Collectif des conseillers pédagogiques.

Mission départementale Eps-Dsden62

CIRCUIT RUNNING 2.0

CYCLE 3.



ludique



motivation

J’ai envie de marquer plus de points que la dernière fois !

J’ai un projet de course et je vais le réussir…

* On peut mettre en place le dispositif partout (cour, pâture…)
* Les élèves travaillent par binôme (un coureur, un observateur)
* L’élève doit se connaître pour établir ses contrats de course

originalité

Une approche de la course longue plus attractive pour tous : enseignant et élèves



Guide de l’enseignant.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Champ 1 : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée. | | |
| Attendus de fin de cycle | Compétences travaillées | Repères de progressivité |
| Réaliser des efforts.  Mesurer et quantifier des performances, les comparer et les classer. | Mobiliser ses ressources.  Prendre des repères sur son corps pour contrôler son déplacement. | Aménagement à mettre en place pour exploiter les ressources et produire une performance maximale.  Privilégier la variété des situations et le retour sur action.  Passer de repères extérieurs à des repères sur soi. |

* Les dispositifs :
* Dispositif 1 : Pour les séances de familiarisation et d’apprentissage, un dispositif spécifique.

zone de tolérance

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Circuits (annexe 1) | | | | | |
| Bleu | Noir | Gris | Jaune | Vert | Rouge |
| 6km/h | 7km/h | 8km/h | 9km/h | 10km/h | 11km/h |

* + Dispositif 2 : Pour les séances d’évaluation. Un terrain de 200 M jalonné de plots espacés tous les 25M.
* Le matériel :
* Un chronomètre
* Des plots de couleurs différentes pour identifier les différents circuits.
* Les fiches d’observation pour les coaches.
* Un cahier d’EPS pour y conserver les différents documents.

La vitesse de l’élève se calcule facilement sur un temps de course d’1’30 et sur un parcours jalonné tous les 25 M.

Le nombre de plots correspond à la vitesse.

Ex : Marion a franchi 7 plots, sa vitesse est de 7km/h.

Organisation générale de l’unité d’apprentissage.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Séance 1 | Entrée dans l’activité  Situation de référence. | Présentation dispositif 1 et observations. |
| Séance 2 | Évaluation diagnostique  9 minutes | Dispositif 2 |
| Séance 3 | Valider son allure de course.  Variable durée.  . | Dispositif 1 |
| Séance 4 |
| Séance 5 |
| Séance 6 | Évaluation formative | Dispositif 1 |
| Séance 7 | Gérer différentes allures.  Variables : durée et intensité. | Dispositif 1 |
| Séance 8 |
| Séance 9 |
| Séance 10 | Évaluation diagnostique  Repère sonore à mi-course | Dispositif 2. |

Séance 1 :

***Entrée dans l’activité :***

*Comprendre le dispositif et la fiche d’observation*

Présentation de la situation de référence : dispositif 1

Présentation de la fiche d’observation :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nom : Prénom : Séance N° : | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lecture en classe du texte ci-dessous pour que les élèves puissent s’approprier et compléter la fiche.

Emmanuel va devoir courir 3 fois 5 tours et Marion va l’observer.

Avant tout, Emmanuel réalise pour s’échauffer 4 tours.

Lors de sa première course, Emmanuel effectue un tour bleu et arrive dans la zone de tolérance un peu avant le coup de sifflet. Il repart et choisit le tour gris mais n’arrive pas au coup de sifflet dans la zone. Pour son troisième tour, il choisit alors le tour Noir et arrive juste au coup de sifflet dans la zone. Pour le quatrième et le cinquième tour, il choisit le tour jaune et parvient dans la zone au coup de sifflet mais semble fatigué. Il est essoufflé.

Le codage est à construire avec les élèves.

* Si Emmanuel réussit, on note la lettre du circuit et on ajoute +. S’il arrive trop tôt et/ou s’il est en retard on note -, et = s’il est au bon moment dans la zone.
* Après les 5 tours, on note l’état de fatigue d’Emmanuel avec un smiley.

|  |  |
| --- | --- |
| **☹** | **☺** |
| Essoufflement.  Chaleur.  Douleur Musculaire.  Transpiration excessive.  Rate le test de l’alphabet | Aisance respiratoire.  Pas de douleur.  Transpiration modérée.  Réussit le test de l’alphabet. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nom : Séance N° :  Prénom : | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| IIII | | B+ | G- | N= | J= | J= | ☹ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* Sur le terrain : le dispositif doit être préalablement installé et les binômes constitués.
* Tâche : après un échauffement, réaliser 3 courses de 5 tours en choisissant son circuit.

L’enseignant siffle toutes les 30 secondes. Les élèves doivent être dans la zone de tolérance. S’ils sont en avance, ils doivent attendre. Ils peuvent changer de circuit à chaque tour.

Un temps d’échange autour de la fiche d’observation est donné au bout de 5 tours et n’excède pas 2 minutes.

* Rôle de l’enseignant : Siffler toutes les 30 secondes et donner un temps de concertation de 2 minutes.
* Rôle des élèves :
  + Coureur : Doit respecter la zone de tolérance et choisir le circuit qui lui permettra de réaliser la tâche.
  + Observateur : Complète la fiche et conseille son camarade en fonction des résultats et de son état de fatigue.
* Remarques :

Cette séance pourra être reproduite deux fois pour que les élèves intègrent plus facilement le dispositif.

