

**PROJET NIVEAU 1 COURSE LONGUE**  
**ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE**

		Éléments de la compétence du niveau 1	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Utiliser ses bras(oscillations coudes fléchis) S'équilibrer(buste droit)	2 - 3
	Métho- dolo- giques	Se préparer à une activité intense(échauffement, tenue vestimentaire adaptée, chaussures serrées) S'habiller pour pouvoir évacuer la chaleur et ne pas avoir froid Courir sans s'arrêter Suivre un itinéraire balisé	1 -  5 - 6
Connais- sances		Les repères spatiaux(cônes, objets ...) et temporels(coup de sifflet) Le lien entre allure et essoufflement Le lien entre distance, espace, temps Comment repérer son rythme respiratoire(et le contrôler), sa fréquence cardiaque(sans prise de pouls), la chaleur du corps, la couleur du visage Le vocabulaire spécifique Sa meilleure performance	4 – 5 - 6  5 -
Attitudes		Mesurer la performance de son camarade et la sienne Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(ro- tations atelier, sens de déplacement ...) Respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé(hy- dratation) Respecter les règles élémentaires de sécurité Ressentir l'intensité de l'effort produit et l'associer au plai- sir ou déplaisir éprouvé Adapter sa vitesse pour ne pas s'arrêter	5 - 6 1 – 2 – 3 - 4 1 - 1 - 4 - 5

**Bibliographie :**

Dossier EPS – sous la direction de Maxime Travert, Nicolas Mascret et Olivier Rey – dossiers EPS  
n°78

La course longue – Régis Dupre et Daniel Janin – éditions ACTIO - 2001

<b>1</b>	NOM DE LA SITUATION: Échauffement	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Méthodologiques</u> : se préparer à une activité intense</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter les règles élémentaires de sécurité, respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...), respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé(hydratation)</p>		
<p>BUT :</p> <p>Réaliser un exercice par largeur et longueur : ex allure footing+pas chassés+montée de genoux+talon fesse</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Plots délimitant le rectangle</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Marcher à la fin d'un tour sur une largeur avant d'en recommencer un</p> <p>Choisir ses exercices</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Sentir que le corps est chaud(essoufflement, sensation chaleur, couleur visage ...)</p>
<p>VARIABLES : <i>organisation</i> : à tour de rôle un élève propose un exercice, diminuer ou augmenter les temps de récupération marchés, chacun va à son rythme</p> <p><i>motrices</i>: pas croisés, jambes tendues ...</p>		

<b>2</b>	NOM DE LA SITUATION: Montée de genoux	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : s'équilibrer(buste droit)</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...)</p>		
<p>BUT :</p> <p>Effectuer une course en montée de genoux sur 10 m</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Ligne droite de 10 m avec plots plats</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Garder le buste droit</p> <p>Fixer les angles de coude à 90°</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Franchir les obstacles sans les toucher</p>
<p>VARIABLES : augmenter ou diminuer la distance, la hauteur des obstacles</p>		

<b>3</b>	NOM DE LA SITUATION: Saut de kangourou	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : s'équilibrer(buste droit) <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...)		
BUT : Se déplacer en sauts de kangourou et franchir les obstacles pieds joints		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : 6 obstacles de 30 cm de haut espacés tous les 2 m
CONSIGNES : Se servir des bras et pré-sautiller entre les obstacles		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ne pas toucher les lattes
VARIABLES : augmenter la hauteur et/ou le nombre d' obstacles		

<b>4</b>	NOM DE LA SITUATION: Les signaux sonores	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Connaissances</u> : construire des repères temporels <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...), adapter sa vitesse pour ne pas s'arrêter		
BUT : S'arrêter après 1 minute de course lente		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : 30 sec de récupération entre les courses et 1min entre les séries
CONSIGNES : Réaliser 4 séries de 3 courses : pour la 1 ère série 5 signaux sonores (départ, 15sec, 30, 45, 60) Pour la 2 ème série 4 signaux (départ, 15sec, 30, 45 ) Pour la 3ème série 3 signaux (départ, 15, 30) Pour la 4ème série 2 signaux (départ, 15)		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ne pas toucher les lattes
VARIABLES : varier les intervalles de signaux sonores, augmenter le temps de course, dernière série avec 1 signal au départ		

