NIVEAU 2 COURSE LONGUE
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

		Éléments de la compétence du niveau 2	N° de la fiche
Capacités	Motrices	Courir dans l'axe Coordonner les jambes et les bras	20 20
	Méthodologiques	S'échauffer en autonomie selon un rituel connu Adapter un rythme respiratoire à son allure du moment Courir avec régularité	21 -22 21 – 22 25
Connaissances		Son confort d'allure(amplitude des foulées) Mesurer sa fréquence cardiaque 2 allures(une lente et une rapide)	21 – 22 - 25 21 – 23 – 24 - 25
Attitudes		Chronométrer son camarade Évaluer la sensation d'aisance	21 -22 21 -22 - 25

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

Commission athlétisme 74 – 2016

20	NOM DE LA SITUATION: Course jambes tendues	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : Courir dans l'axe, coordonner les jambes et les bras		
BUT : Courir jambes tendues sur 20 m		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Ligne droite de 20 m
CONSIGNES : Garder les angles de coudes fixés à 90° Rebondir sur l'avant du pied		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Garder les coudes fléchis
VARIABLES :		

<table>
<tr><td>21</td><td>NOM DE LA SITUATION:
Le 1'30 – 3 ' - 1'30</td><td>FORME DE TRAVAIL :
Atelier</td></tr>
<tr><td colspan="3">NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2
SAVOIRS À CONSTRUIRE :
<u>Méthodologiques :</u> établir un projet de distance, adapter un rythme respiratoire à son allure du moment, courir avec régularité
<u>Connaissances :</u> son confort d'allure(amplitude des foulées), 2 allures(une lente et une rapide)
<u>Attitudes</u> : chronométrer son camarade, évaluer la sensation d'aisance</td></tr>
<tr><td colspan="2">BUT :
Réaliser la plus grande distance possible en respectant le contrat
Enchaîner 3 courses : une de 1'30, une de 3', une de 1'30
Temps de récupération = temps de course de l'autre</td><td>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :
Piste de course d'une distance qui soit un multiple de 25 m.
Repères (plots) placés tous les 25 m</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.
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)</td><td>CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Etablir un projet de distance et l'établir à 25 m près pour 1'30 et à 50 m près pour 3' (marge d'erreur de +1/-1 km/h)
Courir avec régularité sur la course de 3'</td></tr>
<tr><td colspan="3">VARIABLES : augmenter le nombre de courses (ex : 3x 1' 30 + 1x 3'), varier la vitesse sur un même temps de course</td></tr>
</table>

16		Grille d'observation situation 1'30 – 3' - 1'30 Nom coureur : Nom observateur : Avant le départ entourer la case correspondante à son projet de vitesse	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			1'30	3'			1'30

16		Grille d'observation situation 1'30 – 3' - 1'30 Nom coureur : Nom observateur : Avant le départ entourer la case correspondante à son projet de vitesse	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			1'30	3'			1'30

<table>
<tr><td>22</td><td>NOM DE LA SITUATION:
Le 7'30</td><td>FORME DE TRAVAIL :
Atelier</td></tr>
<tr><td colspan="3">NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2
SAVOIRS À CONSTRUIRE :
<u>Méthodologiques :</u> établir un projet de distance, adapter un rythme respiratoire à son allure du moment, courir avec régularité
<u>Connaissances :</u> son confort d'allure(amplitude des foulées)
<u>Attitudes</u> : chronométrer son camarade, évaluer la sensation d'aisance</td></tr>
<tr><td colspan="2">BUT :
Réaliser la plus grande distance possible en respectant le contrat</td><td>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :
Piste de course d'une distance qui soit un multiple de 25 m.
Repères (plots) placés tous les 25 m</td></tr>
<tr><td colspan="2">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
Pour des cycles 2 prévoir 2 observateurs (un qui annonce le cône franchi, l'autre qui fait la croix)</td><td>CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Ne pas s'arrêter
Etablir un projet de distance et l'établir 50 m près (marge d'erreur de +1/-1 km/h)
Courir avec régularité</td></tr>
<tr><td colspan="3">VARIABLES : Réduire la durée de course à 6'</td></tr>
</table>

Grille d'observation situation 7'30 Nom coureur : Nom observateur : Distance totale parcourue : 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'	7'30

Grille d'observation situation 7'30 Nom coureur : Nom observateur : Distance totale parcourue : 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'	7'30

<table>
<tr><td>23</td><td>NOM DE LA SITUATION:
Course 2 allures en individuel</td><td>FORME DE TRAVAIL :
Atelier</td></tr>
<tr><td colspan="3">NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2
SAVOIRS À CONSTRUIRE :
<u>Méthodologiques :</u> Établir un projet de distance individuel
<u>Connaissances :</u> 2 allures (une lente et une rapide)</td></tr>
<tr><td colspan="2">BUT :
Effectuer 2 courses de 1'30" à 2 allures différentes en réalisant son contrat</td><td>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :
Piste de course d'une distance de 125 m env.
Repères (plots) placés tous les 25 m</td></tr>
<tr><td colspan="2">CONSIGNES :
Annoncer ses 2 vitesses en km/h
Les différences de vitesse doivent être supérieures ou égales à 2km/h entre chaque allure
Ex. : course 1 = 8 km/h, course 2 = 10 km/h
Temps de repos égal au temps de course de son binôme

