

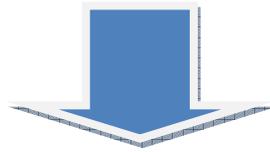
COMPETENCES VISEES PAR L'ACTIVITE ENDURANCE

Domaines du socle	
1 - Les langages pour penser et communiquer	<p>Comprendre et s'exprimer en français à l'oral.</p> <p>Construire le langage de son corps : utiliser l'intégralité de ses ressources pour réaliser sa meilleure performance mesurable pour courir.</p> <p>Percevoir le langage de son corps : choisir, utiliser modifier les repères pour contrôler sa réalisation motrice dans l'espace, le temps, la distance, la vitesse.</p>
2 – Les méthodes et outils pour apprendre	<p>Apprendre par l'action et la répétition. Apprendre par l'observation des autres, l'analyse des résultats de l'action, par l'expérimentation, l'observation, la comparaison ou l'analyse, identifier les actions qui permettent une meilleure efficacité.</p> <p>Fiabiliser le recueil, le stockage et l'exploitation des informations.</p> <p>S'organiser pour gagner en efficacité, coopérer en développant le travail en groupe.</p>
3 - La formation de la personne et du citoyen	<p>Assurer les rôles pour mesurer, recueillir les performances en toute sécurité et fiabilité.</p> <p>Assurer les rôles pour progresser.</p> <p>S'engager et s'assurer de sa sécurité et celle des autres.</p>
4 - Les systèmes naturels et les systèmes techniques	<p>Utiliser les repères extérieurs pour construire les repères sur soi.</p> <p>Percevoir et gérer les réactions de son corps à un effort.</p> <p>Mettre en place progressivement des habitudes de préparation.</p> <p>Connaître les règles liées à l'hygiène et à la sécurité.</p>
5 - Les représentations du monde et l'activité humaine	<p>Connaître des événements, des éléments présents ou anciens, ordonner ou classer des performances, de distance, de temps, calculer les vitesses.</p>

Compétences à développer

<u>Cycle 2</u>	<u>Cycle 3</u>
<p>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables, pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</p>	<p>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance. Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible. Utiliser des outils de mesure simples pour mesurer sa performance.</p>

Préparation en classe



Ancien protocole	Nouveau protocole
<ul style="list-style-type: none">• Fixer et maintenir une allure.• Doser son effort.• Améliorer ses performances.	<ul style="list-style-type: none">• Fixer et maintenir une allure.• Doser son effort.• Améliorer ses performances.• Connaître et évaluer ses performances (le contrat).• Courir en équipe. Groupe de niveau



Connaître et évaluer ses performances

http://www.dsden85.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive/outils-et-ressources/une-progression-en-course-d-endurance-605577.kjsp?RH=09_EPgrdep-eps1



Le contrat. Domaine 5 - les représentations du monde et l'activité humaine

L'élève doit être capable de connaître ses capacités de course (distance/temps),
exemple : « Je suis capable de courir 1 600m en 12 min. ».
Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.



Courir en équipe lors de la préparation - Domaine 3 - la formation de la personne et du citoyen

Construire des équipes homogènes¹ mixtes de trois ou quatre élèves.
[1 homogènes : dans le cadre d'une performance, l'hétérogénéité est contre productive pour produire une performance maximale, source de plaisir. (Programme pour le cycle 3. p 157)]
Ne pas se mettre en danger par un effort qui excède ses capacités physiques.

La rencontre de secteur

Avant	Aujourd'hui
<ul style="list-style-type: none"> Courir sur une distance donnée. Arrivée jugée sur une ligne. Course individuelle. Projet individuel. Evaluation par rang d'arrivée. <ul style="list-style-type: none"> Qualification des 3 premiers au cross départemental. 	<ul style="list-style-type: none"> Courir sur un temps donné. Arrivée dans une zone de couleur. Course individuelle. Projet individuel contractualisé. Evaluation collective en classe par contrat réalisé. Evaluation individuelle par contrat réalisé ou dépassé. Qualification par couleur de contrat atteint. (contrat rouge atteint)

