



Protocole Course Longue

La rencontre « Course Longue » va être organisée autour de trois ateliers. Les classes présentes pourront se succéder sur les différents ateliers pendant la durée complète de la rencontre. Les périodes de changement d'atelier constitueront des temps de récupération pendant lesquelles les enfants pourront se désaltérer et se reposer. Les classes seront réparties en groupes homogènes (élèves ayant un même niveau en course) de trois ou quatre élèves selon l'effectif de la classe. Les groupes ainsi constitués resteront par classe complète pour toute la durée de la rencontre.

Mise en place de quatre ateliers :

- Course Longue avec contrat
- Course d'Orientation
- Jeu Collectif

1er atelier : Course Longue avec contrat : Chaque enfant choisit le temps de course qu'il est capable d'effectuer sans s'arrêter (de 6 à 10 minutes pour les cycles 2 ; 8 à 12 minutes pour les cycles 3).

L'enseignant doit se munir d'une liste nominative avec les contrats des élèves (voir annexes en fin de document).

Activité Course Longue

Organisation : Course individuelle autour d'un terrain délimité d'environ 400 m de circonférence.

But de la situation : Pour les cycles 2 pouvoir courir la même distance que celle annoncée avant la course (les enfants peuvent choisir de courir entre 6 et 10 minutes par palier de 1 minute).

Pour les cycles 3, les enfants doivent pouvoir courir le temps qu'ils ont annoncé avant la course (les enfants peuvent choisir de courir entre 8 et 12 minutes par palier de 1 minute). Ils doivent en plus effectuer une distance proche de celle qu'ils ont annoncée avant le départ.

Dispositif : La course se déroulera sur un parcours balisé tous les 100 mètres. Les enfants partiront de manière échelonnée, de façon à ce que la fin de course soit signalée de manière collective (par exemple ceux qui courent 10 minutes partent, suivis une minute plus tard de ceux qui courent 9 minutes ; la fin de course sera alors signalée en même temps pour tous).

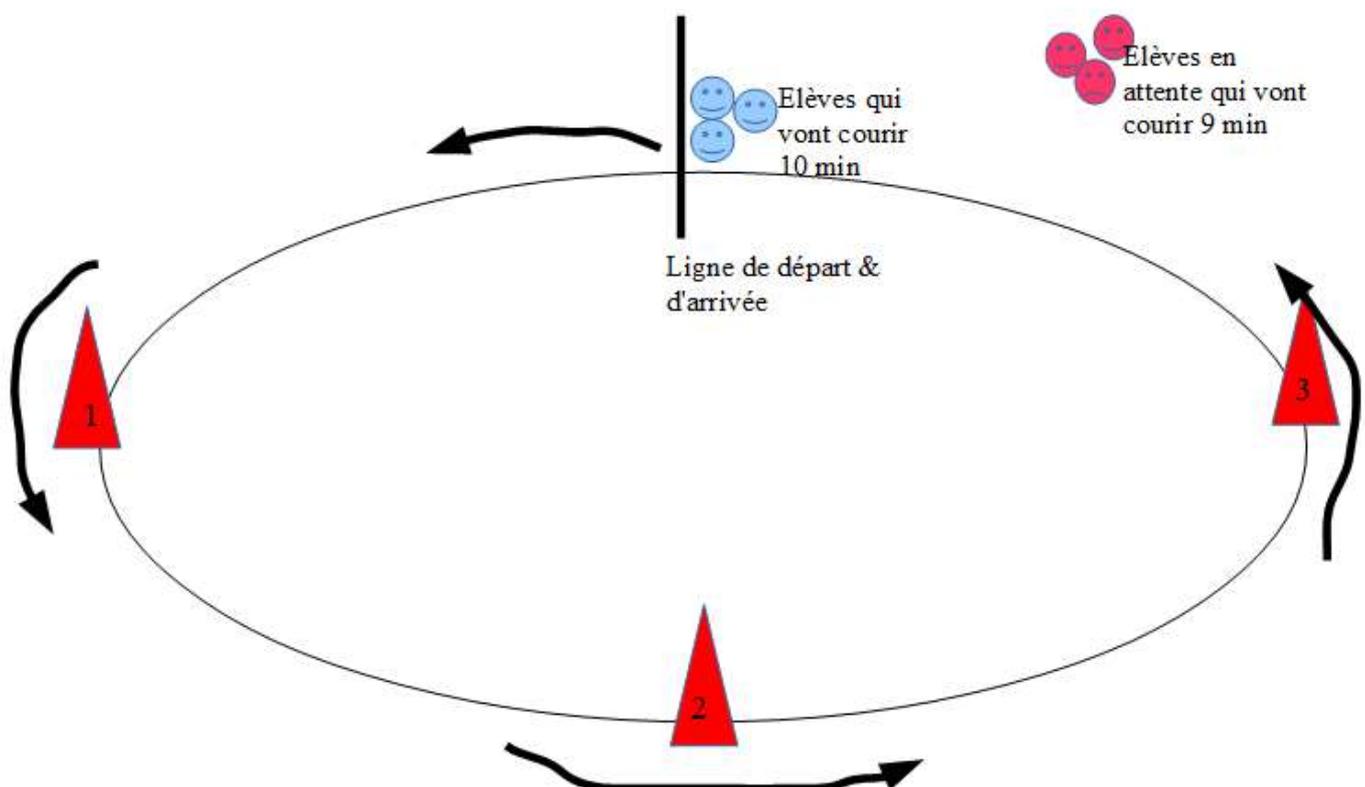
A chaque tour, les enfants doivent prendre un bracelet qu'ils enfilent sur leur bras.