Il est intéressant que les élèves fassent le lien entre les circuits proposés et la vitesse correspondante. (Cf. tableau circuit)

Un travail en classe peut être mené sur la correspondance entre mon allure et une vitesse en km/h.

Travail sur le ressenti. Comparaison de différentes vitesses en marchant, en courant, en roulant en vélo….

Séance 2 :

Évaluation Diagnostique.



Objectif : Réaliser le maximum

de tours en 9 minutes.

* Rôle de l’enseignant : Après avoir mené un échauffement, regrouper les élèves sur la ligne de départ et siffler toutes les 1’30.
* Rôles des élèves :
* Coureur : réaliser la plus grande distance en 9 minutes sans arrêt.
* Observateurs : Noter le nombre de plots franchis à chaque 1’30.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0  à  1’30 | 1’ 30  à  3’ | 3’  à  4’30 | 4’30  à  6’00 | 6’00  à  7’30 | 7’30  à  9’ | ☺ ou ☹ |
|  |  |  |  |  |  |  |

Le nombre de plots correspond à la vitesse de course.

Cette évaluation permet de situer les élèves et de leur permettre d’appréhender leur vitesse.

Ils pourront faire le lien avec le dispositif 1.

..\..\..\..\..\Program Files\Microsoft Office\Clipart\standard\stddir3\PE00994_.wmfSéances 3-4-5 :

Situations d’apprentissage.

Objectif : Stabiliser et valider la vitesse moyenne.

Lors de ces 3 séances, l’observation portera sur la situation du coureur par rapport à la zone de tolérance.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Tâches | Objectif | Observations |
| Séance 3 | 3x6 tours | Repères sonores toutes les 15 secondes | Observations et remédiations à mi-course. |
| Séance 4 | 2x9 tours |
| Séance 5 | 12 tours. | Repères sonores toutes les 30 secondes | Observations et remédiations en fin de course. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom : Prénom : Séance N° : | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | Nom : Prénom : Séance N° : | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom : Prénom : Séance N° : | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Séance 6 :

Évaluation formative.

*Objectif : Réaliser 22 tours après 4 tours d’échauffement*.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom : Prénom : Emmanuel Séance N° : | | | | | | | | | | | | | | |
| E | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| IIII | B= | B= | B= | B= | B+ | B+ | B= | B= | B= | B+ | B= | B+ | B= | B= |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |  | | | | | | |
| N= | N= | N= | N+ | N+ | N= | N= | N= |

Tous les tours validés rapporteront le nombre de points correspondant au circuit utilisé. Le coureur doit être dans la zone de tolérance où un léger piétinement est autorisé.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Circuits | | | | | |
| Bleu | Noir | Gris | Jaune | Vert | Rouge |
| 6km/h | 7km/h | 8km/h | 9km/h | 10km/h | 11km/h |
| 5pts | 6pts | 7pts | 8pts | 9pts | 10pts |

Résultats d’Emmanuel :

10 tours bleus réussis : 10 x 5pts = 50pts

6 tours noirs réussis : 6 x 6pts = 36pts

Total 86 points.

Séance 7-8-9 :

Objectif : gérer différentes allures de course en jouant sur les variables de durée et/ou d’intensité.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Tâches | Objectif | Observations |
| Séance 7 | 3x4 tours  Dispositif 1 | Course 1 : allure moyenne  Course 2 : allure moyenne +1 ou 2  Course 3 : allure moyenne | Observations et remédiations à mi-course. |
| Séance 8 | 2x3 minutes  Dispositif 2 | Course 1 : m+1 ou +2  Course 2 : allure m | Observations et remédiation entre deux courses |
| Séance 9 | 2x4 minutes  Dispositif 2 | Tirage au sort de l’intensité et de l’ordre  Ex : course 1 = m course 2 = m+1 | Observations et remédiations en fin de course. |

Séance 1O :

Évaluation Sommative.

Objectif : Réaliser une course de 12 minutes en respectant son projet.

..\..\..\..\..\Program Files\Microsoft Office\Clipart\standard\stddir3\HH01628_.wmf

Par deux, les élèves présentent leur projet à leur binôme et vont le valider en course.

L’élève est capable de donner son allure de course moyenne (en nombre de plots pour 1 minute 30).

Je cours à 7km/h = circuit noir. Je dois réaliser 7 plots toutes les minutes 30.

Une contrainte supplémentaire est proposée dans la dernière partie de course => 1’30 doit être plus rapide que les autres.

L’observateur compte les plots et remplit la fiche sans donner de conseils ni de repère.

Un signal sonore est donné à mi-course.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0  à 1’30 | 1’ 30 à  3’ | 3’  à 4’30 | 4’30 à 6’00 | 6’00 à 7’30 | 7’30 à  9’ | 9’  à 10’30 | 10’30 à  12’ |
| Projet | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 |
| Réalisation | 8 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 8 | 9 |
| Points de Performance. | 7pts | 9pts | 7pts | 9pts | 8pts | 7pts | 7ps | 8pts |
| Points de contrat. | 4 | 0 | 4 | 0 | 2 | 4 | 4 | 4 |

Points de contrat : 4 pts si +

2 pts si un plot écart

0 pt si deux plots d’écart

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Annexe 1 :**

**Tableau de conversion**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6km/h | 7km/h | 8km/h | 9km/h | 10km/h | 11km/h |
| 1’30 | 150m | 175m | 200m | 225m | 250m | 275m |
| 1’ | 100m | 115m | 130m | 150m | 165m | 180m |
| 0’30’’ | 50m | 58m | 65m | 75m | 80m | 90m |