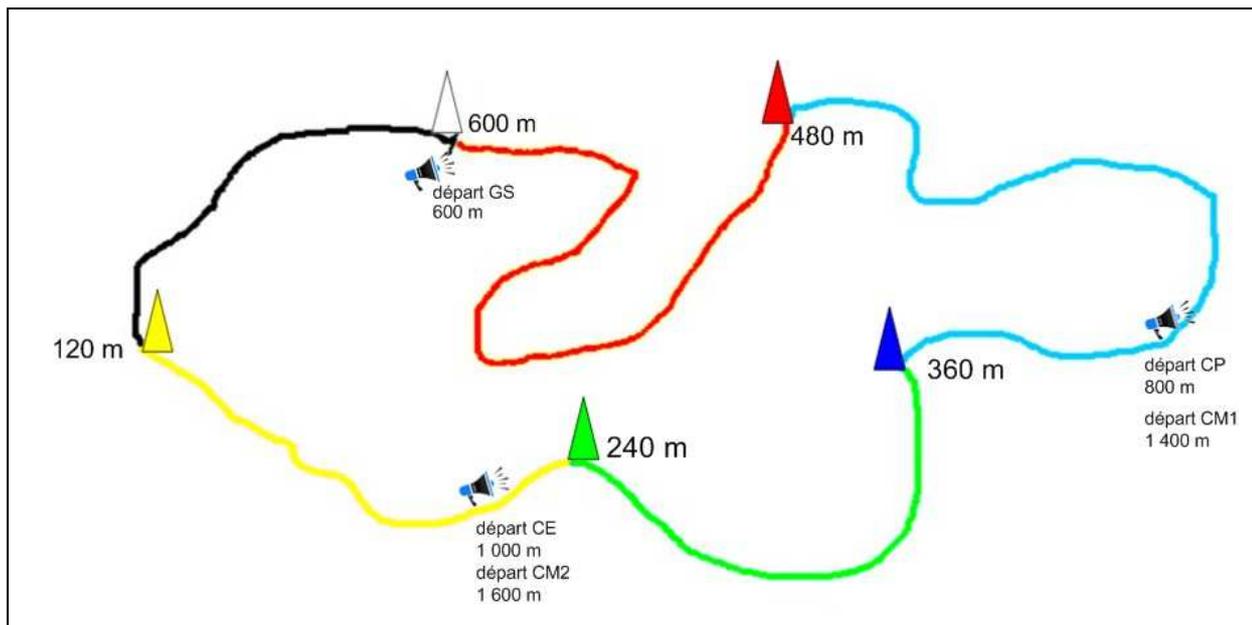
Tableau de progressivité

Age/classe Fille/garçon	Durée mn	Contrats	Blanc	jaune	Vert	Bleu	rouge	Bonus 1	Bonus 2	Bonus 3	Bonus 4
								zone blanche	Zone jaune	Zone verte	Zone bleue
GS	5	600	7,2 km/h	8,64 km/h	10,08 km/h						
CP	6	800	8 km/h	9,2 km/h	10,4 km/h						
CE1	8	1 000	7,5 km/h	8,4 km/h	9,3 km/h	10,2 km/h	12 km/h	12.9 km/h	13.8 km/h		
CE2	8	1 000	7,5 km/h	8,4 km/h	9,3 km/h	10,2 km/h	12 km/h	12.9 km/h	13.8 km/h	14.7 km/h	
CM1	10	1 400	8,4 km/h	9,1 km/h	9,9 km/h	10,5 km/h	12 km/h	12.7 km/h	13.4 km/h	14.1 km/h	14.8 km/h
CM2	12	1 600	8 km/h	8,6 km/h	9,2 km/h	9,8 km/h	11,0 km/h	11.6 km/h	12.1 km/h	12.7 km/h	13.3 km/h

Calculs de vitesse à partir de :

<https://run-motion.com/calcul-vitesse-moyenne-allure/>

Circuit type sur 600 m



Pour le tracé,

Le départ CE1 et CM2 se situe 40 m avant le plot vert.

Le départ CP CM1 se situe 40 m après le plot bleu.

Pour parcourir la distance minimum avant réalisation du contrat :

- Les GS partent du plot blanc et font un tour complet (600 m).
- Les CP partent 40 m après le plot bleu font un tour complet et atteignent le plot blanc (800 m)
- Les CE1 partent 40 m avant le plot vert, font un tour complet et atteignent le plot blanc (1000 m).
- Les CE2 partent au plot blanc et font 2 tours complets et atteignent le plot blanc (1200 m).
- Les CM1 partent 40 m après le plot bleu font deux tours complets et atteignent le plot blanc (1400 m).
- Les CM2 partent 40 m avant le plot vert, font deux tours complets et atteignent le plot blanc (1600 m).