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

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
Pour des cycles 2 prévoir 2 observateurs (un qui annonce le cône franchi, l'autre qui fait la croix)</td><td>CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Différence de 2km/h entre chaque allure
Respect des contrats d'allure</td></tr>
<tr><td colspan="3">VARIABLES : augmenter la durée des courses à 3', réduire ou augmenter la différence d'allure (1km/h ou 3 km/h)</td></tr>
</table>

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

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

<table>
<tr><td>24</td><td>NOM DE LA SITUATION:
Course 2 allures en équipe</td><td>FORME DE TRAVAIL :
Atelier</td></tr>
<tr><td colspan="3">NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2
SAVOIRS À CONSTRUIRE :
<u>Méthodologiques :</u> Établir un projet de distance
<u>Connaissances :</u> 2 allures (une lente et une rapide)</td></tr>
<tr><td colspan="2">BUT :
Effectuer par équipe de 2 coureurs, 2 courses de 1'30" à 2 allures différentes en réalisant son contrat</td><td>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :
Piste de course d'une distance de 125 m env.
Repères (plots) placés tous les 25 m</td></tr>
<tr><td colspan="2">CONSIGNES :
Annoncer ses 2 vitesses en km/h
Les différences de vitesse doivent être supérieures ou égales à 2km/h entre chaque allure
Ex. : course 1 = 8 km/h, course 2 = 10 km/h
Temps de repos égal au temps de course de l'autre équipe en observation
Les 2 coureurs restent ensembles durant toute la course, un meneur à chaque course

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

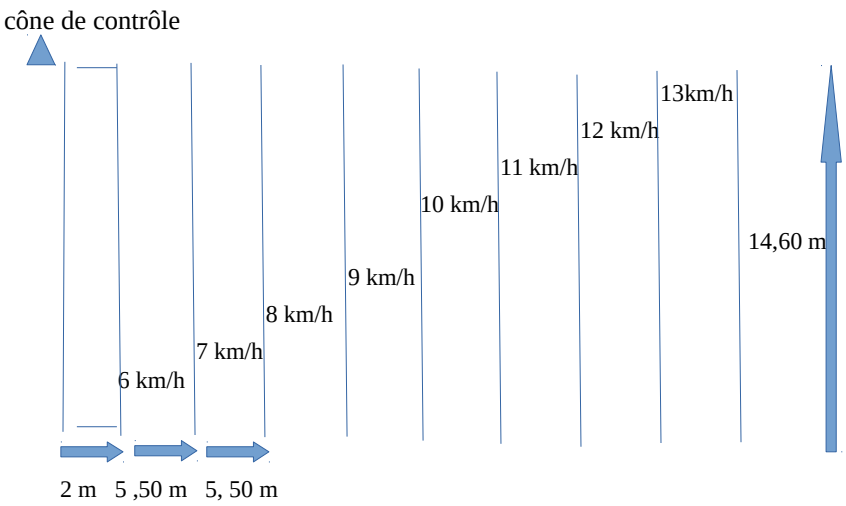
Les observateurs notent une croix dans la première colonne dès que l'équipe franchit un plot, puis une deuxième croix dans la même colonne pour le deuxième plot et ainsi de suite.
Mettre un M à la place d'une croix quand l'équipe marche avant de franchir un plot</td><td>CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Différence de 2km/h entre chaque allure
Respect des contrats d'allure
Changement de meneur à chaque course
Les 2 coureurs restent ensembles</td></tr>
<tr><td colspan="3">VARIABLES : augmenter la durée des courses à 3', réduire ou augmenter la différence d'allure (1km/h ou 3 km/h)</td></tr>
</table>

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

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

25	NOM DE LA SITUATION: La course d'allure	FORME DE TRAVAIL : Atelier

NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2
SAVOIRS À CONSTRUIRE :
Méthodologiques : établir un projet de distance, courir avec régularité
Connaissances : son confort d'allure, 2 allures
Attitudes : évaluer la sensation d'aisance

BUT : Choisir sa vitesse de course et effectuer la distance en 20"	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : 
CONSIGNES : Au signal partir du cône de contrôle, effectuer la première longueur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, tourner à gauche puis choisir son couloir de vitesse, arrivé au bout du couloir tourner à gauche pour rejoindre le cône de contrôle avant le coup de sifflet des 20" Coups de sifflet toutes les 20" Passer devant le cône de contrôle au coup de sifflet Enchainer des courses de 3 à 6'	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Atteindre le cône de contrôle avant les 20"

VARIABLES : circuit en triangle, durée de course 30"