires.

Performance cycle 3 : se référer aux foulées USEP (distance maxi de 3000 m ou 15 mn), égaliser ou améliorer sa vitesse moyenne, avec 1 seule information à mi-course.

## TROIS SITUATIONS POUR LANCER L'ACTIVITÉ AU CYCLE 3

### CONSTRUIRE LE CONCEPT DE VITESSE A L'AIDE DE LA COURSE

#### Situation 1.

##### **Ce qui est à apprendre :**

- quand la distance est fixe, si le temps de course s'allonge, ma vitesse a diminuée.
- Si mon temps de course diminue, ma vitesse a augmenté.

**But 1** : courir sur un parcours long, au moins 300 m, relever son temps de course et reproduire 3 fois la même performance.

**Mise en place** : par 2, 1 coureur, 1 chronométrateur.

##### **Consignes :**

- Vous courez à la vitesse que vous voulez.
- L'un des deux chronomètre. Gardez en mémoire le temps réalisé. Inversez les rôles.
- Au 2<sup>ème</sup> puis au 3<sup>ème</sup> essai vous devez mettre exactement le même temps.

**Critère de réussite** : temps identique dans une fourchette de plus ou moins 5 secondes quand la distance est de l'ordre de 200 à 300 m.

**But 2** : situation problème : sur le parcours de base, faire 2 tours dans un temps égal à 2 fois le temps de base.

**Mise en place** : 1 coureur, 1 chronométrateur.

**Consignes** : Le temps mis doit être égal à 2 fois le temps de base.

**Critère de réussite** : être capable d'énoncer le principe : si je veux courir une longue distance, il faut que je modère mon allure.

**But 3** : faire un tour en mettant plus de temps et conclure.

**Consignes** : le temps mis doit être plus long de 20 secondes.

**Critère de réussite** : être capable d'énoncer le principe « j'ai mis plus de temps pour parcourir la même distance, donc j'ai été moins vite »

## **CONSTRUIRE LE CONCEPT DE VITESSE A L'AIDE DE LA COURSE** **Situation 2.**

### **Ce qui est à apprendre :**

- quand la durée de course est fixe, si la distance s'allonge, ma vitesse a augmenté. Si la distance parcourue diminue, ma vitesse a baissé.