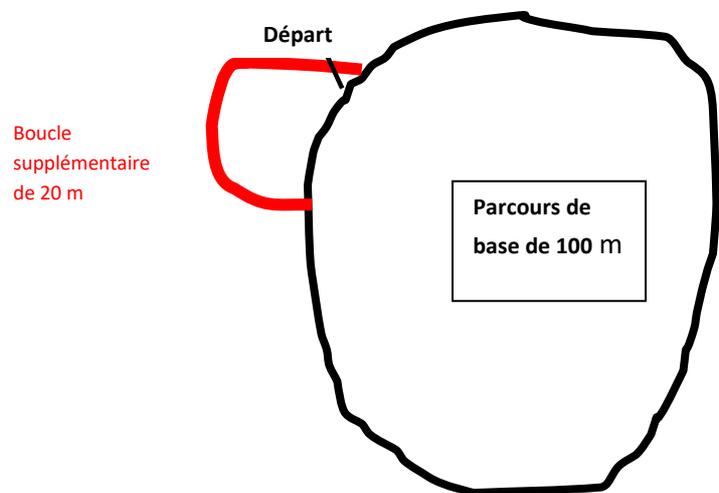
Tous les contrats débutent donc au plot blanc après :

- Le premier passage pour les GS.
- Le deuxième passage pour les CP CE.
- Le troisième passage pour les CM.

Se préparer sur un module

1. Préparation matérielle

Dans la cour de l'école, ou terrain défini, créer une boucle de 100 m, complétée d'un ajout de 20 m (cf. schéma).



La boucle de 100 m est « le petit circuit », la boucle de 120 m est « le grand circuit ».

2. Organisation

Travail par binôme : 1 observateur, 1 coureur.

Le chronométrateur donne le départ, siffle un coup long à la fin du temps défini. On égrène à voix haute les minutes passées.

Première étape : remplir le contrat de base (Le coureur court sur la boucle des 100 m)
Entraînement sur plusieurs séances.

Réalisé sur Petit circuit (100 m)				
classe	Temps (min)	Distances (m)	Nombre de tour	réalisé
GS	5	600	6	Oui/non
CP	6	800	8	
CE1	8	1000	10	
CE2	8	1200	12	
CM1	10	1400	14	
CM2	12	1600	16	

Deuxième étape : aller plus loin

La première étape maîtrisée (**courir la distance minimum dans le temps imparti, de façon aisée**), le coureur devra s'engager dans une distance plus longue, sur le même temps. Au fil des séances, il apprendra à connaître ses capacités et ses limites pour s'engager dans un contrat atteignable ou dépassable lors de la rencontre.

Le coureur **commence par réaliser la distance « basique »** (petit circuit) **puis poursuit** sur le grand circuit jusqu'au coup de sifflet final, où l'observateur lui donne sa position dans une zone.

A Réaliser sur Petit circuit				réalisé	Réalisé sur grand circuit (120 m) : j'ai commencé le :				
classe	temps	distance	Nbre de tours		1 ^{er} tour	2 ^{ème} tour	3 ^{ème} tour	4 ^{ème} tour	5 ^{ème} tour
					blanc	jaune	vert	bleu	rouge
GS	5	600	6	Oui	X				
CP	6	800	8						
CE1	8	1000	10						
CE2	8	1200	12						
CM1	10	1400	14						
CM2	12	1600	16						

Travail en binômes : le rôle du coureur, le rôle de l'observateur

Le coureur : il s'élance au signal, parcourt la distance à minima sur le petit circuit, et, au signal de son binôme, s'engage sur le grand circuit. Il s'arrête au second coup de sifflet.

L'observateur : il vérifie que le contrat de base est rempli en comptant le nombre de tours réalisés par son partenaire sur le petit circuit. Le coureur poursuit alors sa course sur grand circuit. L'observateur annonce, au fur et à mesure la couleur du contrat rempli : blanc si le coureur a entamé le premier grand tour, jaune si il a entamé le second tour, vert pour le 3^{ème} bleu pour le 4^{ème} et rouge pour le 5^{ème}.

