

NIVEAU 3 COURSE LONGUE  
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

		Éléments de la compétence du niveau 3	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Améliorer ses appuis(foulées silencieuses)	40 - 41
	Métho- dolo- giques	S'échauffer en autonomie Principe d'efficacité dans le rapport fréquence /amplitude	
Connais- sances	Sa VMA Des indicateurs sur la position du corps en course, sur la foulée 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)	42 – 43 – 44 – 45 - 46 40 – 41 42 – 43 – 47 – 48 – 49 – 50 - 51	
Attitudes			

**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

La course de durée – Xavier Mary – EDU' bases EPS (Eduscol)

Education physique et sportive - Concevoir et mettre en œuvre un enseignement de l'EPS au cycle 2 – site Eduscol

Commission athlétisme 74 – 2016

<b>40</b>	NOM DE LA SITUATION: Course d'obstacles	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : améliorer ses appuis(foulées silencieuses) <u>Connaissances</u> : des indicateurs sur la position du corps en course, sur la foulée		
BUT : Sautiller à cloche-pied, lever son genou libre devant le premier obstacle, tendre sa jambe d'attaque au-dessus de l'obstacle et l' esquiver avec la jambe d'impulsion		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : 4 à 6 obstacles de 30 à 50 cm et espacés de 1 m 50
CONSIGNES : Changer de jambe d'attaque à chaque obstacle, garder le corps aligné		CRITÈRES DE RÉUSSITE :
VARIABLES : Augmenter la hauteur et le nombre d'obstacles		

<b>41</b>	NOM DE LA SITUATION: Course en arrière	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : améliorer ses appuis(foulées silencieuses) <u>Connaissances</u> : des indicateurs sur la position du corps en course, sur la foulée		
BUT : Courir en arrière sur 20 m		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Ligne droite de 20 m
CONSIGNES : Aller chercher le plus loin possible derrière à chaque foulée Compter le nombre de foulées		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ouverture de l'angle tronc-cuisse Réduire le nombre de foulées
VARIABLES : Augmenter ou réduire la distance		

<b>42</b>	NOM DE LA SITUATION: Le 3 – 6 - 3	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Méthodologiques</u> : Établir un projet de distance(individuel ou collectif) et le réussir à 30 mètres près <u>Connaissances</u> : Sa VMA, 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)		
BUT : Réaliser la plus grande distance possible en respectant le contrat Enchaîner 3 courses : une de 3', une de 6', une de 3' Temps de récupération = temps de course de l'autre		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste de course d'une distance qui soit un multiple de 25 m. Repères (plots) placés tous les 25 m
CONSIGNES : Annoncer sa vitesse en km/h 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. Changer de colonne lorsque l'enseignant siffle au bout de 1'30		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Établir un projet de distance et l'établir à 50 m près sur 3' (marge d'erreur de +1/-1 km/h)
VARIABLES : augmenter le nombre de courses (ex : 3x 3' + 1x 6'), varier la vitesse sur un même temps de course		

16			Grille d'observation situation 3' – 6' – 3'	16						16				
15				15							15			
14				14							14			
13				13							13			
12				Nom coureur :	12						12			
11					11						11			
10					10						10			
9				Nom observateur :	9						9			
8					8						8			
7					7						7			
6				Avant le départ entourer la case correspondante à son projet de vitesse	6						6			
5					5							5		
4					4							4		
3					3							3		
2					2							2		
1					1							1		
	1'30	3'			1'30	3'	4'30	6'			1'30	3'		

16			Grille d'observation situation 3' – 6' – 3'	16						16				
15				15							15			
14				14							14			
13				13							13			
12				Nom coureur :	12						12			
11					11						11			
10					10						10			
9				Nom observateur :	9						9			
8					8						8			
7					7						7			
6				Avant le départ entourer la case correspondante à son projet de vitesse	6						6			
5					5							5		
4					4							4		
3					3							3		
2					2							2		
1					1							1		
	1'30	3'			1'30	3'	4'30	6'			1'30	3'		

