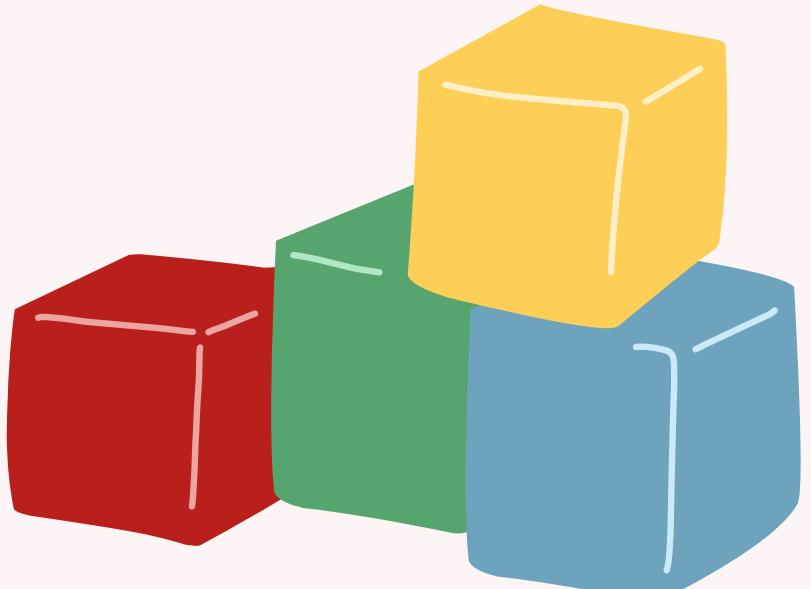


# MESURE TA PERF: COURSE LONGUE

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



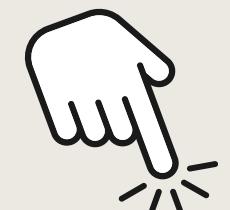
# Pour une EPS ambitieuse et réalisable



## 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 priorisés.**
- 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"><li>-Gérer stratégiquement sa course (seul ou à plusieurs) afin de courir longtemps</li><li>-Optimiser son attitude de course pour finir une épreuve</li></ul>



# 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
<b>Attitude de course (S1-S2-S4)</b>	<p><b>Prise de pouls assis:</b> sur 30 sec X2 (Moy adulte 70BPM, enfant un peu plus). Après Echauff: 120 à 130 BPM. <b>Principe d'un échauffement</b> = continu, progressif et d'intensité faible à modérée.</p> <p><b>L'école du coureur :</b> dispositif: sur un aller-retour: 40m (5X40m=100m). Consignes pour travailler les ressentis sur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la respiration:</li> </ul> <p><b>Exercice du "toutou":</b> 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. Alterner 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><b>Exercice du "train à vapeur":</b> 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"> <li>• <b>Le relâchement:</b></li> </ul> <p><b>Exercice de "la banquise":</b> 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 <b>les bras pliés à 90° avec les coudes qui tirent vers l'arrière</b> (correctement).</p> <p><b>Exercice du "parchemin":</b> 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"> <li>• <b>Technique de la foulée:</b></li> </ul> <p><b>Exercice de "l'orchestre sans tambours":</b> courir sans faire de bruit en posant les pieds (ne pas poser les talons et se grandir sur ses appuis).</p> <p><b>Exercice "des petits petons":</b> courir 3 foulées sur les talons, <b>3 foulées sur la plante de pied</b>, 3 foulées sur les pointes de pied. Prendre conscience qu'il faut courir sur l'avant du pied sans poser les talons</p>	<p><b>Pour la respiration:</b> 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><b>Pour le relâchement:</b> 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><b>Pour la foulée:</b> j'attaque ma foulée avec un appui sur la plante du pied et je pousse longtemps en arrière sur le sol.</p>
<b>Se déplacer en sécurité (s3)</b>	<p><b>Exercice du "carré magique":</b> apprendre à se croiser en toute sécurité.</p> <p><b>Dispositif:</b> se déplacer dans un carré étroit (qui peut s'agrandir ou se réduire).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer sans se toucher: marcher, marcher vite, courir, courir en variant les déplacements (talons/fesses, montées de genoux, pas chassés..)</li> <li>• 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...</li> </ul>	<p>Je regarde devant moi lorsque je cours.</p> <p>Lorsque que je le champ n'est pas libre, je ralenti 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>
<b>Differentes allures (S5-S7)</b>	<p><b>Exercice des "accélérations":</b></p> <p><b>dispositif:</b> sur un aller-retour: 40m (5X40m=100m). Consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• accélérer progressivement: réaliser 3 allures différentes (sans jamais être à 100%) sur 40m, revenir en trottinant X3</li> <li>• décélérer progressivement: rapide-moyen-lent, revenir en trottinant X3</li> </ul> <p>Exercice des 3A/3A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• créer des changements de rythme dans la course: 3 appuis normaux, 3 appuis accélérés x3</li> </ul>	<p>J'engage mon genou pour pouvoir accélérer.</p>
<b>Peloton (S6-S8)</b>	<p><b>Exercice "A l'attaque":</b></p> <p><b>dispositif:</b> sur une piste de 100m, faire partir les groupes à 4 endroits différents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<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	<b>Situation de référence:</b> relais américain 12 minutes en équipe de trois	<b>Courir longtemps</b> en réalisant la plus <b>grande distance possible</b> en équipe Droit à la marche et à l'arrêt mais de manière réglementé.
S2	<b>Séance ciblée:</b> relais américain 12 minutes en équipes de trois ou 4 avec <b>jeu de cartes</b> .	<b>Course en peloton:</b> courir longtemps en ne décrochant pas du groupe
S3	<b>Séance ciblée:</b> "Le jeu des mots": par deux, réaliser 8 courses en aller-retour sur 50m. Répéter les séries sur 12 minutes.	<b>Travail intermittent* en relais :</b> intervenir sur la quantité d'énergie utilisable. <i>* (alternance entre une phase d'effort et une phase de récupération active)</i>
S4	<b>Séance ciblée:</b> l'école du coureur: parcours athlétiques sur 2 fois 6 minutes. En aller-retour en récupération active sur 50m. Intensité faible.	Travailler une <b>attitude de course</b> économique (appui sur le sol, rythme de la respiration, relâchement du haut du corps).
S5	<b>Séance de référence:</b> le multi parcours sur 12 minutes	Identifier <b>différentes allures</b> et les sensations associées Gestion de sa course pour gagner le plus de cubes possible.
S6	<b>Séance ciblée :</b> le peloton 4X 3 minutes avec récupération entre chaque course de 1min	<b>Travail intermittent long:</b> augmenter son allure <b>Verbaliser les stratégies de course</b> (je pars trop vite/doucement, je peux/je ne peux pas parler en courant, je récupère vite/pas vite...)
S7	<b>Séance ciblée:</b> le carré magique sur 6X2 minutes avec récupération avec 30 secondes de récupération entre chaque course	<b>Travail intermittent court:</b> augmenter sa vitesse Verbaliser les sensations liées à l'effort
S8	<b>Séance de référence:</b> Courir 12 min pour un <b>marathon collectif</b>	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
<b>50m</b>	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1000
<b>100m</b>	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
<b>120m</b>	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1560	1680	1800	1920	2040	2160	2280	2400
<b>200m</b>	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3600	3800	4000

