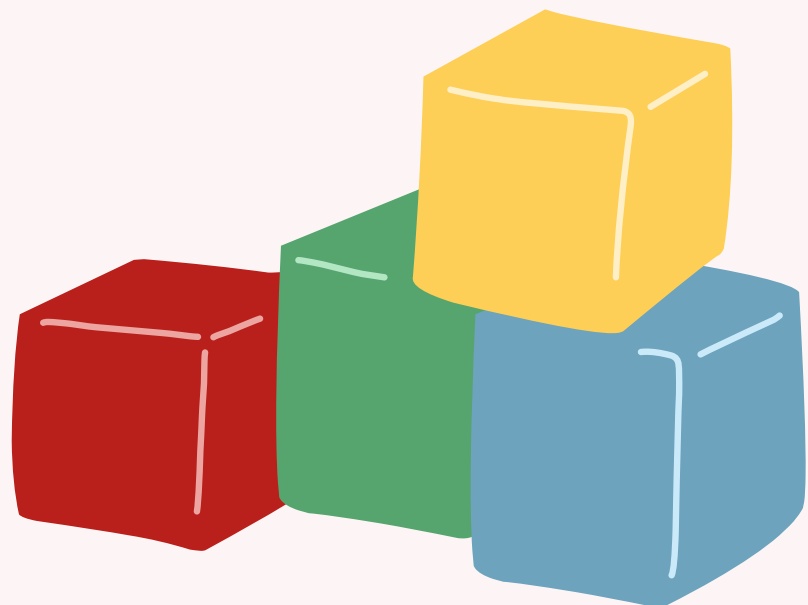


MESURE TA PERF: COURSE LONGUE

Etre en forme
S'engager émulation
Coopérer Courir
s'entraîner Défier



Pour une EPS ambitieuse et réalisable

QUELQUES PRINCIPES:

(Référence: "EPS et Société primaire"(Claire Pontais))

1/ Une relation circulaire avec une autre discipline

2/ Une méthode avec des apprentissages identifiés et priorités.

