

Inspection Académique
de Maine et Loire

Equipe EPS 49

Endurance



<u>Compétences</u>	<u>Démarche / Organisation pédagogique</u>
<u>Acquisitions attendues</u>	<u>Situations d'apprentissage</u>
<u>Éléments de polyvalence</u>	<u>Un test possible</u>

Endurance : présentation de l'Unité d'Apprentissage

Compétences visées (Conformes aux programmes de 2002)

Compétence spécifique

- Réaliser une performance mesurée

Compétences générales et connaissances

- *Être capable, dans diverses situations, de :*
 - s'engager lucidement dans l'action ;
 - construire un projet d'action ;
 - mesurer et apprécier les effets de l'activité.
- *Avoir compris et retenu :*
 - que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...);
 - des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.

Acquisitions attendues

- Acquérir la régularité de l'allure
- Apprendre à prendre des repères sur soi pour courir en aisance respiratoire et contrôler son allure
- Prendre conscience des possibilités et effectuer un effort long et modéré et soutenir cet effort
- Utiliser des outils de mesure, de calcul de temps et de distance
- S'engager dans un contrat individuel ou collectif de course (distance / temps)

Éléments de polyvalence

- Être capable de travailler en équipe
- Savoir s'évaluer et évaluer les autres
- Tenir des rôles différents

Démarche / organisation pédagogique

- Proposer des situations motivantes pour les enfants
- Constituer des groupes de niveau
- Scinder dans certaines situations la classe en deux groupes : les coureurs et les observateurs / évaluateurs
- Donner des rôles différents aux enfants : chronométrateurs, siffleurs etc.
- Privilégier des séquences plus courtes mais plus nombreuses ou bien alors proposer une autre activité en parallèle.

Situations proposées

- 1- [Évaluation](#)
- 2- [Rechercher une allure où l'on est à l'aise](#)
- 3- [Courir en alternance](#)
- 4- [Courir longtemps et régulièrement sur un terrain varié](#)
- 5- [Courir longtemps en pleine nature](#)
- 6- [Courir longtemps en terrain varié avec un leader](#)
- 7- [Courir longtemps, courir sur une distance donnée](#)
- 8- [Accélérer puis retrouver son allure d'endurance](#)
- 9- [Courir en discontinu](#)
- 10 - [Test d'endurance](#)

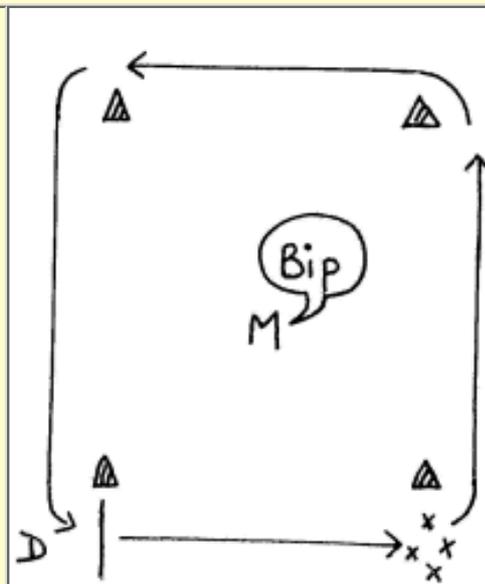
[[retour page d'accueil](#)]