Lorsque les enfants entendent le signal de fin, ils doivent repérer le numéro du cône qui se situe devant eux et revenir vers l'arrivée pour communiquer ces informations à leur enseignant.

Critère de réussite : Adéquation des temps et distances annoncées avec la performance réalisée.

Pistes pédagogiques : Il s'agira de donner les moyens aux élèves de courir régulièrement pour pouvoir prévoir le plus justement le contrat qu'ils devront réaliser.

Schéma de la situation :



2ème atelier :

Activité Course d'Orientation

Organisation : Équipes constituées de 3 ou 4 élèves de niveau homogène.

But de la situation : Pour l'équipe, parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné pendant 15 minutes pour les cycles 3 et 12 minutes pour les cycles 2.

Dispositif : Parcours étoile de course d'orientation : chaque équipe dispose d'un temps limité pour retrouver le maximum de balises dans l'ordre imposé (itinéraire le plus court). Retour obligatoire et direct à la table au signal.

Critère de réussite : Autoévaluation du symbole poinçonné, puis départ sur la balise suivante. A la fin du parcours, calcul de la distance totale du parcours effectué.

Pistes pédagogiques : Le parcours est identifié sur un plan ou une photo satellite (cycles 3) et sur photo plan large (cycle 2). L'activité orientation va être simplifiée pour qu'elle ne soit pas un obstacle au déplacement.

Schéma de la situation (exemple) : Cycle 2

<i>Feuille de route</i>					
<i>Balises</i>	1	8	21	31	Total
<i>Distances</i>	200m	350m	300m	400m	1250m
<i>Poinçons</i>	♡	↑	☆	☁	

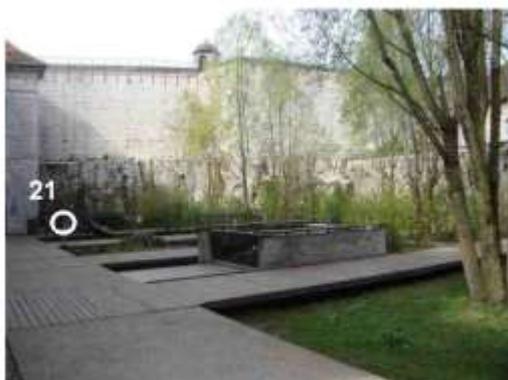


Schéma de la situation (exemple) : Cycle 3

<i>Feuille de route</i>					
<i>Balises</i>	5	6	4	8	Total
<i>Distances</i>	350m	200m	400m	350m	1300m
<i>Poinçons</i>					



3ème atelier :

Jeu Collectif – Poules, Renards, Vipères

Organisation: Le groupe est divisé en trois groupes de même nombre. Trois jeux de foulards (un par équipe) sont distribués aux élèves. Mise en jeu pendant 3 moments de 3 minutes.