3/ Un jeu de référence en alternant des séances longues et courtes

4/ Un grand événement qui ponctue la séquence

5/ Peu de matériel



Enjeu: atteindre 3 à 4 séances d'EPS semaine: ressources pour aller plus loin



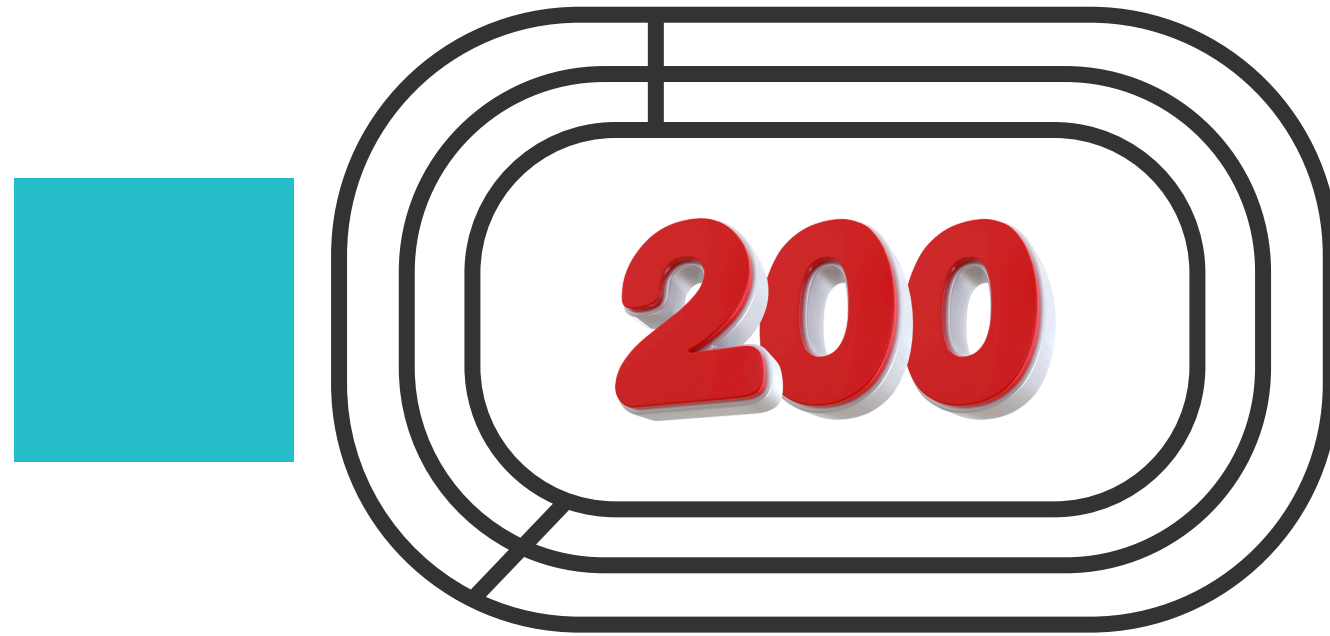
MESURE TA PERF: COURSE LONGUE

Référence: travaux de l'AEEPS (groupe plaisir))

A quoi joue-t-on en course longue ?	s'engager pour établir un record
Qu'éprouve-t-on ?	les sensations liées à l'effort
Quels sont les apprentissages prioritaires ?	<ul style="list-style-type: none">-Gérer stratégiquement sa course (seul ou à plusieurs) afin de courir longtemps-Optimiser son attitude de course pour finir une épreuve



UN DISPOSITIF STABLE: COURIR LONGTEMPS SANS S'ARRÊTER: 12 MINUTES EXEMPLE DU RELAIS AMERICAIN



Objectif: Créer un engagement à travers l'émulation et la coopération

But du jeu : Courir à plusieurs pour faire la plus grande distance pour soi et pour le groupe.

Critères de réussite : On réussit lorsque l'on court le temps prévu et que l'on réalise la plus grande distance collectivement. il n'y aura pas de classement individuel.

Règles essentielles:

- Courir 12 minutes en réalisant le plus de tours possible par équipe. Les tours sont comptabilisés à l'aide de cubes.

-Les élèves sont par groupe de 3, il y a toujours deux coureurs sur la piste et un dans la zone de repos.

-Les élèves sont autorisés à marcher ou à s'arrêter mais l'arrêt est réglementé (lorsque le tour est terminé: gare bleue).