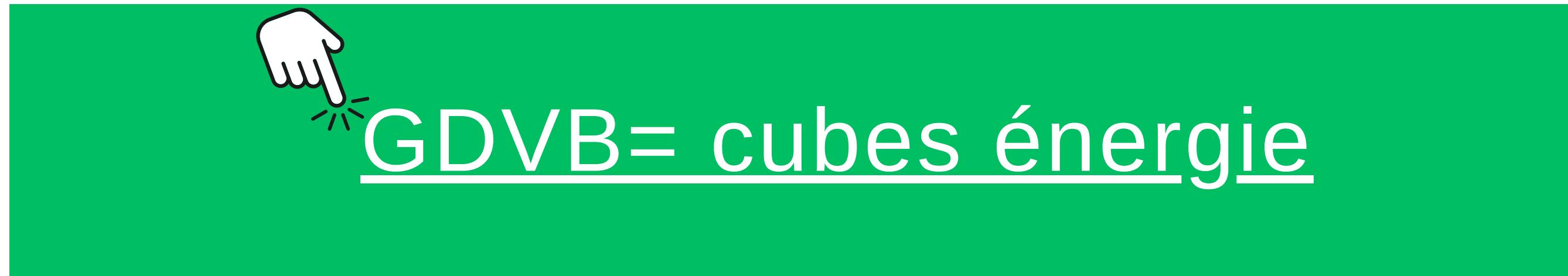
# QUANTIFIER SA PRATIQUE A CHAQUE SEANCE:

	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 ouvreur 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:



The screenshot shows a website interface for 'Le GDVB'. At the top, there are two main navigation tabs: 'Le GDVB, Je me renseigne' (in green) and 'Le GDVB, Je participe' (in pink). Below these tabs is a large image showing a group of people outdoors, with a young girl smiling in the foreground. Overlaid on this image are five small rectangular boxes containing text: 'la vidéo de présentation', 'qu'est-ce que c'est?', 'comment ça marche?', 'des rôles pour chaque acteur', and 'des « Évènements Grand Défi »'. A blue horizontal bar below the image contains the text 'Rendez-vous en 2026'. At the bottom, there are two more sections: 'Le GDVB dans les communes' (left, with a colorful background) and 'Le GDVB dans les écoles' (right, with a grey background).