

COURSE LONGUE



MODULE D'APPRENTISSAGE au CYCLE 3 et RENCONTRES 2006 /2007

Ce document, élaboré par l'équipe départementale EPS de la Manche, a pour objectif d'aider les enseignants à structurer leur module d'apprentissage « course longue ».

Ce module est conçu pour que les élèves se construisent des repères corporels de plus en plus précis afin qu'ils parviennent à mieux réguler leur effort durant une course longue.

Les fiches et tableaux doivent permettre à l'élève (et à l'enseignant) de mettre en relation manières d'agir et performances.

SOMMAIRE

Page

- 2 La référence aux **compétences** des programmes
- 2 Le **module** d'apprentissage
- 3 La **relation module – rencontre** inter classes
- 4 Fiche « Je suis capable de **courir longtemps sans m'arrêter** » → premières séances.
- 5 Fiche « Je sais courir longtemps et j'**augmente** progressivement la **distance parcourue**».
- 6 Tableau pour repérer son **temps de base au 100m** après une séance de course longue
- 7 Fiche « **2 x 1000m** » afin de mieux construire son allure de course (en régulant mieux son effort)
- 8 **Exemple** d'utilisation de la fiche « 2 x 1000m »
- 9 Conseils pour **l'élève observateur** dans la situation « 2 x 1000m » ou « 1600m »
- 10 Fiche de suivi « **1600m** » :
même principe que le 2 x 1000m (aller vers une verticalité des temps de passage aux différents tours) avec ici une distance plus longue correspondant à la première épreuve de la rencontre inter classes
- 11 Tableau de classe pour la seconde épreuve de la rencontre, le « **marathon collectif** » → Courir longtemps en parcourant la plus grande distance possible
- 12 **Diplôme** de participation à la rencontre avec bilan des performances sur les deux épreuves
- 13 Fiche pour l'élève « **Je note mes performances** » à compléter à la fin de séance
- 14 **Tableau récapitulatif pour l'enseignant** : Evolution des performances de ses élèves au cours du module d'apprentissage

Pour tout contact : ia50-cpdepsphd@ac-caen.fr

MODULE D'APPRENTISSAGE / COURSE LONGUE au cycle 3

Programmes

Compétence 1 → Réaliser une performance mesurée

Courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)

Compétences transversales (cf. documents d'accompagnements)

- en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir) et le réaliser.
- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être essoufflé.
- mettre en relation des notions d'espace et de temps
- connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course
- ...
- évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs
- comprendre les protocoles de mesure
- adapter sa technique de course aux accidents du terrain (course longue)

Principes à retenir pour permettre les progrès:

1. courir en durée
2. régulation de l'effort en fonction de ses sensations
3. aisance respiratoire
4. prise en compte de la différence

Le module d'apprentissage

12 à 15 séances (au moins une séance par semaine, si possible deux).

Les séances se feront le plus souvent en binôme (un coureur / un observateur, entraîneur)

Un **parcours mesuré** (si possible 200m) servira pour tout le cycle. Sa stabilité est indispensable pour permettre aux élèves de noter l'évolution de leurs performances selon des critères objectifs.

Remarque : Prévoir un léger échauffement, au début de chaque séance, qui permette une mise à disposition corporelle (exemple : exercices de faible intensité en variant les façons de courir, étirements, reprise d'exercices / durée totale 5 à 6 minutes)

Premières séances →

Entrée dans l'activité avec l'évaluation diagnostique :

1. Fiche « **courir sans s'arrêter** » **8/10min** pour les CE2, **12/15min** pour les CM
Constats / premières adaptations de la course en fonction de ceux-ci.

Le document pour l'élève « Je note mes performances », le tableau récapitulatif de l'enseignant pourront servir de support pour les bilans de séance en classe (voir pages 13 et 14).

Séances suivantes →

Mieux adapter son allure de course pour **courir 12 / 15 min** / constater la distance parcourue et vouloir progresser

2. Fiche « **courir longtemps et augmenter progressivement la distance parcourue** »

A l'issue des séances, la recherche de son « temps de base » (en utilisant le tableau – p 6) permet à l'élève d'avoir un repère objectif pour les séances à venir.

Séances d'expérimentation →

Mieux réguler son allure pour construire un profil de course adapté à un effort de longue durée

3. Fiche « **2x1000m** » → lire les profils et aller vers une verticalité des temps
Critère de réussite → Courir, en fonction de son temps de base, afin que ses temps de passage restent dans 3 colonnes maximum.

Prévoir une courte séance en classe pour expliquer les différentes tâches de l'observateur (voir doc. « Rôle de l'observateur ») et comprendre le fonctionnement du tableau 2x1000m.

Dernières séances (alternance des 2 situations)

- Régulation de son effort sur une distance de **1600m** (**1400m** pour les CE2)
Fiche « **1600m** » → même principe que le 2 x 1000m (aller vers une verticalité des temps de passage aux différents tours) avec ici une distance plus longue correspondant à la première épreuve de la rencontre inter classes.
- **Courir 8/10min** pour les CE2 **12/15 min** pour les CM
À nouveau fiche « **courir longtemps et augmenter progressivement la distance parcourue** »
→ Choix d'une distance à compléter sur la fiche marathon (*distance stabilisée*)

La rencontre « Course Longue »

Un temps d'évaluation des apprentissages par et pour les élèves,
Un temps d'évaluation du module pour l'enseignant.