Endurance : Situations d'apprentissage

Situation n° 1																					
Objectif visé	Evaluation																				
Matériel	Fiches individuelles - plots																				
Situation	<p>But : Courir le plus longtemps possible.</p> <p>Consignes : Sur un parcours de 150 m, réalisé une dizaine de fois, le coureur essaie de courir le plus longtemps possible (allure d'endurance = allure à laquelle je suis à l'aise). Il peut effectuer le tour du circuit en courant ou en marchant. Un tour commencé en courant ou en marchant doit être terminé à la même allure (course ou marche). L'observateur note, pour chaque tour, si le coureur a marché ou couru.</p> <p>Exemple de fiches</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> <tr> <td>x</td><td>x</td><td>o</td><td>x</td><td>x</td><td>o</td><td>o</td><td>x</td><td>x</td><td>o</td> </tr> </table> <p>Tour marché : x Tour couru : o</p> <p>Organisation : Circuit de 150 m environ. Enfants par 2 : 1 coureur, 1 observateur.</p> <p>Recommandations : Ce test pourra être proposé 3 ou 4 fois durant l'Unité d'Apprentissage endurance.</p> <p>Critères de réussite : Nombre de tours courus. Essayer d'effectuer les 10 tours à son allure d'endurance.</p>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	x	x	o	x	x	o	o	x	x	o
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
x	x	o	x	x	o	o	x	x	o												
Variables pour faire évoluer la situation																					
Espace	Changer la distance du tour (ex : 300 m)																				
Contrainte	On ne marche pas deux tours de suite																				
Temps	Réalisation du test en durées : au lieu de compter les tours, on compte les durées (signal sonore toutes les 45 secondes par exemple ; même règle de récupération entre deux coups de sifflet et notation sur la fiche).																				

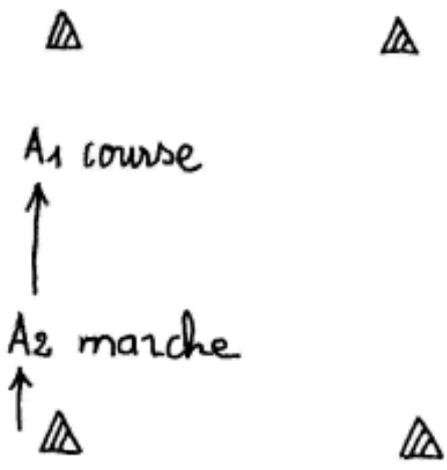
[\[retour haut de page \]](#) - [\[retour page d'accueil \]](#)

Situation n° 2	
Objectif visé	Rechercher une allure où l'on est à l'aise
Matériel	Plots - sifflet - chronomètre
Situation	<p>But : Contrôler son allure.</p> <p>Consignes : Mettre en place un parcours de 200m, balisé par des plots tous les 50m, que les enfants auront à parcourir en courant. Les enfants sont répartis par groupes de 4 ou 5. On choisit un base chronométrique pour 50m (ex: 17s ou 18s ou &) selon l'âge et les capacités des élèves.</p> <p>Les groupes essaient de contrôler leur allure, en faisant coïncider leur passage aux plots et les coups de sifflet correspondant à la base chronométrique.</p> <p>Recommandations : Constituer des groupes de niveau.</p> <p>Critères de réussite : Réussir à faire coïncider : coup de sifflet et passage aux plots au moins 3 fois sur 4.</p>
Variables pour faire évoluer la situation	
Temps	Réduire la base chronométrique en cas de réussite.
Rôles	Rôle du chronométreur / siffleur tenu par un élève.

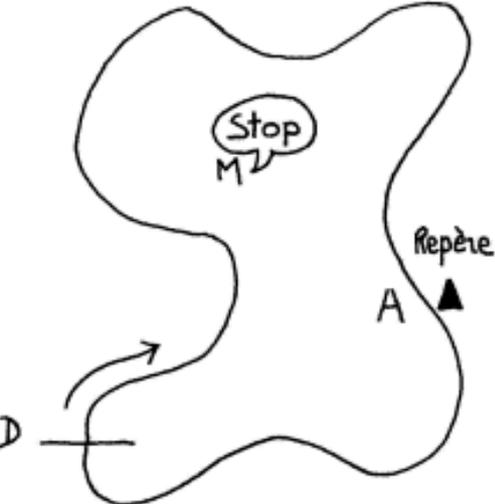


[\[retour haut de page \]](#) - [\[retour page d'accueil \]](#)

Situation n° 3	
Objectif visé	Courir en alternance
Matériel	Plots - sifflet - chronomètre

Situation	<p>But : Alternier course et marche.</p> <p>Consignes : Sur un parcours balisé, 2 coureurs : le n°1 court (Ex. 2 mn) le n°2 marche. Au signal les rôles sont inversés. Enchaîner la situation 4 ou 5 fois.</p> <p>Recommandations : Constituer des "doublettes" de même niveau.</p> <p>Critères de réussite : Se retrouver au même endroit tous les deux coups de sifflet.</p>	
Variables pour faire évoluer la situation		
Temps	Situation identique mais avec 3 élèves : 1 et 2 courent et 3 marche puis 2 et 3 courent et 1 marche etc.	