ECHAUFFEMENT: 5 À 6 MINUTES EN RESPECTANT LES APPRENTISSAGES PRIORITAIRES DE LA SEANCE

Thèmes	Exercices	Contenus pour les élèves
Attitude de course (S1–S2–S4)	<p>Prise de pouls assis: sur 30 sec X2 (Moy adulte 70BPM, enfant un peu plus). Après Echauff: 120 à 130 BPM. Principe d'un échauffement = continu, progressif et d'intensité faible à modérée.</p> <p>L'école du coureur : dispositif: sur un aller-retour: 40m (5X40m=100m). Consignes pour travailler les ressentis sur:</p> <ul style="list-style-type: none">la respiration: <p>Exercice du “toutou”: alterner une respiration avec le nez uniquement (caniche) puis avec la bouche (labrador) pour faire constater aux élèves que la bouche ouverte permet de ne pas s'essouffler autant. Alternner une expiration rapide(caniche) qui provient du thorax et qui crée des points de côté puis une expiration lente (labrador), qui provient de l'abdomen et qui permet de moins s'essouffler.</p> <p>Exercice du “train à vapeur”: inspirer lors d'une foulée et expirer pendant 2 puis 3. Faire constater aux élèves que respirer en rythme avec leurs foulées fatigue beaucoup plus que de ne pas penser au rythme auquel on respire.</p> <ul style="list-style-type: none">Le relâchement: <p>Exercice de “la banquise”: le pingouin court les bras le long du corps, court juste avec son bras droit, juste avec son bras gauche, le pingouin frigorifié court avec les bras pliés collés au corps. L'ours polaire court avec les bras pliés à 90° avec les coudes qui tirent vers l'arrière (correctement).</p> <p>Exercice du “parchemin”: courir avec une feuille de papier roulée dans chaque main. Le feuille ne doit pas être pliée à l'arrivée= décontraction des mains et donc des bras.</p> <ul style="list-style-type: none">Technique de la foulée: <p>Exercice de “l'orchestre sans tambours”: courir sans faire de bruit en posant les pieds (ne pas poser les talons et se grandir sur ses appuis).</p> <p>Exercice “des petits petons”: courir 3 foulées sur les talons, 3 foulées sur la plante de pied, 3 foulées sur les pointes de pied. Prendre conscience qu'il faut courir sur l'avant du pied sans poser les talons</p>	<p>Pour la respiration: j'inspire par le nez (courte) et j'expire par la bouche (longue)= expiration active. J'inspire plus profondément quand je suis fatigué.</p> <p>Pour le relâchement: Mon buste est droit et relâché. Mes épaules sont basses et mes mains sont relâchées. Mes bras sont en opposition à mes jambes et leur mouvement de balancier est ample (les coudes tirent vers l'arrière pour accompagner la foulée). Je relâche de temps en temps mes bras pour éviter la contraction de mes épaules qui bloquent la cage thoracique.</p> <p>Pour la foulée: j'attaque ma foulée avec un appui sur la plante du pied et je pousse longtemps en arrière sur le sol.</p>
Se déplacer en sécurité (S3)	<p>Exercice du “carré magique”: apprendre à se croiser en toute sécurité.</p> <p>Dispositif: se déplacer dans un carré étroit (qui peut s'agrandir ou se réduire).</p> <ul style="list-style-type: none">Se déplacer sans se toucher: marcher, marcher vite, courir, courir en variant les déplacements (talons/fesses, montées de genoux, pas chassés..)Se déplacer et lorsque l'on se croise: se taper dans un main, dans les deux mains, sauter, se taper dans les mains en sautant, tourner sur soi, se mettre en position gainage, en position gainage faire un shifumi...	<p>Je regarde devant moi lorsque je cours.</p> <p>Lorsque que je le champ n'est pas libre, je ralentis mon allure (lorsque que je croise quelqu'un). Lorsque que le champ est libre, je peux courir vite (même contenus en course d'orientation).</p>
Différentes allures (S5–S7)	<p>Exercice des “accélération”:</p> <p>dispositif: sur un aller-retour: 40m (5X40m=100m). Consignes:</p> <ul style="list-style-type: none">accélérer progressivement: réaliser 3 allures différentes (sans jamais être à 100%) sur 40m, revenir en trotinant X3décélérer progressivement: rapide-moyen-lent, revenir en trotinant X3 <p>Exercice des 3A/3A:</p> <ul style="list-style-type: none">créer des changements de rythme dans la course: 3 appuis normaux, 3 appuis accélérés x3	<p>J'engage mon genou pour pouvoir accélérer.</p>
Peloton (S6–S8)	<p>Exercice “A l'attaque”:</p> <p>dispositif: sur une piste de 100m, faire partir les groupes à 4 endroits différents:</p> <ul style="list-style-type: none">Courir en peloton (groupe) de niveau. Chaque élèves dispose de 10 foulées pour tenter une attaque, le groupe le rejoint progressivement. On peut faire varier en créant une émulation entre les groupes: être au point de départ en premier.	<p>J'engage mon genou pour pouvoir accélérer.</p>