Deux épreuves complémentaires et organisées **chronologiquement** sur une ½ journée:

1. **Epreuve de 1600m** (1400m pour les CE2) pour valider la « régulation de son effort » en course longue
 - ❑ Validation du cycle / par rapport à soi → fiche individuelle préparée en classe (critère de réussite 1 à 3 colonnes TB / 4 colonnes AB / 5 et + à améliorer.
2. **Epreuve de course longue en durée** (12 ou 15 min pour les CM / 8 ou 10 min pour les CE2) avec une dimension collective (le marathon collectif)
 - ❑ Choix de l'élève sur la durée.
 - ❑ En cas d'arrêt ou de marche → fin de l'épreuve (distance mesurée jusqu'à l'arrêt)
 - ❑ Critère de réussite → Courir le temps retenu et égaliser la « distance attendue » → distance déjà réalisée en classe (perf stabilisée plutôt que record)
 - ❑ Addition des distances parcourues par chaque élève pour chaque classe.

Fiches à apporter pour la rencontre :

→ **La fiche 1600m par élève**

avec le temps de base entouré, couple observateur / coureur complété

→ **La fiche « marathon collectif »**

préparée pour la rencontre (liste d'élèves avec choix du temps de course et distance retenue pour chacun d'entre eux). Elle sera complétée en fin d'épreuve avec les performances du jour.

FICHE COURSE LONGUE (premières séances)
 « Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter ».

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

Nombre de tours (entourer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

Nombre de tours (entourer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

Nombre de tours (entourer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X → si marche ou arrêt															

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

Nombre de tours (entourer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X → si marche ou arrêt															

FICHE COURSE LONGUE

« Je sais courir longtemps et j'augmente progressivement la distance parcourue ».

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de ma course : _____ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

Date : _____

Durée de ma course : _____ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

Date : _____

Durée de ma course : _____ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

Date : _____

Durée de ma course : _____ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

Fiche course longue / Temps de base

Ce tableau permet, à l'issue d'une séance de course longue, de repérer son temps de base au 100m.

Exemple : Fanny a couru 12 minutes. Elle a parcouru **2100m**.

Elle cherche dans la colonne « 12 mn » la distance la plus **proche de 2100m**.

→ Elle trouve **2120m**, elle suit cette ligne jusqu'à la colonne « Temps de base », elle trouve 34 s.

→ Fanny fait 100m en 34s (son temps de base est de 34s au 100m).

Il permet également, pour information, de connaître sa **vitesse en km/h**

8mn	10 mn	12mn	15 mn	Temps de base au 100 m	Vitesse en km / h
1920 m	2400 m	2880 m	3600 m	25 s	14,4
1840 m	2300 m	2760 m	3450 m	26 s	13,8
1775 m	2220 m	2665 m	3330 m	27 s	13,4
1710 m	2140 m	2570 m	3210 m	28 s	12,8
1655 m	2070 m	2485 m	3105 m	29 s	12,4
1600 m	2000 m	2400 m	3000 m	30 s	12,0
1550 m	1935 m	2320 m	2900 m	31 s	11,6
1500 m	1875 m	2250 m	2810 m	32 s	11,2
1455m	1820 m	2180 m	2720 m	33 s	10,9
1410m	1765 m	2120 m	2650 m	34 s	10,6
1370m	1715 m	2055 m	2570 m	35 s	10,3
1335m	1665 m	2000 m	2500 m	36 s	10,0
1300m	1620 m	1945 m	2430 m	37 s	9,7
1265m	1570 m	1895 m	2370 m	38 s	9,4
1230m	1540 m	1845 m	2300 m	39 s	9,2
1200m	1500 m	1800 m	2250 m	40 s	9,0
1170m	1465 m	1755 m	2195 m	41 s	8,8
1140m	1430 m	1715 m	2145 m	42 s	8,6
1115m	1395 m	1675 m	2090 m	43 s	8,4
1090m	1360 m	1635 m	2045 m	44 s	8,2
1065m	1335 m	1600 m	2000 m	45 s	8,0
1040m	1305 m	1565 m	1960 m	46 s	7,8
1020m	1275 m	1530 m	1915 m	47 s	7,6
1000m	1250 m	1500 m	1875 m	48 s	7,5
980m	1225 m	1470 m	1835 m	49 s	7,3
960m	1200 m	1440 m	1800 m	50 s	7,2
940m	1175 m	1400 m	1765 m	51 s	7,0
925m	1155 m	1385 m	1730 m	52 s	6,9
905m	1130 m	1360 m	1700 m	53 s	6,8
890m	1110 m	1335 m	1665 m	54 s	6,6
870m	1090 m	1310 m	1635 m	55 s	6,5

2 x 1000m « Je connais mon temps de base sur 100m → Je construis mieux mon allure de course».

Situation : 1000m – courte récupération 2' – 1000m

Organisation : ½ classe coureur – ½ classe observateur / Inversion des rôles après le second 1000m

L'observateur entoure d'une manière différente les temps de passage du 1^{er} 1000m et ceux du second 1000m.

