

## COURSE LONGUE CYCLE 3

### SEANCE N°6

- APS support : course en durée (activités athlétiques)

#### **OBJECTIFS de la séance n°6 :**

- Découvrir son rythme de course personnel, son allure : courir régulièrement
- Être capable d'évaluer la distance parcourue lors d'une course allant de 10 à 20 minutes pour soi et pour son camarade observé.
- Calculer les temps à chaque tour.

### 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 5 minutes, lentement, et doivent passer par le maximum de plots (plots tous les 10 mètres)

**Consigne :**

- Respirer régulièrement

**Critères de réussite :**

- Ne pas se fatiguer
- Ne pas marcher.

**PRENDRE LE POUL AVANT ET APRES L'ECHAUFFEMENT ;**

#### **2) Situation d'apprentissage :**

**Objectif :** Parcourir la plus grande distance de course possible : de 8' à 12' (CE2), 10' à 15' (CM1) ou de 12' à 20' (CM2).

**Organisation :** Les enfants sont par deux. Un qui court et un qui observe et qui note le temps total de course et les temps de passage.

**But :** Les élèves vont effectuer une course avec un minimum ou un maximum de temps. 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 mais pas avant le temps minimum

- Observateur : noter le temps à chaque tour puis la distance totale réalisée en calculant le périmètre de chaque parcours. Noter le temps final de course.

**Critères de réussite :**

- Ne pas marcher
- Ne pas partir trop vite.

**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°6**  
**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 :

**Temps total de course :**

<b>Tour</b>	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>
<b>Temps</b>										
<b>Tour</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>T13</b>	<b>T14</b>	<b>T15</b>	<b>T16</b>	<b>T17</b>	<b>T18</b>	<b>T19</b>	<b>T20</b>
<b>Temps</b>										

**FICHE D'EVALUATION : Course longue**  
**Séance n°6**  
**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 :

**Temps total de course :**

<b>Tour</b>	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>
<b>Temps</b>										
<b>Tour</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>T13</b>	<b>T14</b>	<b>T15</b>	<b>T16</b>	<b>T17</b>	<b>T18</b>	<b>T19</b>	<b>T20</b>
<b>Temps</b>										