<b>43</b>	NOM DE LA SITUATION: Le 12'	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3  SAVOIRS À CONSTRUIRE :  <u>Méthodologiques</u> : Établir un projet de distance(individuel ou collectif) et le réussir à 30 mètres près  <u>Connaissances</u> : Sa VMA, 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)</p>		
<p>BUT :  Réaliser la plus grande distance possible en respectant le contrat</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 :  Annoncer sa vitesse en km/h  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  Mettre un M à la place d'une croix quand le coureur marche avant de franchir un plot</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :  Ne pas s'arrêter  Etablir un projet de distance et l'établir à +2/-2 km/h  Courir avec régularité</p>
<p>VARIABLES : Réduire la durée de course à 10'30, augmenter à 13'30 ou 15'</p>		

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

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

<b>44</b>	NOM DE LA SITUATION: VMA 3'	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Connaissances</u> : sa VMA		
BUT : Courir la plus grande distance en 3'		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste balisée avec plots tous les 25 m
CONSIGNES : Repères toutes les 30 " Observateur : compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue Calculer la VMA : <ul style="list-style-type: none"> <li>- VMA = nombre plots franchis /2</li> <li>ou</li> <li>- VMA = distance en mètres /50</li> </ul>		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Être essoufflé à la fin de l'épreuve

Fiche d'observation test VMA 3'	16		
Nom coureur :	15		
	14		
	13		
	12		
Nom observateur :	11		
	10		
Nombre total de plots franchis :	9		
	8		
Distance totale parcourue :	7		
	6		
	5		
VMA en km/h = (nombre plots franchis /2 ou distance en mètres /50)	4		
	3		
	2		
Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	1		
		1'30	3'

Fiche d'observation test VMA 3'	16		
Nom coureur :	15		
	14		
	13		
	12		
Nom observateur :	11		
	10		
Nombre total de plots franchis :	9		
	8		
Distance totale parcourue :	7		
	6		
	5		
VMA en km/h = (nombre plots franchis /2 ou distance en mètres /50)	4		
	3		
	2		
Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	1		
		1'30	3'

<b>45</b>	NOM DE LA SITUATION: VMA 45x15	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Connaissances</u> : sa VMA		
BUT : Courir la plus grande distance en 7 minutes en alternant 45 secondes de course, 15 sec. de marche		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste balisée avec plots tous les 25 m
CONSIGNES : Repères toutes les 45" et 15" Observateur : compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue Calculer la VMA (VMA = distance en mètres /100)		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Être essoufflé à la fin de l'épreuve



Fiche d'observation test VMA 45x15	16							
	15							
Nom coureur :	14							
	13							
	12							
Nom observateur :	11							
	10							
	9							
Nombre total de plots franchis :	8							
	7							
	6							
Distance totale parcourue :	5							
	4							
	3							
VMA en km/h = (distance en mètres /100)	2							
	1							
		1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'

Fiche d'observation test VMA 45x15	16							
	15							
Nom coureur :	14							
	13							
	12							
Nom observateur :	11							
	10							
	9							
Nombre total de plots franchis :	8							
	7							
	6							
Distance totale parcourue :	5							
	4							
	3							
VMA en km/h = (distance en mètres /100)	2							
	1							
		1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'

<b>46</b>	NOM DE LA SITUATION: VMA 6'	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Connaissances</u> : sa VMA		
BUT : Courir la plus grande distance en 6'		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste balisée avec plots tous les 25 m
CONSIGNES : Courir avec régularité Repères toutes les 30 " Observateur : compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue Calculer la VMA : <ul style="list-style-type: none"> <li>- VMA = nombre plots franchis /4</li> <li>ou</li> <li>- VMA = distance en mètres /100</li> </ul>		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Être essoufflé à la fin de l'épreuve

Fiche d'observation test VMA 6 '  Nom coureur :  Nom observateur :  Nombre total de plots franchis :  Distance totale parcourue :  VMA en km/h = (nombre plots franchis /4 ou distance en mètres /100)  Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	16				
	15				
	14				
	13				
	12				
	11				
	10				
	9				
	8				
	7				
	6				
	5				
	4				
	3				
	2				
	1				
	1'30	3'	4'30	6'	

Fiche d'observation test VMA 6 '  Nom coureur :  Nom observateur :  Nombre total de plots franchis :  Distance totale parcourue :  VMA en km/h = (nombre plots franchis /4 ou distance en mètres /100)  Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	16				
	15				
	14				
	13				
	12				
	11				
	10				
	9				
	8				
	7				
	6				
	5				
	4				
	3				
	2				
	1				
	1'30	3'	4'30	6'	

