



COURSE LONGUE

LES FOULÉES USEP 2017

BREVETS DE L'USEP 74

			DISTANCE PARCOURUE		
AGE/CLASSE	DUREE		1 ^{ère} foulée	2 ^{ème} foulée	3 ^{ème} foulée
5 ans GS	5'	garçons filles	600 m 7,2 km/h 50 s /100m	650 m 7,8 km/h 46 s /100m	750 m 9 km/h 40 s /100m
6 ans CP	6'	garçons filles	800m 8 km/h 45 s /100m	900m 9 km/h 40 s /100m	1000m 10 km/h 36 s /100m
7 ans CE1	8'	garçons filles	1200m 9 km/h 40 s /100m	1300m 9,7 km/h 37 s /100m	1400m 10,5 km/h 34 s /100m
8 ans CE2	10'	garçons	1500m 9 km/h 40 s /100m	1650m 9,9 km/h 36 s /100m	1800m 10,8 km/h 33 s /100m
		filles	1400m 8,4 km/h 43 s /100m	1550m 9,3 km/h 39 s /100m	1700m 10,2 km/h 35 s /100m
9 ans CM1	12'	garçons	1750 m 8,8 km/h 41 s /100m	2000m 10 km/h 36 s /100m	2250m 11,2 km/h 32 s /100m
		filles	1650m 8,2 km/h 44 s /100m	1900m 9,5 km/h 38 s /100m	2100m 10,5 km/h 34 s /100m
10 ans et plus CM2	15'	garçons	2250m 9 km/h 40 s /100m	2600m 10,4 km/h 35 s /100m	2850m 11,4 km/h 31,5 s /100m
		filles	2100m 8,4 km/h 43 s /100m	2400m 9,6 km/h 37,5 s /100m	2650m 10,6 km/h 34 s /100m

Ethique de ces foulées USEP

1. Elles sont un **outil approprié** pour évaluer la 1^{ère} compétence des programmes EPS 2008 : « Réaliser une performance mesurée ».
2. Elles permettent une **différenciation** effective, et une possibilité de réussite de tous les élèves.
3. La **pédagogie de contrat** se conjugue très bien avec ces foulées USEP. Ce tableau très lisible par les élèves, leur donne dès le début du module course, l'éventail des réussites possibles et les progrès qui sont à planifier.
4. Organiser le passage de ces foulées peut se faire à des **échelons différents** :
 - Au niveau de la classe, avec une organisation en binôme par exemple.
 - En regroupant plusieurs classes sur un site approprié, un jour « J » Chaque foulée rassemble un groupe d'élèves plus important. L'émulation induite, peut permettre des réussites bien supérieures à celles réalisées au niveau de la classe.
5. Les formes d'organisation peuvent varier. **Une forme à privilégier** consiste à confier la gestion de certaines tâches aux élèves d'une classe : mesure des parcours, conduite des groupes au départ, comptage des tours, chronométrage, remise des brevets, secrétariat...
6. **Ces foulées USEP sont indépendantes des finales sportives organisées au niveau du secteur ou du département, pour les enfants qui en veulent encore plus. Ces rencontres ont lieu en dehors du temps scolaire.**

Ce qu'on du apprendre nos élèves avant cette évaluation finale :

La course est un support idéal pour apprendre à

- Mesurer le temps
- Se repérer sur un parcours
- Percevoir les distances
- Maîtriser les notions de vitesse et de régularité
- Adopter des attitudes responsables et autonomes en ce qui concerne sa propre santé
- Une méthode de travail comme le contrat ou le projet de progrès

Plus précisément au cycle 2 un élève doit savoir :

- Chronométrer une durée.
- Mesurer le parcours.
- Lire le tableau simple des foulées pour faire son choix.
- Relever dans un tableau personnel ses temps de course et ses distances courues, son rythme cardiaque.
- Comparer parler des distance ou des temps de courses vécues
- Courir seul une distance choisie sans faire de pose

Plus précisément au cycle 3 un élève doit savoir :

- Comparer des performances par la distance / le temps mis / la vitesse
- Courir seul selon un projet personnel décidé en amont : une distance ou une allure
- Se donner un contrat :
Exemple 1 : aujourd'hui je cours à 10 km/h pendant 10 minutes
Exemple 2 : demain je cours un 2000 m à 8 km/h
- Adopter des attitudes pour gérer son capital santé : s'échauffer, boire et se couvrir après l'effort, s'arrêter en douceur, démarrer sans sprinter...

Les prolongements possibles avec l'USEP

- Les finales sportives du mercredi selon des formes diverses pour les petits du cycle 2
- les courses individuelles contre la montre pour les enfants de cycle 3.