12 MINUTES: DIFFERENTES FORMES DE PRATIQUE POUR DIFFERENTS MOTIFS D'AGIR







	Trame prévisionnelle	Apprentissages prioritaires
S1	Situation de référence: relais américain 12 minutes en équipe de trois	Courir longtemps en réalisant la plus grande distance possible en équipe Droit à la marche et à l'arrêt mais de manière réglementé.
 S2	Séance ciblée: relais américain 12 minutes en équipes de trois ou 4 avec jeu de cartes .	Course en peloton: courir longtemps en ne décrochant pas du groupe
 S3	Séance ciblée: "Le jeu des mots": par deux, réaliser 8 courses en aller-retour sur 50m. Répéter les séries sur 12 minutes.	Travail intermittent* en relais : intervenir sur la quantité d'énergie utilisable. <i>* (alternance entre une phase d'effort et une phase de récupération active)</i>
S4	Séance ciblée: l'école du coureur: parcours athlétiques sur 2 fois 6 minutes. En aller-retour en récupération active sur 50m. Intensité faible.	Travailler une attitude de course économique (appui sur le sol, rythme de la respiration, relâchement du haut du corps).
 S5	Séance de référence: le multi parcours sur 12 minutes	Identifier différentes allures et les sensations associées Gestion de sa course pour gagner le plus de cubes possible.
 S6	Séance ciblée : le peloton 4X 3 minutes avec récupération entre chaque course de 1min	Travail intermittent long: augmenter son allure Verbaliser les stratégies de course (je pars trop vite/doucement, je peux/je ne peux pas parler en courant, je récupère vite/pas vite...)
 S7	Séance ciblée: le carré magique sur 6X2 minutes avec récupération avec 30 secondes de récupération entre chaque course	Travail intermittent court: augmenter sa vitesse Verbaliser les sensations liées à l'effort
 S8	Séance de référence: Courir 12 min pour un marathon collectif	Augmenter la distance parcourue en 12 minutes

TABLEAU DE CONVERSION:

Cubes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1000
100m	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
120m	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1560	1680	1800	1920	2040	2160	2280	2400
200m	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3600	3800	4000

QUANTIFIER SA PRATIQUE A CHAQUE SEANCE:

	COUREUR 1	COUREUR 2	COUREUR 3	COUREUR 4	TOTAL GROUPE
S1					
S2					
S3					
S4					
S5					
S6					
S7					
S8					
S9					
TOTAL COUREUR					

Finir par un cross d'école

	AVANT	PENDANT
✓	Date et lieu sécurisé + date de report	Echauffement 10 min avant les départs (sono)
✓	Courier mairie+ prévenir police municipale si besoin	Répartition des adultes sur les postes de sécurité (gilet jaune)
✓	Mot parent (gourde, baskets, tenue de sport, casquette)	Départ avec corne de brume. Un ouvrier sur un vélo pour ralentir le départ. Les élèves n'ont pas le droit de le dépasser avant le signal
✓	Mise en place la veille. Prévoir rubalise et barrières (mairie)	Répartition des enseignants avec les classes.
✓	Prévoir des dossards et pique à dossards	Table de ravitaillement (madeleines, compote, eau)
✓	ou identifier les élèves par nom et n° de classe sur la main. Ex: CE2-5	Chaque enseignant récupère ses élèves après sa course
✓	Prévenir le centre de secours à proximité	Retour à l'école avec l'enseignant et les adultes volontaires.
✓	Matérialiser un espace dédié au premiers secours trousse de secours. Recenser et mobiliser les personnes titulaires du PSC1.	Prévoir un temps de rangement (enseignants, parents, CM)
✓	Organiser le positionnement des adultes aux lieux stratégiques identifiés	Remise des récompenses (ex: 3 premiers de chaque niveau + un diplôme par élève)

Pour aller plus loin:



GDVB= cubes énergie

Le GDVB, Je me renseigne



Le GDVB, Je participe



Le GDVB
la vidéo de présentation

Le GDVB
qu'est-ce que c'est ?

Le GDVB
comment ça marche ?

Le GDVB
des rôles pour chaque acteur

Le GDVB
des « Événements Grand Défi »

Rendez-vous en 2026

Le GDVB
dans les communes

Le GDVB
dans les écoles