Ce travail de préparation permet à chaque coureur de se jauger, et de proposer le contrat qu'il pense pouvoir remplir (voire dépasser) lors de la rencontre de secteur. « Je pense pouvoir atteindre la zone bleue, verte..... »

Rencontre de secteur :

Pour une plus grande lisibilité, la jauge de chaque course sera limitée à une cinquantaine d'élèves. L'objectif de chaque coureur est d'atteindre ou de dépasser sa zone-cible, travaillée lors des séances à l'école.

Avant le regroupement de secteur (en classe):

Chaque élève choisit son contrat en connaissance de ces compétences et de son objectif lors de la rencontre. (régulation de l'enseignant)

Les dossards sont préparés et fixés en classe (A partir des modèles joints).

Couleur blanc : contrat blanc

Couleur jaune : contrat jaune

Couleur vert : contrat vert

Couleur bleu : contrat bleu

Couleur rouge : contrat rouge **et bonus** (bonus blanc, jaune, vert, bleu, rouge)

Sur le lieu de regroupement :

Un parcours de 600 m est tracé et sécurisé. (un tour de stade fait environ 300 m)

Les zones de départs des différentes courses sont matérialisées, les zones de couleurs sont lisibles (plots, drapeaux de couleurs)

Placement des 6 juges de zones : (2 pour la zone blanche, et 1 pour les zones suivantes)

Ils se placent à l'**entrée** de leur zone, l'idéal serait qu'ils soient identifiables par une chasuble de la couleur de leur zone.

Le rôle des juges de zones : Ils annoncent l'entrée des zones , dès que le contrat minimal est rempli. Pour cela , ils ont reçu un petit document explicatif. (voir en annexe)

Le rôle des juges placés au plot blanc sera de vérifier la réalisation par les coureurs de la distance à minima à parcourir pour chaque catégorie.

Ils se placent donc au plot blanc et vérifient l'exécution :

- D'un tour complet avec départ au plot blanc pour les GS.
- Le franchissement à deux reprises du plot blanc pour les CP CE1.
- De deux tours complets avec départ plot blanc pour les CE2
- Le franchissement à trois reprises du plot blanc pour CM1 CM2.
- La reconnaissance des coureurs entrant dans la zone bonus (dépassement de la zone rouge)

Les juges disposeront de bouchons plastique qui seront donnés aux coureurs entrant dans la zone bonus (au-delà de la zone rouge)

Déroulé d'une course :

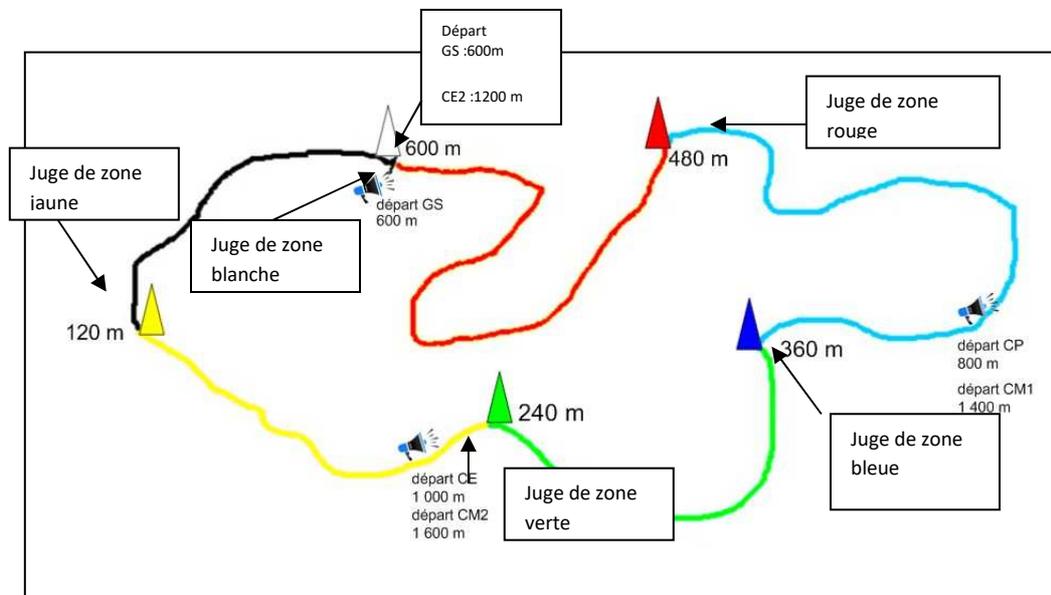
Les élèves s'échauffent et sont amenés sur la ligne de départ.

