

COURSE LONGUE **CYCLE 3 : CLASSE DE CE2, CM1 et CM2**

SEANCE N°1

- APS support : course en durée (activités athlétiques)

OBJECTIFS du module :

- Réaliser une performance mesurée
- Gérer ses efforts
- Courir à une allure choisie en respectant un contrat temps de 8 minutes à 20 minutes.

OBJECTIFS de la séance n°1 :

- Découvrir son rythme de course personnel, son allure.
- Être capable d'évaluer la distance parcourue en 3 minutes et 6' pour soi et pour son camarade observé.

SEANCE PROPREMENT DITE :

Matériel utilisé : 10 plots, des fiches d'observation, des stylos.

Durée : 1h15

1) Echauffement :

Objectif : préparer les enfants à courir longtemps.

Organisation : Après un tour de parcours derrière l'enseignant (pour donner le rythme) tous les enfants partent d'un plot et courent pendant 2x3 minutes, lentement, et doivent passer par le maximum de plots (un parcours de 100m : plots tous les 10 mètres)

Consigne :

- Respirer régulièrement
- Compter le nombre de plots parcourus puis calculer la distance.
- Tenter de parcourir le même nombre de plots sur les 2 courses.

Critères de réussite :

- Ne pas se fatiguer
- Ne pas marcher.

PRENDRE LE POUL AVANT ET APRES L'ECHAUFFEMENT ;

2) Situation d'apprentissage :

Objectif : Découvrir une allure et donc une distance de course réalisée en 5' (CE2) ; 6' (CM1) ; 8' (CM2).



Organisation : Les enfants sont par deux. Un qui court et un qui observe et qui note la distance parcourue.

But : Les élèves vont effectuer une course de 5', 6' ou 8'. Ils partent du plot de départ et courent dans le sens de la flèche. Ils doivent parcourir le plus de distance possible.

Consignes :

- Courir régulièrement
- Si un élève ne peut plus courir, il peut s'arrêter au bout de 5'.
- Observateur : noter le temps de course correspondant à chaque parcours puis la distance totale réalisée en calculant le périmètre de chaque parcours.

Critères de réussite :

- Ne pas marcher
- Courir pendant 5', 6' ou 8'.

PRISE DU POUL APRES LA COURSE.

3) *Retour au calme* :

Etirements. Calcul des distances totales réalisées.

ANNEXES : La fiche d'évaluation en course longue

FICHE D'EVALUATION : Course longue
Séance n°1
Classe de cycle 3

Nom de l'élève coureur :

Nom de l'élève observateur :

- Pulsation au repos :
- Pulsation après l'échauffement :
- Pulsation après la course :

Description du calcul :

	Nombre de tours	Distance parcourue en mètres
x minutes		

FICHE D'EVALUATION : Course longue
Séance n°1
Classe de cycle 3

Nom de l'élève coureur :

Nom de l'élève observateur :

- Pulsation au repos :
- Pulsation après l'échauffement :
- Pulsation après la course :

Description du calcul :

	Nombre de tours	Distance parcourue en mètres
x minutes		