[\[retour haut de page \]](#) - [\[retour page d'accueil \]](#)

Situation n° 4		
Objectif visé	Courir longtemps et régulièrement sur un terrain varié	
Matériel	Objets servant de repères <input type="checkbox"/> chronomètre <input type="checkbox"/> sifflet <input type="checkbox"/> plots	
Situation	<p>But : Courir 2 mn 30s à 3 reprises en effectuant la même distance à chaque fois.</p> <p>Consignes : Classe partagée en 2 : les coureurs et les observateurs (chaque observateur s'occupant d'un coureur). Chaque enfant court à son allure d'endurance pendant 2 mn 30s. Au coup de sifflet, tout le monde s'arrête immédiatement et les observateurs marquent le lieu d'arrivée de chacun des coureurs par un repère. Les rôles sont inversés (cela permet une récupération pour ceux qui viennent de courir). L'exercice est repris 3 fois au total et le jeu consiste à terminer son 2^e et 3^e circuit le plus près possible de son repère initial.</p> <p>Recommandations : Constituer les 2 groupes de départ en groupes de niveau.</p> <p>Critères de réussite : Réussir à terminer les 2^e et 3^e fois à moins de 5m de son repère.</p>	
Variables pour faire évoluer la situation		
Espace	Changer de lieu = terrain différent	
Rôles	Chronomètre et sifflet dans les mains des enfants	
Temps	Augmenter le temps de course = 4mn ou 5mn	

[\[retour haut de page \]](#) - [\[retour page d'accueil \]](#)

Situation n° 5	
Objectif visé	Courir longtemps en pleine nature.
Matériel	Chronomètre
Situation	<p>But : Courir longtemps en découvrant le site.</p> <p>Consignes : Groupe classe. Utiliser au maximum les espaces environnants. Alternier les temps de course (3 mn environ) avec les temps de marche (2 mn environ) et les arrêts (observation de la faune et de la flore).</p> <p>Recommandations : Veiller à ce que le groupe classe ne s'éparpille pas de trop.</p> <p>Critères de réussite : Ne pas se faire lâcher par le groupe.</p>
Variables pour faire évoluer la situation	
Espace	Changer le circuit proposé.
Nombre d'enfants	Travailler par groupes de niveau.
Temps	Réduire les temps de marche et les arrêts.

[\[retour haut de page \]](#) - [\[retour page d'accueil \]](#)

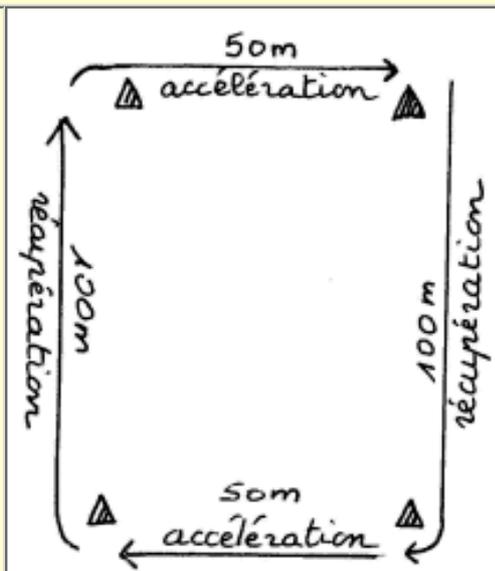
Situation n° 6	
Objectif visé	Courir longtemps en terrain varié avec un leader.
Matériel	Chronomètre - sifflet
Situation	<p>But : Suivre un leader. Courir longtemps sur un terrain varié.</p> <p>Consignes : On court en file indienne. Au coup de sifflet, le leader s'écarte, laisse sa place au second et glisse en dernière position. Courir 4 mn, puis au signal (double coup de sifflet par exemple), les enfants marchent 2 à 3 mn. Recommencer l'exercice une 2^{ème} fois et pour les plus grands une 3^{ème} fois. Le leader a le choix du circuit dans une zone déterminée à l'avance avec l'enseignant.</p> <p>Recommandations : Enfants par groupes de niveau de 4 ou 5. Terrain varié.</p> <p>Critères de réussite : Etre capable de rester avec son groupe.</p>
Variables pour faire évoluer la situation	
Espace	Varié les terrains
Rôles	Les enfants chronométrent et sifflent.
Temps	Allonger le temps de course et diminuer le temps de marche.