<b>47</b>	NOM DE LA SITUATION: Le relai par 3	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Méthodologiques</u> : Établir un projet de distance collectif</p> <p><u>Connaissances</u> : 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)</p>		
<p>BUT :</p> <p>Réaliser la plus grande distance possible par équipe de 3 sur une durée de 15 ' en réalisant son projet collectif</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Piste de course d'une distance de 125 m</p> <p>Repères (plots) placés tous les 25 m</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Annoncer collectivement sa vitesse en km/h</p> <p>A chaque tour un coureur de l'équipe peut se reposer dans la zone autorisée</p> <p>Courir 2 équipiers minimum ensemble</p> <p>Observateurs : compter le nombre de plots franchis</p> <p>Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue</p> <p>Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h</p> <p>Les observateurs notent une croix dans la première colonne dès que l'équipe franchit un plot, puis une deuxième croix dans la même colonne pour le deuxième plot et ainsi de suite.</p> <p>Changer de colonne lorsque l'enseignant siffle au bout de 1'30</p> <p>Mettre un M à la place d'une croix quand l'équipe marche avant de franchir un plot</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Ne pas s'arrêter en dehors des zones autorisées</p> <p>Courir à 2 au minimum</p> <p>Etablir un projet de distance et l'établir à +2/-2 km/h</p>
<p>VARIABLES : Réduire la durée de course à 12', augmenter à 16'30" ou 18'</p>		

<b>48</b>	<b>NOM DE LA SITUATION:</b> Le relai par 3 homogène	<b>FORME DE TRAVAIL :</b> Atelier
<b>NIVEAU DE COMPÉTENCE :</b> 3 <b>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</b> <u>Méthodologiques :</u> Établir un projet de distance collectif <u>Connaissances :</u> 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)		
<b>BUT :</b> Réaliser la plus grande distance possible par équipe de 3 sur une durée de 15 ' en réalisant son projet collectif		<b>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</b> Piste de course d'une distance de 125 m env. Repères (plots) placés tous les 25 m Une aire de repos au centre de la piste
<b>CONSIGNES :</b> Annoncer collectivement sa vitesse en km/h toutes les 1 ' 30" un coureur s'arrête 1'30", les 2 autres courent en restant ensemble. Durant la première 1'30", les 3 coureurs courent Le 1° coureur va courir : 1'30" / 3' / 3' / 3' = 10'30" Le 2° coureur va courir : 3' / 3' / 3' / 1'30" = 10'30" Le 3° coureur va courir : 4'30" / 3' / 3' = 10'30"  Observateurs : 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  Les observateurs notent une croix dans la première colonne dès que l'équipe 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 Mettre un M à la place d'une croix quand l'équipe marche avant de franchir un plot		<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b> Ne pas s'arrêter en dehors de l'aire de repos Courir à 2 Etablir un projet de distance et l'établir à +2/-2 km/h
<b>VARIABLES :</b> Réduire la durée de course à 12', augmenter à 16'30" ou 18'		



<b>49</b>	NOM DE LA SITUATION: Course 3 allures en individuel	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Méthodologiques</u> : Établir un projet de distance individuel <u>Connaissances</u> : 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)</p>		
<p>BUT : Effectuer 3 courses de 3 ' à 3 allures différentes en réalisant son contrat</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste de course d'une distance de 125 m env. Repères (plots) placés tous les 25 m</p>
<p>CONSIGNES : Annoncer ses 3 vitesses en km/h Les différences de vitesse doivent être supérieures ou égales à 2km/h entre chaque allure Ex. : course 1 = 7 km/h, course 2 = 9 km/h, course 3 = 11 km/h Temps de repos égal au temps de course de son binôme</p> <p>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</p> <p>L' observateur note une croix dans la première colonne dès que le coureur 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 Mettre un M à la place d'une croix quand le coureur marche avant de franchir un plot</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Différence de 2km/h entre chaque allure Respect des contrats d'allure</p>
<p>VARIABLES : augmenter ou réduire la durée des courses à 4' 30" ou 1' 30", réduire ou augmenter la différence d'allure (1km/h ou 3 km/h)</p>		

16			Grille d'observation situation course 3 allures individuel  Nom coureur :  Nom observateur :  Avant le départ entourer la case correspondante à son projet de vitesse  Différence de vitesse en km/h entre les 3 courses :  Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	16				16		
15				15				15		
14				14				14		
13				13				13		
12				12				12		
11				11				11		
10				10				10		
9				9				9		
8				8				8		
7				7				7		
6				6				6		
5				5				5		
4				4				4		
3				3				3		
2				2				2		
1				1				1		
	1'30	3'		1'30	3'			1'30	3'	