Pendant la récupération, bilan observateur / coureur pour affiner le projet de course sur le second 1000m

Coureur → Nom Prénom : _____

Date(s) :

Séance(s) n°

s / 100m	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<i>Tour 1</i> 200m	44 45	46 47	48 49	50 51	52 53	54 55	56 57	58 59	1.00 1.01	1.02 1.03	1.04 1.05	1.06 1.07	1.08 1.09	1.10 1.11	1.12 1.13	1.14 1.15	1.16 1.17	1.18 1.19	1.20 1.21	1.22 1.23	1.24 1.25	1.26 1.27	1.28 1.29	1.30 1.31	1.32 1.33	1.34 1.35	1.36 1.37	1.38 1.39	1.40 1.41
Tour 2 400m	1.28 1.29 1.30 1.31	1.32 1.33 1.34 1.35	1.36 1.37 1.38 1.39	1.40 1.41 1.42 1.43	1.44 1.45 1.46 1.47	1.48 1.49 1.50 1.51	1.52 1.53 1.54 1.55	1.56 1.57 1.58 1.59	2.00 2.01 2.02 2.03	2.04 2.05 2.06 2.07	2.08 2.09 2.10 2.11	2.12 2.13 2.14 2.15	2.16 2.17 2.18 2.19	2.20 2.21 2.22 2.23	2.24 2.25 2.26 2.27	2.28 2.29 2.30 2.31	2.32 2.33 2.34 2.35	2.36 2.37 2.38 2.39	2.40 2.41 2.42 2.43	2.44 2.45 2.46 2.47	2.48 2.49 2.50 2.51	2.52 2.53 2.54 2.55	2.56 2.57 3.02 3.03	3.00 3.01 3.06 3.07	3.04 3.05 3.10 3.11	3.08 3.09 3.14 3.15	3.12 3.13 3.18 3.19	3.16 3.17 3.18 3.19	3.20 3.21 3.22 3.23
Tour 3 600m	2.12 2.13 2.14 2.15 2.16 2.17	2.18 2.19 2.20 2.21 2.22 2.23	2.24 2.25 2.26 2.27 2.28 2.29	2.30 2.31 2.32 2.33 2.34 2.35	2.36 2.37 2.38 2.39 2.40 2.41	2.42 2.43 2.44 2.45 2.46 2.47	2.48 2.49 2.50 2.51 2.52 2.53	2.54 2.55 2.56 2.57 2.58 2.59	3.00 3.01 3.02 3.03 3.04 3.05	3.06 3.07 3.08 3.09 3.10 3.11	3.12 3.13 3.14 3.15 3.16 3.17	3.18 3.19 3.20 3.21 3.22 3.23	3.24 3.25 3.26 3.27 3.28 3.29	3.30 3.31 3.32 3.33 3.34 3.35	3.36 3.37 3.38 3.39 3.40 3.41	3.42 3.43 3.44 3.45 3.46 3.47	3.48 3.49 3.50 3.51 3.52 3.53	3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59	4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05	4.06 4.07 4.08 4.09 4.10 4.11	4.12 4.13 4.14 4.15 4.16 4.17	4.18 4.19 4.20 4.21 4.22 4.23	4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29	4.30 4.31 4.32 4.33 4.34 4.35	4.36 4.37 4.38 4.39 4.40 4.41	4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47	4.48 4.49 4.50 4.51 4.52 4.53	4.54 4.55 4.56 4.57 4.58 4.59	5.00 5.01 5.02 5.03 5.04 5.05
<i>Tour 4</i> 800m	2.56 2.57 2.58 2.59 3.00 3.01 3.02 3.03	3.04 3.05 3.06 3.07 3.08 3.09 3.10 3.11	3.12 3.13 3.14 3.15 3.16 3.17 3.18 3.19	3.20 3.21 3.22 3.23 3.24 3.25 3.26 3.27	3.28 3.29 3.30 3.31 3.32 3.33 3.34 3.35	3.36 3.37 3.38 3.39 3.40 3.41 3.42 3.43	3.44 3.45 3.46 3.47 3.48 3.49 3.50 3.51	3.52 3.53 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59	4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 4.06 4.07	4.08 4.09 4.10 4.11 4.12 4.13 4.14 4.15	4.16 4.17 4.18 4.19 4.20 4.21 4.22 4.23	4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29 4.30 4.31	4.32 4.33 4.34 4.35 4.36 4.37 4.38 4.39	4.40 4.41 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47	4.48 4.49 4.50 4.51 4.52 4.53 4.54 4.55	4.56 4.57 4.58 4.59 5.00 5.08 5.16 5.17	5.04 5.05 5.06 5.07 5.08 5.09 5.10 5.11	5.12 5.13 5.14 5.15 5.16 5.17 5.18 5.19	5.20 5.21 5.22 5.23 5.24 5.25 5.26 5.27	5.28 5.29 5.30 5.31 5.32 5.33 5.34 5.35	5.36 5.37 5.38 5.39 5.40 5.41 5.42 5.43	5.44 5.45 5.46 5.47 5.48 5.49 5.50 5.51	5.52 5.53 5.54 5.55 5.56 5.57 5.58 5.59	6.00 6.01 6.02 6.03 6.04 6.05 6.06 6.07	6.08 6.09 6.10 6.11 6.12 6.13 6.14 6.15	6.16 6.17 6.18 6.19 6.20 6.21 6.22 6.23	6.24 6.25 6.26 6.27 6.28 6.29 6.30 6.31	6.32 6.33 6.34 6.35 6.36 6.37 6.38 6.39	6.40 6.41 6.42 6.43 6.44 6.45 6.46 6.47
Tour 5 1000 m	3.40 3.41 3.42 3.43 3.44 3.45 3.46 3.47 3.48 3.49	3.50 3.51 3.52 3.53 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59	4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 4.06 4.07 4.08 4.09	4.10 4.11 4.12 4.13 4.14 4.15 4.16 4.17 4.18 4.19	4.20 4.21 4.22 4.23 4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29	4.30 4.31 4.32 4.33 4.34 4.35 4.36 4.37 4.38 4.39	4.40 4.41 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47 4.48 4.49	4.50 4.51 4.52 4.53 4.54 4.55 4.56 4.57 4.58 4.59	5.00 5.01 5.02 5.03 5.04 5.05 5.06 5.07 5.08 5.09	5.10 5.11 5.12 5.13 5.14 5.15 5.16 5.17 5.18 5.19	5.20 5.21 5.22 5.23 5.24 5.25 5.26 5.27 5.28 5.29	5.30 5.31 5.32 5.33 5.34 5.35 5.36 5.37 5.38 5.39	5.40 5.41 5.42 5.43 5.44 5.45 5.46 5.47 5.48 5.49	5.50 5.51 5.52 5.53 5.54 5.55 5.56 5.57 5.58 5.59	6.00 6.01 6.02 6.03 6.04 6.05 6.06 6.07 6.08 6.09	6.10 6.11 6.12 6.13 6.14 6.15 6.16 6.17 6.18 6.19	6.20 6.21 6.22 6.23 6.24 6.25 6.26 6.27 6.28 6.29	6.30 6.31 6.32 6.33 6.34 6.35 6.36 6.37 6.38 6.39	6.40 6.41 6.42 6.43 6.44 6.45 6.46 6.47 6.48 6.49	6.50 6.51 6.52 6.53 6.54 6.55 6.56 6.57 6.58 6.59	7.00 7.01 7.02 7.03 7.04 7.05 7.06 7.07 7.08 7.09	7.10 7.11 7.12 7.13 7.14 7.15 7.16 7.17 7.18 7.19	7.20 7.21 7.22 7.23 7.24 7.25 7.26 7.27 7.28 7.29	7.30 7.31 7.32 7.33 7.34 7.35 7.36 7.37 7.38 7.39	7.40 7.41 7.42 7.43 7.44 7.45 7.46 7.47 7.48 7.49	7.50 7.51 7.52 7.53 7.54 7.55 7.56 7.57 7.58 7.59	8.00 8.01 8.02 8.03 8.04 8.05 8.06 8.07 8.08 8.09	8.10 8.11 8.12 8.13 8.14 8.15 8.16 8.17 8.18 8.19	8.20 8.21 8.22 8.23 8.24 8.25 8.26 8.27 8.28 8.29