Au signal de départ, les enfants s'élancent, (pas de bridage).

Chaque juge vérifie le nombre de passage des coureurs en se référant à son tableau remis avant les courses, puis annonce « vous entrez dans la zone de couleur X) au passage des élèves (bonne visibilité des zones).

Au signal de fin de course (fin de temps de course), les enfants rejoignent en marchant le juge de zone suivante (juge placé en début de zone suivante (voir schéma) pour faire valider leur contrat.

Le juge note sur le dossard la zone dans laquelle se trouve le coureur.



Les enfants rejoignent ensuite la zone de regroupement.

Pour optimiser le temps, dès le lancement d'une course, un second groupe s'échauffe.

Cas des zones bonus :

Quand un coureur a dépassé la zone rouge, il entre dans les zones bonus (1^{ère} zone bonus blanche, 2^{ème} zone bonus jaune, 3^{ème} zone bonus verte, 4^{ème} zone bonus bleue, 5^{ème} zone bonus rouge).

A l'entrée de la 1^{ère} zone bonus (zone blanche), il reçoit un bouchon plastique donné par le juge de zone.

Il le garde en main, jusqu'au coup de sifflet de fin de course.

Il le présente alors au juge de zone qui saura que le coureur est en zone bonus (bonus blanc, bonus vert...). Sa performance sera notée sur le dossard.

Quand un coureur a dépassé 2 fois la zone rouge (cas exceptionnel) : il entre dans les zones bonus + Il reçoit un second bouchon.

Il le garde en main, jusqu'au coup de sifflet de fin de course.

Il le présente alors au juge de zone qui saura que le coureur est en zone bonus + (bonus+ blanc, bonus +vert...). Sa performance sera notée sur le dossard.

Il est donc important pour les juges de la zone blanche d'être attentifs aux coureurs de tête.

Après la course (en classe) :

Les enfants comparent leurs objectifs attendus et atteints.

Ils peuvent valider des compétences du socle.

Les élèves ayant atteints les zones bleues et rouges en CE2 et CM peuvent participer au cross départemental.

Matériel nécessaire à l'organisation

Chronomètre

Sonorisation

Dossards (annexe2)

Plots , drapeaux de couleurs : blanc, jaune, vert, bleu, rouge

Piquets indiquant les départs : départ GS, départ CE/CM2, départ CP/CM1

Podomètre

Sifflet

Stylo pour juges de zones

Tableau photocopié pour les juges (annexe1)

Rubalise.

50 bouchons plastique

Besoins humains

6 juges de zones (distribution du tableau en annexe et briefing rapide)

(Si possible, un enseignant -juge dans la zone blanche -connaissance du protocole des bonus-)

Un animateur chronométré

Un animateur échauffement

Sécurité, surveillance

ANNEXE à reproduire et à remettre aux juges.

<i>Document juges</i> Les coureurs doivent passer devant vous un certain nombre de fois Avant d'entrer dans les zones de couleur .						
Vous êtes juge de la :	GS	CP	CE1	CE2	CM1	Cm2
ZONE BLANCHE	1 fois	2 fois	2 fois	2 fois	3 fois	3 fois
ZONE JAUNE	1 fois	2 fois	2 fois	2 fois	3 fois	3 fois
ZONE VERTE	1 fois	2 fois	2 fois	2 fois	3 fois	3 fois
ZONE BLEUE	1 fois	2 fois	2 fois	2 fois	3 fois	3 fois
ZONE ROUGE	1 fois	2 fois	2 fois	2 fois	3 fois	3 fois

C'est seulement après ces passages que vous annoncez vos zones aux coureurs.
Au coup de sifflet de fin de course, attendez que les coureurs viennent à vous, dans le sens de la course.
Entourez leur performance sur leur dossard .(ex :Un coureur qui arrive de la zone bleue, entourer « zone bleue »)
Si un coureur se présente avec un bouchon, entourez la performance « bonus » (ex :Un coureur qui arrive de la zone bleue, avec un bouchon, entourer « bonus bleu »)