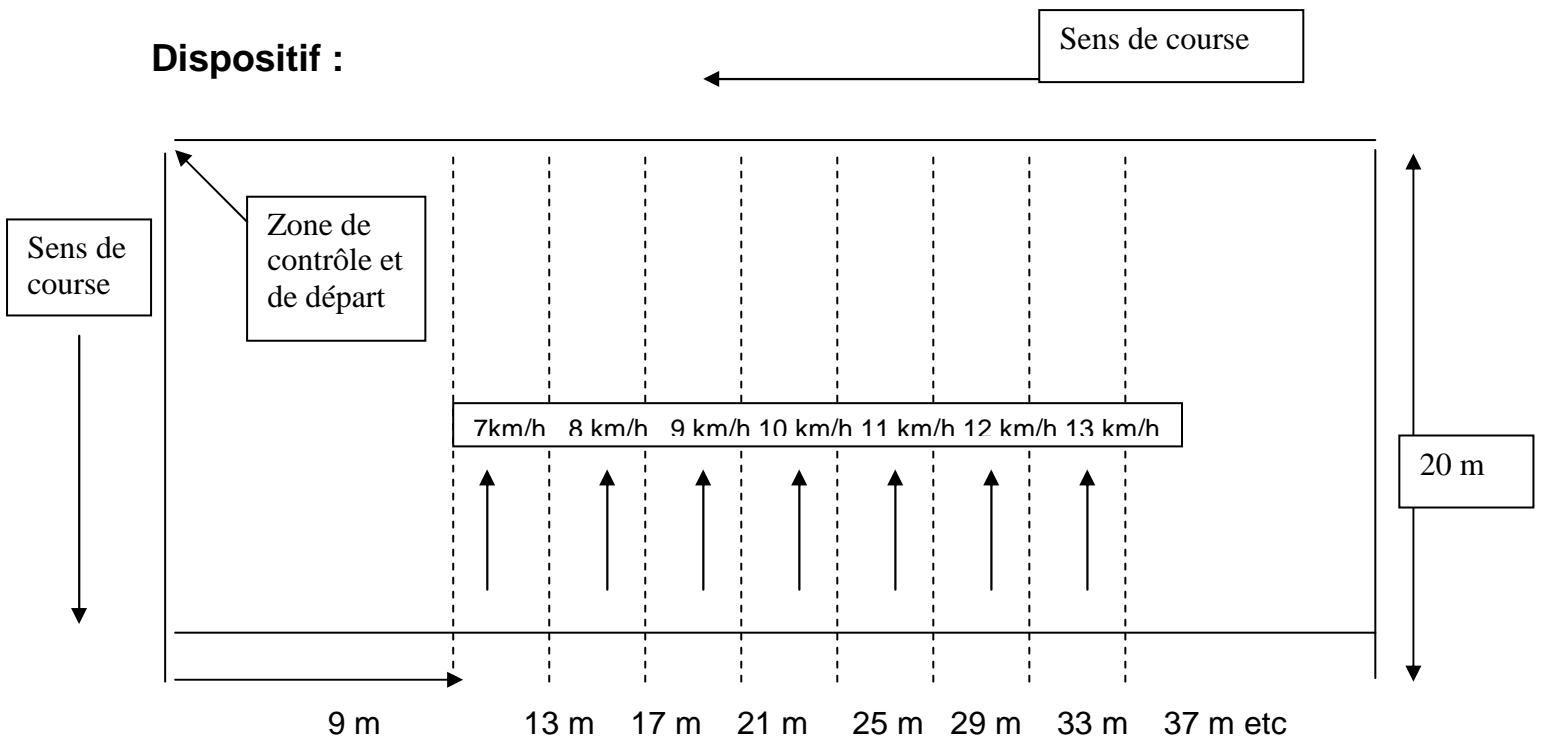
**But** : courir sur un parcours précis, pendant 2 minutes. ( le parcours mesure au moins 300 m) . Repérer son point d'arrivée avec un plot, une étiquette...  
Après une récupération repartir dans le sens inverse en direction du départ.

**Critère de réussite** : Franchir la ligne de départ avec + ou – 5 mètres d'écart au plus.

Mise en place : **à deux, un coureur, un chronométreur.**

# CONSTRUIRE LA NOTION DE VITESSE MOYENNE OU D'ALLURE A L'AIDE DE LA COURSE

Dispositif :



Pour une vitesse de 7 km/h, parcourir le tour, soit 58 m en 30 secondes  
Pour une vitesse de 8 km/h, parcourir le tour, soit 66 m en 30 secondes  
Pour une vitesse de 9 km/h, parcourir le tour, soit 74 m en 30 secondes  
Pour une vitesse de 10 km/h, parcourir le tour, soit 82 m en 30 secondes  
Pour une vitesse de 11 km/h, parcourir le tour, soit 90 m en 30 secondes  
Pour une vitesse de 12 km/h, parcourir le tour, soit 98 m en 30 secondes  
Pour une vitesse de 13 km/h, parcourir le tour, soit 106 m en 30 secondes  
Pour une vitesse de 14 km/h, parcourir le tour, soit 114 m en 30 secondes

**But :** Choisir une allure (et son couloir de course) et la réaliser en courant sur une durée de 4 minutes. Avant le départ chaque élève doit bien repérer le couloir dans lequel il va passer.

**Critère de réussite :** passer dans la zone de contrôle au coup de sifflet, toutes les 30 secondes et parcourir la distance exacte **sur 4 min :**

Soit à 7 km/h la distance de 466 m  
Soit à 8 km/h la distance de 533 m  
Soit à 9 km/h la distance de 600 m  
Soit à 10 km/h la distance de 665 m  
Soit à 11 km/h la distance de 733 m  
Soit à 12 km/h la distance de 800 m  
Soit à 13 km/h la distance de 866 m  
Soit à 14 km/h la distance de 933 m