Exemple

2 x 1000m

« Je connais mon temps de base sur 100m → Je construis mieux mon allure de course».

Situation : 1000m – courte récupération 2' – 1000m / Organisation : ½ classe coureur – ½ classe observateur / Inversion des rôles après le second 1000m

L'observateur entoure d'une manière différente les temps de passage du 1^{er} 1000m et ceux du second 1000m. (34s temps de base de la séance 6)

Pendant la récupération, bilan observateur, coureur pour affiner le projet de course sur le second 1000m → Ici, Fanny est parti beaucoup trop vite au premier 200m, sa course s'est régulée ensuite. Au second 1000m, elle part plus « prudemment », les repères donnés par l'observateur vont l'aider à « ajuster » son allure... à l'issue de la course, elle pourra mettre en relation ses sensations et son « profil » de course ; elle pourra aussi comparer ses temps de base (séance 6 et séance7).

Coureur → Nom Prénom : Fanny

Date(s) : 12/ 03 Séance(s) n°7

s / 100m	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Tour 1 200m	44 45	46 47	48 49	50 51	52 53	54 55	56 57	58 59	1.00 1.01	1.02 1.03	1.04 1.05	1.06 1.07	1.08 10.9	1.10 1.11	1.12 1.13	1.14 1.15	1.16 1.17	1.18 1.19	1.20 1.21	1.22 1.23	1.24 1.25	1.26 1.27	1.28 1.29	1.30 1.31	1.32 1.33	1.34 1.35	1.36 1.37	1.38 1.39	1.40 1.41
Tour 2 400m	1.28 1.29 1.30 1.31	1.32 1.33 1.34 1.35	1.36 1.37 1.38 1.39	1.40 1.41 1.42 1.43	1.44 1.45 1.46 1.47	1.48 1.49 1.50 1.51	1.52 1.53 1.54 1.55	1.56 1.57 1.58 1.59	2.00 2.01 2.02 2.03	2.04 2.05 2.06 2.07	2.08 2.09 2.10 2.11	2.12 2.13 2.14 2.15	2.16 2.17 2.18 2.19	2.20 2.21 2.22 2.23	2.24 2.25 2.26 2.27	2.28 2.29 2.30 2.31	2.32 2.33 2.34 2.35	2.36 2.37 2.38 2.39	2.40 2.41 2.42 2.43	2.44 2.45 2.46 2.47	2.48 2.49 2.50 2.51	2.52 2.53 2.54 2.55	2.56 2.57 2.58 2.59	3.00 3.01 3.02 3.03	3.04 3.05 3.06 3.07	3.08 3.09 3.10 3.11	3.12 3.13 3.14 3.15	3.16 3.17 3.18 3.19	3.20 3.21 3.22 3.23
Tour 3 600m	2.12 2.13 2.14 2.15 2.16 2.17	2.18 2.19 2.20 2.21 2.22 2.23	2.24 2.25 2.26 2.27 2.28 2.29	2.30 2.31 2.32 2.33 2.34 2.35	2.36 2.37 2.38 2.39 2.40 2.41	2.42 2.43 2.44 2.45 2.46 2.47	2.48 2.49 2.50 2.51 2.52 2.53	2.54 2.55 2.56 2.57 2.58 2.59	3.00 3.01 3.02 3.03 3.04 3.05	3.06 3.07 3.08 3.09 3.10 3.11	3.12 3.13 3.14 3.15 3.16 3.17	3.18 3.19 3.20 3.21 3.22 3.23	3.24 3.25 3.26 3.27 3.28 3.29	3.30 3.31 3.32 3.33 3.34 3.35	3.36 3.37 3.38 3.39	3.42 3.43 3.44 3.45 3.46 3.47	3.48 3.49 3.50 3.51 3.52 3.53	3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59	4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05	4.06 4.07 4.08 4.09 4.10 4.11	4.12 4.13 4.14 4.15 4.16 4.17	4.18 4.19 4.20 4.21 4.22 4.23	4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29	4.30 4.31 4.32 4.33 4.34 4.35	4.36 4.37 4.38 4.39 4.40 4.41	4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47	4.48 4.49 4.50 4.51 4.52 4.53	4.54 4.55 4.56 4.57 4.58 4.59	5.00 5.01 5.02 5.03 5.04 5.05