[\[retour haut de page \]](#) - [\[retour page d'accueil \]](#)

Situation n° 7	
Objectif visé	Courir longtemps, courir sur une distance donnée.
Matériel	plots
Situation	<p>But : Réinvestir les acquis sur une distance de 2000m</p> <p>Consignes : Terrain peu accidenté. Chaque groupe, à allure d'endurance, essaie de parcourir 2000m sans s'arrêter ni marcher.</p> <p>Recommandations : Groupes de niveau (4 ou 5 groupes) partant de façon échelonnée.</p> <p>Critères de réussite : Ne pas marcher ni s'arrêter.</p>
Variables pour faire évoluer la situation	
Espace	Changer le terrain d'évolution.
Temps	Introduire un temps limite par groupe.

[\[retour haut de page \]](#) - [\[retour page d'accueil \]](#)

Situation n° 8	
Objectif visé	Accélérer puis retrouver son allure d'endurance.
Matériel	plots
Situation	<p>But: Différencier course rapide et course d'endurance. Etre capable de retrouver son rythme d'endurance après une accélération.</p> <p>Consignes : Circuit de 300 m environ. Placer 2 zones d'accélération et 2 zones de récupération (allure d'endurance après une dizaine de mètres de récupération). On trotte dans les zones d'endurance; on accélère franchement dans les autres zones. Faire le circuit 3 ou 4 fois.</p> <p>Recommandations : Enfants par groupes de niveau de 4 ou 5. Les groupes partent échelonnés.</p> <p>Critères de réussite : Etre capable de rester avec son groupe.</p>
Variables pour faire évoluer la situation	
Espace	Allonger les zones d'accélération et diminuer les zones de récupération



[\[retour haut de page \]](#) - [\[retour page d'accueil \]](#)

Situation n° 9	
Objectif visé	Courir en discontinu
Matériel	Plots - chronomètre - sifflet

Situation	<p>But: Alternier course et récupération active.</p> <p>Consignes : Circuit de 300 m environ. Enchaîner des temps de course et de récupération .</p> <p>Recommandations : Enfants par groupes de niveau de 4 ou 5. Les groupes partent échelonnés. Pour progresser, réduire les temps de récupération plutôt que d'allonger les temps de course</p> <p>Exemple de progression</p> <table border="1" data-bbox="252 264 1343 510"> <thead> <tr> <th>Niveau</th> <th>Course</th> <th>Récupération</th> <th>Course</th> <th>Récupération</th> <th>Course</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>3'</td> <td>2'</td> <td>4'</td> <td>2'</td> <td>3'</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4'</td> <td>3'</td> <td>5'</td> <td>3'</td> <td>4'</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4'</td> <td>2'</td> <td>5'</td> <td>2'</td> <td>4'</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4'</td> <td>1'30</td> <td>5'</td> <td>1'30</td> <td>4'</td> </tr> </tbody> </table> <p>Critères de réussite : Etre capable de passer d'un niveau à l'autre.</p>	Niveau	Course	Récupération	Course	Récupération	Course	1	3'	2'	4'	2'	3'	2	4'	3'	5'	3'	4'	3	4'	2'	5'	2'	4'	4	4'	1'30	5'	1'30	4'
Niveau	Course	Récupération	Course	Récupération	Course																										
1	3'	2'	4'	2'	3'																										
2	4'	3'	5'	3'	4'																										
3	4'	2'	5'	2'	4'																										
4	4'	1'30	5'	1'30	4'																										
Variables pour faire évoluer la situation																															
Espace	Varier le type de terrain.																														