16			Grille d'observation situation course 3 allures individuel  Nom coureur :  Nom observateur :  Avant le départ entourer la case correspondante à son projet de vitesse  Différence de vitesse en km/h entre les 3 courses :  Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	16				16		
15				15				15		
14				14				14		
13				13				13		
12				12				12		
11				11				11		
10				10				10		
9				9				9		
8				8				8		
7				7				7		
6				6				6		
5				5				5		
4				4				4		
3				3				3		
2				2				2		
1				1				1		
	1'30	3'		1'30	3'			1'30	3'	



<b>50</b>	NOM DE LA SITUATION: Course 3 allures en équipe	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2  SAVOIRS À CONSTRUIRE :  <u>Méthodologiques</u> : Établir un projet de distance collectif  <u>Connaissances</u> : 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)</p>		
<p>BUT :  Effectuer par équipe de 3 coureurs, 3 courses de 3' à 3 allures différentes en réalisant son contrat</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :  Piste de course d'une distance de 125 m env.  Repères (plots) placés tous les 25 m</p>
<p>CONSIGNES :  Annoncer ses 3 vitesses en km/h  Les différences de vitesse doivent être supérieures ou égales à 2km/h entre chaque allure  Ex. : course 1 = 7 km/h, course 2 = 9 km/h, course 3 = 11 km/h  Temps de repos égal au temps de course de l'autre équipe en observation  Les 3 coureurs restent ensemble durant toute la course, un meneur à chaque course</p> <p>Observateurs : compter le nombre de plots franchis  Convertir le nombre de plots franchis en distance totale parcourue  Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h</p> <p>Les observateurs notent une croix dans la première colonne dès que l'équipe 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  Mettre un M à la place d'une croix quand l'équipe marche avant de franchir un plot</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :  Différence de 2km/h entre chaque allure  Respect des contrats d'allure  Changement de meneur à chaque course  Les 3 coureurs restent ensemble</p>
<p>VARIABLES : augmenter ou réduire la durée des courses à 4' 30" ou 1' 30", réduire ou augmenter la différence d'allure (1km/h ou 3 km/h)</p>		

16			Grille d'observation situation course 3 allures en équipe	16			16			
15				15				15		
14				14				14		
13			Noms coureurs :	13			13			
12				12				12		
11			Noms observateurs :	11			11			
10				10				10		
9			Avant le départ entourer la case correspondante au projet de vitesse de l'équipe	9			9			
8				8				8		
7				7				7		
6			Différence de vitesse en km/h entre les 3 courses :	6			6			
5				5				5		
4				4				4		
3			Quand l'équipe marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	3			3			
2				2				2		
1				1				1		
	1'30	3'			1'30	3'		1'30	3'	

16			Grille d'observation situation course 3 allures en équipe	16			16			
15				15				15		
14				14				14		
13			Noms coureurs :	13			13			
12				12				12		
11			Noms observateurs :	11			11			
10				10				10		
9			Avant le départ entourer la case correspondante au projet de vitesse de l'équipe	9			9			
8				8				8		
7				7				7		
6			Différence de vitesse en km/h entre les 3 courses :	6			6			
5				5				5		
4				4				4		
3			Quand l'équipe marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	3			3			
2				2				2		
1				1				1		
	1'30	3'			1'30	3'		1'30	3'	

<b>51</b>	NOM DE LA SITUATION: Course aux points par équipe	FORME DE TRAVAIL : Jeu
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Méthodologiques</u> : Établir un projet de distance collectif <u>Connaissances</u> : 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)		
BUT : Courir la plus grande distance durant 15 ' en restant en équipe		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste de course d'une distance de 150 m Une zone de récupération
CONSIGNES : Possibilité pour 1 ou 2 coureurs de se reposer Tour réalisé par 1 coureur = 150m Tour réalisé par 2 coureurs = 300 m Tour réalisé par 3 coureurs = 450 m  Les observateurs notent une croix dans la case correspondante aux mètres gagnés		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ne pas s'arrêter en dehors des zones autorisées Distance totale réalisée nombre de tours à 300m
VARIABLES : tour réalisé par 1 coureur = 100m, tour réalisé par 3 coureurs = 500 m		