Tour 4 800m	2.56 2.57 2.58 2.59 3.00 3.01 3.02 3.03	3.04 3.05 3.06 3.07 3.08 3.09 3.10 3.11	3.12 3.13 3.14 3.15 3.16 3.17 3.18 3.19	3.20 3.21 3.22 3.23 3.24 3.25 3.26 3.27	3.28 3.29 3.30 3.31 3.32 3.33 3.34 3.35	3.36 3.37 3.38 3.39 3.40 3.41 3.42 3.43	3.44 3.45 3.46 3.47 3.48 3.49 3.50 3.51	3.52 3.53 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59	4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 4.06 4.07	4.08 4.09 4.10 4.11 4.12 4.13 4.14 4.15	4.16 4.17 4.18 4.19 4.20 4.21 4.22 4.23	4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29 4.30 4.31	4.32 4.33 4.34 4.35 4.36 4.37 4.38 4.39	4.40 4.41 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47	4.48 4.49 4.50 4.51 4.52 4.53 4.54 4.55	4.56 4.57 4.58 4.59 5.00 5.01 5.02 5.03	5.04 5.05 5.06 5.07 5.08 5.09 5.10 5.11	5.12 5.13 5.14 5.15 5.16 5.17 5.18 5.19	5.20 5.21 5.22 5.23 5.24 5.25 5.26 5.27	5.28 5.29 5.30 5.31 5.32 5.33 5.34 5.35	5.36 5.37 5.38 5.39 5.40 5.41 5.42 5.43	5.44 5.45 5.46 5.47 5.48 5.49 5.50 5.51	5.52 5.53 5.54 5.55 5.56 5.57 5.58 5.59	6.00 6.01 6.02 6.03 6.04 6.05 6.06 6.07	6.08 6.09 6.10 6.11 6.12 6.13 6.14 6.15	6.16 6.17 6.18 6.19 6.20 6.21 6.22 6.23	6.24 6.25 6.26 6.27 6.28 6.29 6.30 6.31	6.32 6.33 6.34 6.35 6.36 6.37 6.38 6.39	6.40 6.41 6.42 6.43 6.44 6.45 6.46 6.47
Tour 5 1000 m	3.40 3.41 3.42 3.43 3.44 3.45 3.46 3.47 3.48 3.49	3.50 3.51 3.52 3.53 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59	4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 4.06 4.07 4.08 4.09	4.10 4.11 4.12 4.13 4.14 4.15 4.16 4.17 4.18 4.19	4.20 4.21 4.22 4.23 4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29	4.30 4.31 4.32 4.33 4.34 4.35 4.36 4.37 4.38 4.39	4.40 4.41 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47 4.48 4.49	4.50 4.51 4.52 4.53 4.54 4.55 4.56 4.57 4.58 4.59	5.00 5.01 5.02 5.03 5.04 5.05 5.06 5.07 5.08 5.09	5.10 5.11 5.12 5.13 5.14 5.15 5.16 5.17 5.18 5.19	5.20 5.21 5.22 5.23 5.24 5.25 5.26 5.27 5.28 5.29	5.30 5.31 5.32 5.33 5.34 5.35 5.36 5.37 5.38 5.39	5.40 5.41 5.42 5.43 5.44 5.45 5.46 5.47 5.48 5.49	5.50 5.51 5.52 5.53 5.54 5.55 5.56 5.57 5.58 5.59	6.00 6.01 6.02 6.03 6.04 6.05 6.06 6.07 6.08 6.09	6.10 6.11 6.12 6.13 6.14 6.15 6.16 6.17 6.18 6.19	6.20 6.21 6.22 6.23 6.24 6.25 6.26 6.27 6.28 6.29	6.30 6.31 6.32 6.33 6.34 6.35 6.36 6.37 6.38 6.39	6.40 6.41 6.42 6.43 6.44 6.45 6.46 6.47 6.48 6.49	6.50 6.51 6.52 6.53 6.54 6.55 6.56 6.57 6.58 6.59	7.00 7.01 7.02 7.03 7.04 7.05 7.06 7.07 7.08 7.09	7.10 7.11 7.12 7.13 7.14 7.15 7.16 7.17 7.18 7.19	7.20 7.21 7.22 7.23 7.24 7.25 7.26 7.27 7.28 7.29	7.30 7.31 7.32 7.33 7.34 7.35 7.36 7.37 7.38 7.39	7.40 7.41 7.42 7.43 7.44 7.45 7.46 7.47 7.48 7.49	7.50 7.51 7.52 7.53 7.54 7.55 7.56 7.57 7.58 7.59	8.00 8.01 8.02 8.03 8.04 8.05 8.06 8.07 8.08 8.09	8.10 8.11 8.12 8.13 8.14 8.15 8.16 8.17 8.18 8.19	8.20 8.21 8.22 8.23 8.24 8.25 8.26 8.27 8.28 8.29

