

LA COURSE LONGUE

Une activité pour connaître son corps

Cycle 2 et cycle 3

But de l'épreuve:

Choisir un contrat de durée et s'engager dans la course sans s'arrêter.

Durées proposées: 10' – 15' – 20' au cycle 2

15' – 20' – 25' – 30' au cycle 3

Unité d'apprentissage:

Prévoir 6 à 10 semaines de préparation minimum, 2 séances par semaine.

Compétences générales:

S'engager lucidement dans l'action, construire un projet d'action, mesurer et apprécier les effets de l'activité.

Compétences spécifiques:

Réaliser une performance mesurée.

Courir le plus longtemps en aisance respiratoire sans s'arrêter.

Gérer ses efforts avec efficacité.

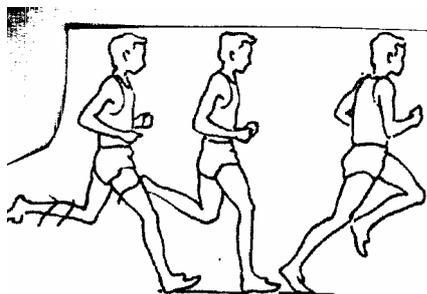
Formuler son projet et s'engager individuellement.

Les attitudes motrices à développer:

Les séances devront permettre d'améliorer la technique de course tout en apportant une meilleure connaissance de son corps et une plus grande maîtrise à gérer son potentiel énergétique.

LES ATTITUDES DE COURSE:

A DEVELOPPER:



La tête est fixe et droite.

Le regard est dirigé loin devant.

L'inspiration se fait par le nez.

L'expiration se fait par la bouche.

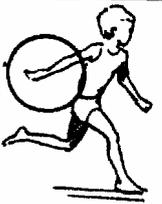
Les bras sont semi-fléchis.

Pose du pied à plat sans faire de bruit.

A EVITER:



Course sur la pointe des pieds.



Les bras sont tendus.



La tête est en arrière.
Le corps est cambré.



Le talon frappe le sol.

Différents modes de préparation:

1- Augmenter la durée de course:

A chaque séance augmenter le temps de course (+ 1'): 3', 4',15'...

2- Alternier course et marche:

par exemple: 2 tours course, 1tour marche ou 2' de course, 1' de marche. Effectuer plusieurs répétitions.

3- Augmenter le nombre de répétitions:

3'X1, 3'X2, 3'X3... sans dépasser le temps total prévu dans le contrat. Les répétitions doivent être alternées avec un repos de 1' ou plus si nécessaire.

4- Augmenter le nombre de tours:

Choisir une boucle de 200m, 5 tours, 6 tours....

5- Axer le travail sur une régularité de course:

Sur la boucle de 200m matérialiser tous les 50 m (fanions). Chaque enfant choisit une allure et doit se situer dans la zone de passage à chaque signal sonore.

Augmenter la distance – Varier la vitesse – Diminuer les repères.

6- Effectuer une durée et une distance minima:

Quelques exemples:

6' – 500m	7' – 850m	8' – 1000m
9' – 1150m	10' – 1300m	11' – 1450m
12' – 1600m	13' – 1750m	14' – 1850m
15' – 2000m		

Afin de conserver la motivation intacte il est indispensable de varier les modes de préparation et les lieux de pratique.

Tourner inexorablement dans une petite cour goudronnée peut détruire à jamais l'envie de courir, donc penser au stade, aux chemins..)

Organisation pédagogique:

Toute la classe court ensemble avec l'enseignant. C'est le moment privilégié pour observer les difficultés de chacun, pour donner des consignes générales, pour déterminer une allure de course.

Pour les premières séances les groupes peuvent être hétérogènes. Par la suite il est souhaitable d'organiser des groupes de niveau afin d'individualiser au mieux leur préparation.

Des indicateurs de régulation:

- Le point de côté: demander à l'enfant de marcher en respirant profondément.
- Rougeur ou pâleur anormale.
- Essoufflement trop important.

La participation physique de l'enseignant suscitera une plus grande adhésion de leur part.