

## COURSE LONGUE CYCLE 3

### SEANCE N°2

- APS support : course en durée (activités athlétiques)

#### **OBJECTIFS de la séance n°2 :**

- Découvrir son rythme de course personnel, son allure : courir régulièrement
- Être capable d'évaluer la distance parcourue en 5 minutes et 10 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
- Compter le nombre de plots parcourus puis calculer la distance.

**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 6' (CE2), 8' (CM1) ou 10' (CM2).**

**Organisation :** Les enfants sont par deux. Un qui court et un qui observe et qui note la distance parcourue (nbre de tours).

**But :** Les élèves vont effectuer une course de 6', 8' ou 10'. 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 6'



- Observateur : Mettre une croix à chaque tour puis la distance totale réalisée en calculant le périmètre de chaque parcours.

**Critères de réussite :**

- Ne pas marcher

**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°2**  
**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 :
- 

<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>Mettre une croix</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>Mettre une croix</b>										

**FICHE D'EVALUATION : Course longue**  
**Séance n°2**  
**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 :
- 

<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>Mettre une croix</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>Mettre une croix</b>										