Course Longue : J'observe mon camarade pour l'aider à progresser

Pour la situation « 2 x 1000m » ou « 1600m », l'observateur note les temps de passage sur la fiche qui convient :

Méthode pour bien observer :

- Bien **suivre des yeux** le coureur inscrit sur la fiche ;
- **Ecouter le temps** de passage annoncé par le chronométreur quand le camarade termine son 1^{er} tour ;
- **Entourer le temps** annoncé dans la ligne TOUR 1.
- **Continuer ainsi** et entourer le temps annoncé au deuxième passage dans les lignes du TOUR 2.
- Continuer ainsi pour les tours suivants jusqu'à l'arrivée :

Les différents temps entourés permettent aussitôt de constater la régulation de l'effort (les temps restent dans 1, 2, 3 colonnes ou bien les temps sont dispersés sur 4 colonnes et plus).

Le dernier temps permet également de vérifier le temps moyen au 100m (ex. 05 :37 au 1000m → 00 :33 au 100m)

Fiche de suivi pour le 1600m (1400m) sur une boucle de 200m

Coureur :

Observateur :

Le profil de course = colonne(s)
Le temps de base est de secondes au 100m

100m	22s	23s	24s	25s	26s	27s	28s	29s	30s	31s	32s	33s	34s	35s	36s	37s	38s	39s	40s	41s	42s	43s	44s	45s	46s	47s	48s	49s	50s
T 1 200m	00:44	00:46	00:48	00:50	00:52	00:54	00:56	00:58	01:00	01:02	01:04	01:06	01:08	01:10	01:12	01:14	01:16	01:18	01:20	01:22	01:24	01:26	01:28	01:30	01:32	01:34	01:36	01:38	01:40
Tour 2 400m	01:28	01:32	01:36	01:40	01:44	01:48	01:52	01:56	02:00	02:04	02:08	02:12	02:16	02:20	02:24	02:28	02:32	02:36	02:40	02:44	02:48	02:52	02:56	03:00	03:04	03:08	03:12	03:16	03:20
	01:30	01:34	01:38	01:42	01:46	01:50	01:54	01:58	02:02	02:06	02:10	02:14	02:18	02:22	02:26	02:30	02:34	02:38	02:42	02:46	02:50	02:54	02:58	03:02	03:06	03:10	03:14	03:18	03:22
Tour 3 600m	02:12	02:18	02:24	02:30	02:36	02:42	02:48	02:54	03:00	03:06	03:12	03:18	03:24	03:30	03:36	03:42	03:48	03:54	04:00	04:06	04:12	04:18	04:24	04:30	04:36	04:42	04:48	04:54	05:00
	02:14	02:20	02:26	02:32	02:38	02:44	02:50	02:56	03:02	03:08	03:14	03:20	03:26	03:32	03:38	03:44	03:50	03:56	04:02	04:08	04:14	04:20	04:26	04:32	04:38	04:44	04:50	04:56	05:02
	02:16	02:22	02:28	02:34	02:40	02:46	02:52	02:58	03:04	03:10	03:16	03:22	03:28	03:34	03:40	03:46	03:52	03:58	04:04	04:10	04:16	04:22	04:28	04:34	04:40	04:46	04:52	04:58	05:04
Tour 4 800m	02:56	03:04	03:12	03:20	03:28	03:36	03:44	03:52	04:00	04:08	04:16	04:24	04:32	04:40	04:48	04:56	05:04	05:12	05:20	05:28	05:36	05:44	05:52	06:00	06:08	06:16	06:24	06:32	06:40
	02:58	03:06	03:14	03:22	03:30	03:38	03:46	03:54	04:02	04:10	04:18	04:26	04:34	04:42	04:50	04:58	05:06	05:14	05:22	05:30	05:38	05:46	05:54	06:02	06:10	06:18	06:26	06:34	06:42
	03:00	03:08	03:16	03:24	03:32	03:40	03:48	03:56	04:04	04:12	04:20	04:28	04:36	04:44	04:52	05:00	05:08	05:16	05:24	05:32	05:40	05:48	05:56	06:04	06:12	06:20	06:28	06:36	06:44
	03:02	03:10	03:18	03:26	03:34	03:42	03:50	03:58	04:06	04:14	04:22	04:30	04:38	04:46	04:54	05:02	05:10	05:18	05:26	05:34	05:42	05:50	05:58	06:06	06:14	06:22	06:30	06:38	06:46
Tour 5 1000 m	03:40	03:50	04:00	04:10	04:20	04:30	04:40	04:50	05:00	05:10	05:20	05:30	05:40	05:50	06:00	06:10	06:20	06:30	06:40	06:50	07:00	07:10	07:20	07:30	07:40	07:50	08:00	08:10	08:20
	03:42	03:52	04:02	04:12	04:22	04:32	04:42	04:52	05:02	05:12	05:22	05:32	05:42	05:52	06:02	06:12	06:22	06:32	06:42	06:52	07:02	07:12	07:22	07:32	07:42	07:52	08:02	08:12	08:22
	03:44	03:54	04:04	04:14	04:24	04:34	04:44	04:54	05:04	05:14	05:24	05:34	05:44	05:54	06:04	06:14	06:24	06:34	06:44	06:54	07:04	07:14	07:24	07:34	07:44	07:54	08:04	08:14	08:24
	03:46	03:56	04:06	04:16	04:26	04:36	04:46	04:56	05:06	05:16	05:26	05:36	05:46	05:56	06:06	06:16	06:26	06:36	06:46	06:56	07:06	07:16	07:26	07:36	07:46	07:56	08:06	08:16	08:26
	03:48	03:58	04:08	04:18	04:28	04:38	04:48	04:58	05:08	05:18	05:28	05:38	05:48	05:58	06:08	06:18	06:28	06:38	06:48	06:58	07:08	07:18	07:28	07:38	07:48	07:58	08:08	08:18	08:28