5	<b>NOM DE LA SITUATION:</b> Le 1'30 – 3'	<b>FORME DE TRAVAIL :</b> Atelier
<b>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</b> <b>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</b> <u>Methodologiques</u> : courir sans s'arrêter, suivre un itinéraire balisé, respecter un contrat de distance <u>Connaissances</u> : les repères spatiaux(cônes, objets ...) et temporels(coup de sifflet), le lien entre distance, espace, temps <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...), adapter sa vitesse pour ne pas s'arrêter, mesurer la performance de son camarade et la sienne		
<b>BUT :</b> Réaliser la plus grande distance possible en respectant le contrat Enchaîner 2 course : une de 1'30, une de 3'		<b>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</b> Piste de course d'une distance qui soit un multiple de 25 m. Repères (plots) placés tous les 25 m
<b>CONSIGNES :</b> Temps de récupération = temps de course de l'autre Varier sa vitesse en fonction de la durée de course Observateur : compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h (sur 1'30 nombre de plots franchis = vitesse en km/h) L'observateur note une croix dans la première colonne dès que son binôme franchit un plot, puis une deuxième croix dans la même colonne pour le deuxième plot et ainsi de suite. Pour la course de 3' changer de colonne lorsque l'enseignant siffle au bout de 1'30 Pour des cycles 2 prévoir 2 observateurs (un qui annonce le cône franchi, l'autre qui fait la croix)		<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b> Ne pas s'arrêter Vitesse de course inférieure sur la course de 3' Se rapprocher du contrat
<b>VARIABLES :</b> augmenter le nombre de courses (ex : 2x 1' 30 + 1x 3'), varier la vitesse sur un même temps de course		

16		Grille d'observation situation 1'30 – 3'	16			
15			15			
14			14			
13			Nom coureur :	13		
12				12		
11				11		
10			Nom observateur :	10		
9				9		
8				8		
7				7		
6				6		
5				5		
4				4		
3				3		
2				2		
1				1		
	1'30			1'30	3'	

16		Grille d'observation situation 1'30 – 3'	16			
15			15			
14			14			
13			Nom coureur :	13		
12				12		
11				11		
10			Nom observateur :	10		
9				9		
8				8		
7				7		
6				6		
5				5		
4				4		
3				3		
2				2		
1				1		
	1'30			1'30	3'	

<b>6</b>	NOM DE LA SITUATION: Le 4'30	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1  SAVOIRS À CONSTRUIRE :  <u>Méthodologiques</u> : courir sans s'arrêter, suivre un itinéraire balisé  <u>Connaissances</u> : les repères spatiaux(cônes, objets ...) et temporels(coup de sifflet), le lien entre distance, espace, temps  <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...), adapter sa vitesse pour ne pas s'arrêter, mesurer la performance de son camarade et la sienne</p>		
<p>BUT : Réaliser la plus grande distance possible</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste de course d'une distance qui soit un multiple de 25 m. Repères (plots) placés tous les 25 m</p>
<p>CONSIGNES :  Observateur : compter le nombre de plots franchis  Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue  Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h  (sur 1'30 nombre de plots franchis = vitesse en km/h)  L'observateur note une croix dans la première colonne dès que son binôme franchit un plot, puis une deuxième croix dans la même colonne pour le deuxième plot et ainsi de suite.  Changer de colonne lorsque l'enseignant siffle au bout de 1'30  Pour des cycles 2 prévoir 2 observateurs (un qui annonce le cône franchi, l'autre qui fait la croix)</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ne pas s'arrêter</p>
<p>VARIABLES :</p>		

Grille d'observation situation 4'30	16				
	15				
	Nom coureur :	14			
		13			
	Nom observateur :	12			
		11			
		10			
	Distance totale parcourue :	9			
		8			
		7			
	Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	6			
		5			
		4			
		3			
		2			
	1				
		1'30	3'	4'30	

Grille d'observation situation 4'30	16				
	15				
	Nom coureur :	14			
		13			
	Nom observateur :	12			
		11			
		10			
	Distance totale parcourue :	9			
		8			
		7			
	Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	6			
		5			
		4			
		3			
		2			
	1				
		1'30	3'	4'30	