[[retour haut de page](#)] - [[retour page d'accueil](#)]

Endurance : un test possible

Ce test est l'aboutissement de tout un travail en endurance (Unité d'Apprentissage d'une quinzaine de séances).

1- Explication et mise en place du test dans l'école

1.1- Avant le test

Prévenir suffisamment tôt les enfants (de cycle 3 surtout) de la nature du test : chaque enfant doit choisir un contrat. Ce contrat consiste à courir à allure d'endurance, sans marcher, sans s'arrêter, pendant une certaine durée. C'est cette durée de course, choisie par l'enfant en accord avec l'enseignant, qui est l'objet du contrat.

Les durées de course, en minutes, sont choisies dans les fourchettes suivantes :

CE1	de 8 à 14 minutes	CM2	de 16 à 22 minutes
CP	de 6 à 12 minutes	CM1	de 14 à 20 minutes
GS	de 4 à 8 minutes	CE2	de 12 à 18 minutes

Remarque : Au CP, au CE 1 et en GS bien sûr, le choix du contrat se fait avec l'aide de l'enseignant.

1.2- Le jour du test

Tous les élèves de l'école viennent sur le lieu de l'épreuve (stade - jardin - parc - école) pour la même heure.

Après un court échauffement et quelques consignes, les enfants sont rassemblés par contrat. Ceux qui ont choisi le contrat le plus élevé (22 minutes, donc des CM2) s'approchent de la ligne de départ. Au signal, ils partent avec comme objectif de remplir leur contrat.

1 minute plus tard, ce sont les enfants ayant opté pour un contrat de 21 minutes qui prennent le départ. Et ainsi de suite. Les derniers enfants à partir sont les CP qui ont choisi 6 minutes (ou des GS pour 4 minutes).

1.3- Fin du test

Un coup de sifflet signale à tous les enfants la fin du test. Ils sont alors invités à continuer le parcours mais en marchant. Cela leur permet de reprendre leur souffle. Un deuxième coup de sifflet met un terme définitif à l'épreuve.

Ce test d'endurance n'a rien à voir avec une course.

Je ne me bats pas contre un adversaire mais je cours à mon allure.

2- Rôle des enseignants

Ils regroupent les enfants par contrat, les préparent en vérifiant tenue et lacets. Tout au long de l'épreuve, ils s'assurent de l'état de fraîcheur des enfants. Ils arrêtent tout élève qui manifesterait une fatigue excessive, prennent son pouls (<150 en endurance), font marcher l'élève, lui expliquent les raisons de sa fatigue et l'invitent, dans la mesure du possible, à reprendre l'épreuve après une ou deux minutes de récupération.

A la fin du test, les enseignants veillent à ce que les enfants se couvrent et boivent.

3- Récompenses pour tous

Lesquelles?

Une boisson, un goûter peuvent être les bienvenus. Un "diplôme" certifiant la réussite du contrat est apprécié et permet l'année suivante de viser un objectif plus élevé.

4- Conclusion

Il semble important de faire ressortir le côté amical, solidaire, d'une telle manifestation regroupant au même moment, sur un même lieu et pour un même effort tous les enfants d'une même école. Cela peut être le point de départ, ou une étape, dans l'instauration de relations inter-élèves et inter-classes : responsabiliser les "grands" qui se doivent d'aider les plus jeunes, apprendre à respecter les autres, ... Nous sommes en plein dans l'éducation à la citoyenneté.

Le but du test n'est pas de sanctionner.

Il faut favoriser la réussite de tous et faire en sorte que chaque enfant apprenne à courir et le fasse avec plaisir.

PS : Pourquoi certains enseignants ne courraient-ils pas ?

[\[retour page d'accueil \]](#)