Tour 6 1200 m	04:24	04:36	04:48	05:00	05:12	05:24	05:36	05:48	06:00	06:12	06:24	06:36	06:48	07:00	07:12	07:24	07:36	07:48	08:00	08:12	08:24	08:36	08:48	09:00	09:12	09:24	09:36	09:48	10:00
	04:26	04:38	04:50	05:02	05:14	05:26	05:38	05:50	06:02	06:14	06:26	06:38	06:50	07:02	07:14	07:26	07:38	07:50	08:02	08:14	08:26	08:38	08:50	09:02	09:14	09:26	09:38	09:50	10:02
	04:28	04:40	04:52	05:04	05:16	05:28	05:40	05:52	06:04	06:16	06:28	06:40	06:52	07:04	07:16	07:28	07:40	07:52	08:04	08:16	08:28	08:40	08:52	09:04	09:16	09:28	09:40	09:52	10:04
	04:30	04:42	04:54	05:06	05:18	05:30	05:42	05:54	06:06	06:18	06:30	06:42	06:54	07:06	07:18	07:30	07:42	07:54	08:06	08:18	08:30	08:42	08:54	09:06	09:18	09:30	09:42	09:54	10:06
	04:32	04:44	04:56	05:08	05:20	05:32	05:44	05:56	06:08	06:20	06:32	06:44	06:56	07:08	07:20	07:32	07:44	07:56	08:08	08:20	08:32	08:44	08:56	09:08	09:20	09:32	09:44	09:56	10:08
04:34	04:46	04:58	05:10	05:22	05:34	05:46	05:58	06:10	06:22	06:34	06:46	06:58	07:10	07:22	07:34	07:46	07:58	08:10	08:22	08:34	08:46	08:58	09:10	09:22	09:34	09:46	09:58	10:10	
Tour 7 1400 m	05:08	05:22	05:36	05:50	06:04	06:18	06:32	06:46	07:00	07:14	07:28	07:42	07:56	08:10	08:24	08:38	08:52	09:06	09:20	09:34	09:48	10:02	10:16	10:30	10:44	10:58	11:12	11:26	11:40
	05:10	05:24	05:38	05:52	06:06	06:20	06:34	06:48	07:02	07:16	07:30	07:44	07:58	08:12	08:26	08:40	08:54	09:08	09:22	09:36	09:50	10:04	10:18	10:32	10:46	11:00	11:14	11:28	11:42
	05:12	05:26	05:40	05:54	06:08	06:22	06:36	06:50	07:04	07:18	07:32	07:46	08:00	08:14	08:28	08:42	08:56	09:10	09:24	09:38	09:52	10:06	10:20	10:34	10:48	11:02	11:16	11:30	11:44
	05:14	05:28	05:42	05:56	06:10	06:24	06:38	06:52	07:06	07:20	07:34	07:48	08:02	08:16	08:30	08:44	08:58	09:12	09:26	09:40	09:54	10:08	10:22	10:36	10:50	11:04	11:18	11:32	11:46
	05:16	05:30	05:44	05:58	06:12	06:26	06:40	06:54	07:08	07:22	07:36	07:50	08:04	08:18	08:32	08:46	09:00	09:14	09:28	09:42	09:56	10:10	10:24	10:38	10:52	11:06	11:20	11:34	11:48
	05:18	05:32	05:46	06:00	06:14	06:28	06:42	06:56	07:10	07:24	07:38	07:52	08:06	08:20	08:34	08:48	09:02	09:16	09:30	09:44	09:58	10:12	10:26	10:40	10:54	11:08	11:22	11:36	11:50
05:20	05:34	05:48	06:02	06:16	06:30	06:44	06:58	07:12	07:26	07:40	07:54	08:08	08:22	08:36	08:50	09:04	09:18	09:32	09:46	10:00	10:14	10:28	10:42	10:56	11:10	11:24	11:38	11:52	
Tour 8 1600 m	05:52	06:08	06:24	06:40	06:56	07:12	07:28	07:44	08:00	08:16	08:32	08:48	09:04	09:20	09:36	09:52	10:08	10:24	10:40	10:56	11:12	11:28	11:44	12:00	12:16	12:32	12:48	13:04	13:20
	05:54	06:10	06:26	06:42	06:58	07:14	07:30	07:46	08:02	08:18	08:34	08:50	09:06	09:22	09:38	09:54	10:10	10:26	10:42	10:58	11:14	11:30	11:46	12:02	12:18	12:34	12:50	13:06	13:22
	05:56	06:12	06:28	06:44	07:00	07:16	07:32	07:48	08:04	08:20	08:36	08:52	09:08	09:24	09:40	09:56	10:12	10:28	10:44	11:00	11:16	11:32	11:48	12:04	12:20	12:36	12:52	13:08	13:24
	05:58	06:14	06:30	06:46	07:02	07:18	07:34	07:50	08:06	08:22	08:38	08:54	09:10	09:26	09:42	09:58	10:14	10:30	10:46	11:02	11:18	11:34	11:50	12:06	12:22	12:38	12:54	13:10	13:26
	06:00	06:16	06:32	06:48	07:04	07:20	07:36	07:52	08:08	08:24	08:40	08:56	09:12	09:28	09:44	10:00	10:16	10:32	10:48	11:04	11:20	11:36	11:52	12:08	12:24	12:40	12:56	13:12	13:28
	06:02	06:18	06:34	06:50	07:06	07:22	07:38	07:54	08:10	08:26	08:42	08:58	09:14	09:30	09:46	10:02	10:18	10:34	10:50	11:06	11:22	11:38	11:54	12:10	12:26	12:42	12:58	13:14	13:30
	06:04	06:20	06:36	06:52	07:08	07:24	07:40	07:56	08:12	08:28	08:44	09:00	09:16	09:32	09:48	10:04	10:20	10:36	10:52	11:08	11:24	11:40	11:56	12:12	12:28	12:44	13:00	13:16	13:32
06:06	06:22	06:38	06:54	07:10	07:26	07:42	07:58	08:14	08:30	08:46	09:02	09:18	09:34	09:50	10:06	10:22	10:38	10:54	11:10	11:26	11:42	11:58	12:14	12:30	12:46	13:02	13:18	13:34	