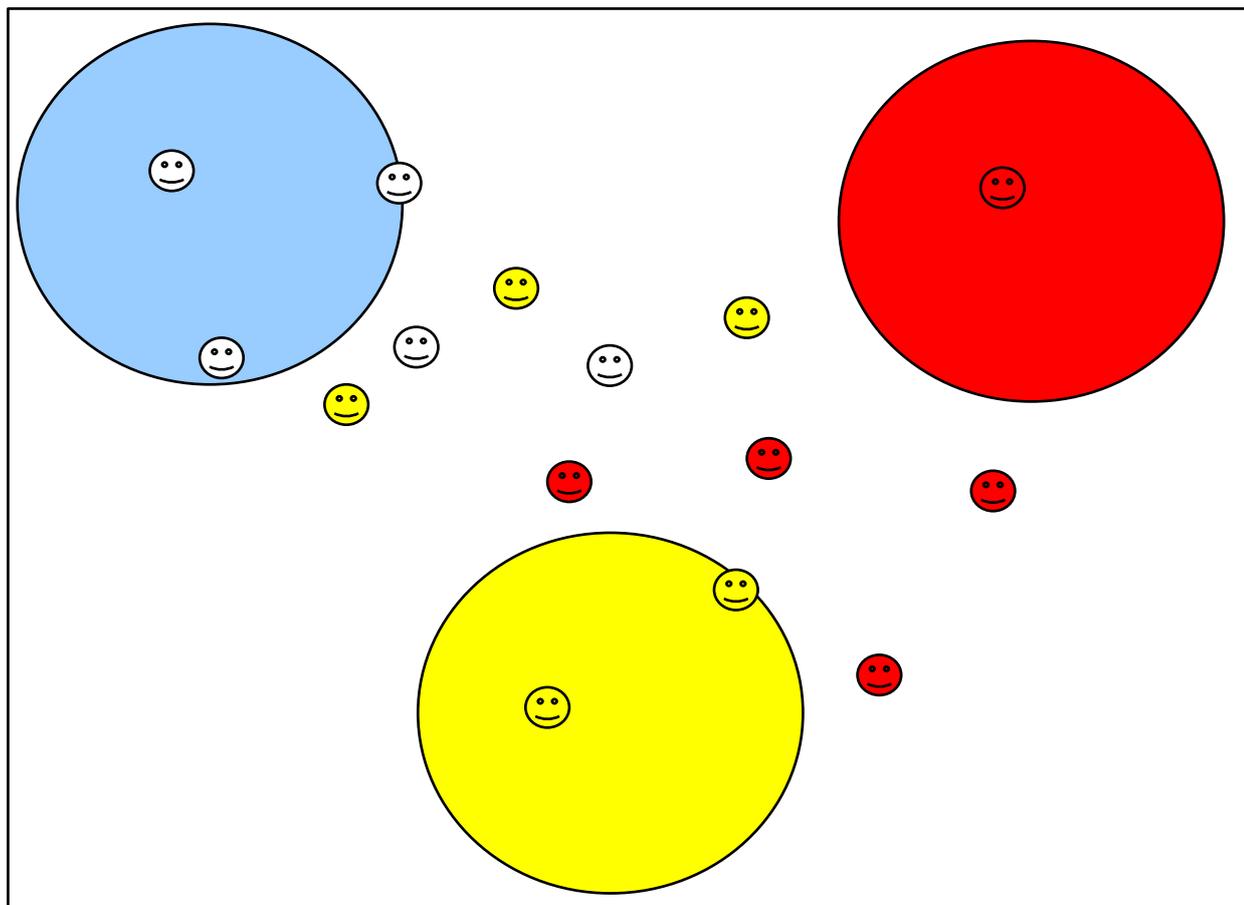
But de la situation : Attraper le foulard de l'adversaire sans se faire prendre le sien (les poules peuvent prendre les vipères, qui peuvent prendre les renards, renards eux-mêmes qui peuvent prendre les poules). Dans leur camp, les joueurs sont intouchables. Un joueur est pris lorsqu'il s'est fait prendre son foulard. Il doit alors suivre le partenaire qui l'a touché dans son camp. Tous les prisonniers peuvent faire une chaîne humaine pour être délivrés par leurs partenaires par simple touche. Ils peuvent alors regagner leur camp en tenant le foulard en l'air : ils sont hors-jeu jusqu'à ce qu'ils aient regagné leur camp.

Dispositif : Sur une surface de jeu de 30 mètres sur 30 mètres, délimiter 3 camps de 5 mètres de diamètres (un par équipe).

Critère de réussite : Pas de vainqueurs désignés, car toucher tous ses adversaires signifie que l'on est complètement vulnérables. Le plaisir de courir pendant un temps donné...

Pistes pédagogiques : Veiller à proposer aux élèves un terrain de jeu suffisamment grand pour que le temps de course soit effectif. L'objectif est bien aujourd'hui de gérer sa course plus que des stratégies collectives.

Schéma de la situation :



Fiche Cycle 3 – Atelier contrat Course Longue

École :

Nom de l'enseignant :

Niveau :

Effectif :

Longueur du tour :

Intervalle entre les cônes :

	<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>Temps choisi</i>	<i>Distance envisagée</i>	<i>Distance parcourue</i>		
					<i>Nombre de bracelets (=nombre de tours de pistes)</i>	<i>Numéro du cône</i>	<i>Distance totale</i>
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							
29							
30							

Fiche Cycle 2 – Atelier contrat Course Longue

École :

Nom de l'enseignant :

Niveau :

Effectif :

Longueur du tour :

Intervalle entre les cônes :

	<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>Temps choisi</i>	<i>Distance parcourue</i>		
				<i>Nombre de bracelets</i>	<i>Numéro du cône</i>	<i>Distance totale</i>
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						
29						
30						