

DOMAINE DISCIPLINAIRE : EPS

Niveau
CE ou CM

TITRE : COURIR LONGTEMPS

Corrélée à la fiche mathématiques : Le parcours d'endurance

Champs d'apprentissage : 1 2 3 4

Corrélée à la fiche français : Les athlètes dans leur tête

OBJECTIFS	Alterner course et marche pendant 7, 8, 9 ou 10 mn, en fonction de l'âge des élèves, afin de les sensibiliser à la notion d'endurance.
COMPETENCES	Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans une course d'endurance.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

Phases	Organisation	Activités de l'élève	Rôle de l'enseignant(e)
Mise en route	Dans une cour 10 minutes	Les élèves sont répartis dans tout l'espace Consigne : 1/ Courir partout là où il n'y a personne 2/ Rejoindre un coureur qui se déplace à la même allure que soi 3/ Courir par groupes de 4 ou 5, côte à côte, en file indienne (à un signal le meneur passe derrière 4/ Courir en reproduisant les formes proposées par l'enseignant	
Manipulation, recherche	Dans une cour 10 à 15 minutes	Consigne : - Courir/marcher sans s'arrêter pendant X mn autour du parcours. - Coder la distance parcourue, en comptant le nombre de tickets et en notant le numéro de la dernière balise dépassée. Objectifs de la tâche : Mémoriser, coder la performance Critères de réussite : Ne pas s'arrêter et noter sa performance Organisation : Les élèves tournent autour d'un parcours de 200m (vois schéma). A chaque tour, l'élève reçoit un ticket et dans le dernier tour, il doit noter la dernière balise dépassée. Les élèves sont par 2. Pendant qu'un élève court l'autre lui donne les tickets. Il y aura donc 2 courses.	

Travail collectif	En groupe classe 10 minutes	Noter les résultats sur un tableau récapitulatif pour la classe. Comparer les résultats. Commenter, rechercher les stratégies pour améliorer les performances	Vérifier les résultats. Lancer et animer le débat autour des performances. Noter les stratégies proposées par les élèves.
Prolongements, transfert		Prolongements, transfert sur les jeux olympiques : Mettre en place un cycle « course d'endurance » en continuant à travailler sur l'étude des performances.	

Le parcours

Matériel 5 plots, 1 pour le départ et 4 autres, numérotés de 1 à 4.