Consigne pour le chronométrateur → Les temps de passage sont annoncés sur les nombres pairs

Notre Marathon collectif

« Courir longtemps en parcourant la plus grande distance possible »

- ❑ Chaque coureur choisit son temps de course :
8 ou 10 min pour les CE2 / 12 ou 15 minutes pour les CM.
- ❑ Les performances des coureurs de la classe seront ajoutées :
on connaîtra ainsi la distance totale parcourue par la classe.
Si un coureur marche ou s'arrête en cours de course, on comptera alors sa distance réalisée jusqu'à ce moment (arrêt de l'épreuve pour l'élève).

Ecole de _____ Classe _____ Nombre d'élèves : _____

Nom Prénom	Choix du temps de course	Distance retenue en classe	Distance parcourue aujourd'hui
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
Distance totale :		prévue	→ aujourd'hui



Rencontres "Course Longue "

année scolaire 2006 / 2007

Diplôme de participation



Prénom : _____ Nom : _____

Ecole de _____ Classe : _____

a participé à la rencontre « Course Longue » qui s'est déroulée à _____ le

Épreuve de régularité : a couru une distance de 1400m/1600m

—> régulation de la course **TB** (de 1 à 3 colonnes) / **AB** (4 colonnes) / **à améliorer** (5 colonnes et plus)

Marathon collectif : a couru pendant _____ min. Distance parcourue : _____

Distance totale parcourue par la classe : _____

Le conseiller pédagogique

L'enseignant(e)

Course longue : Je note mes performances.

Fiche « élève »

Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____

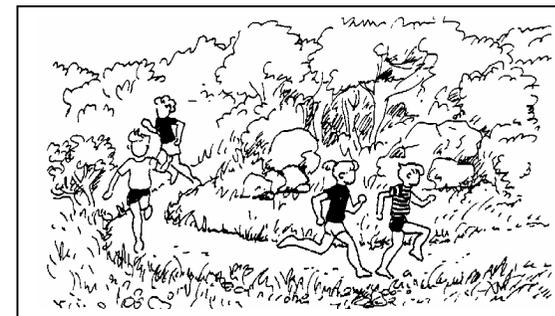
A la fin de chaque séance, je note mes performances :

*Pour le « **courir 8 / 10 ou 12 / 15 min** »*

*→ J'inscris mon temps de course / nombre d'arrêts / distance
ou temps de course / distance / temps de base sur 100m*

*Pour le « **2X1000m** » et le « **1600m** » (ou 1400m)*

→ J'inscris le nombre de colonnes et mon temps de base



Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Mes résultats →															

Course longue : Je note mes performances.

Fiche « élève »

Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____

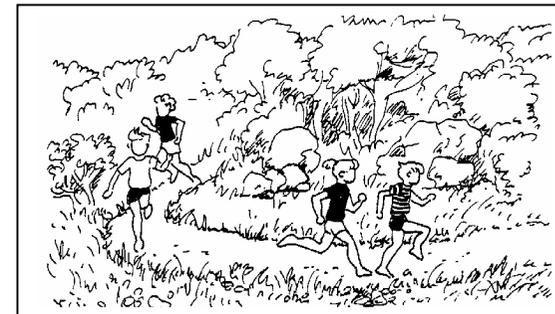
A la fin de chaque séance, je note mes performances :

*Pour le « **courir 8 / 10 ou 12 / 15 min** »*

*→ j'inscris mon temps de course / nombre d'arrêts / distance
ou temps de course / distance / temps de base sur 100m*

*Pour le « **2X1000m** » et le « **1600m** » (ou 1400m)*

→ j'inscris le nombre de colonnes et mon temps de base



Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Mes résultats →															

Evaluations au cours du module d'apprentissage « Course longue »

Ce tableau récapitulatif permet à l'**enseignant**, en fonction de la situation retenue, de noter les résultats élèves et / ou des indicateurs de régulation de leur course.

- Pour le « **courir 10 / 12 / 15 min** », on peut inscrire : Temps de course/ nombre d'arrêts / distance... puis Temps de Course / distance / temps de base
- Pour le « **2X1000m** » et le « **1600m** », Nombre de colonnes / temps de base

Date →	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Situation →															
Elèves															
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															
21.															
22.															
23.															
24.															
25.															
26.															
27.															
28.															