

Module Défi endurance

CYCLE 1

« Les petits maraîchers en tournée »

Echauffement

L'**échauffement** sera **identique pour l'ensemble des séances** afin de permettre aux élèves de construire des méthodes de travail et de ne pas multiplier les consignes nouvelles.

Organisation : Les élèves se déplacent dans un espace délimité, durant **3 minutes, en respectant les consignes données par l'enseignant** :

- Se déplacer en marchant ;
- Marcher sur la pointe des pieds, sur les talons ;
- Faire des petits pas, de très grands pas ;
- Au signal, toucher le sol et faire un sol en extension ;
- Trottiner en faisant attention aux camarades ;
- Marcher à 4 pattes...



SEANCE 1 :

- **Echauffement (voir ci-dessus)**
- **Situation de référence : « Les petits livreurs »**

Objectifs :

- Découverte de la situation de référence (organisation spatiale et matérielle) ;
- Gérer son allure sur une durée de course de 2 minutes ;
- Pour l'enseignant, c'est un temps de repérage des difficultés.

But : Collectivement, les élèves devront livrer un maximum de légumes au marché, en 2 minutes de course.

Critères de réalisation :

- L'élève respecte le **trajet imposé** sans raccourcis ni sorties de parcours ;
- L'élève effectue ses tours **sans s'arrêter en dehors des phases de transition** (dépôt/prélèvement de bouchon) ;
- Les **variations de rythme sont modérées** sur les 2 minutes (éviter l'alternance de phases de course très rapide avec de la marche lente – une alternance course lente/marche est possible).

Organisation :

Un **parcours d'environ 50 mètres** est installé, matérialisé par des plots ou des cordes posées au sol. Un tracé à la craie peut également aider au repérage de l'espace par les élèves.

Les élèves sont répartis en **2 équipes**. Une équipe va commencer à courir alors que l'autre équipe sera en observation (des rôles sociaux leur seront confiés).

1 espace « marché (vide au départ) et **1 panier de « légumes »** (rempli de bouchons ou de bâtonnets, jetons, cubes...) sont installés sur le bord du parcours.

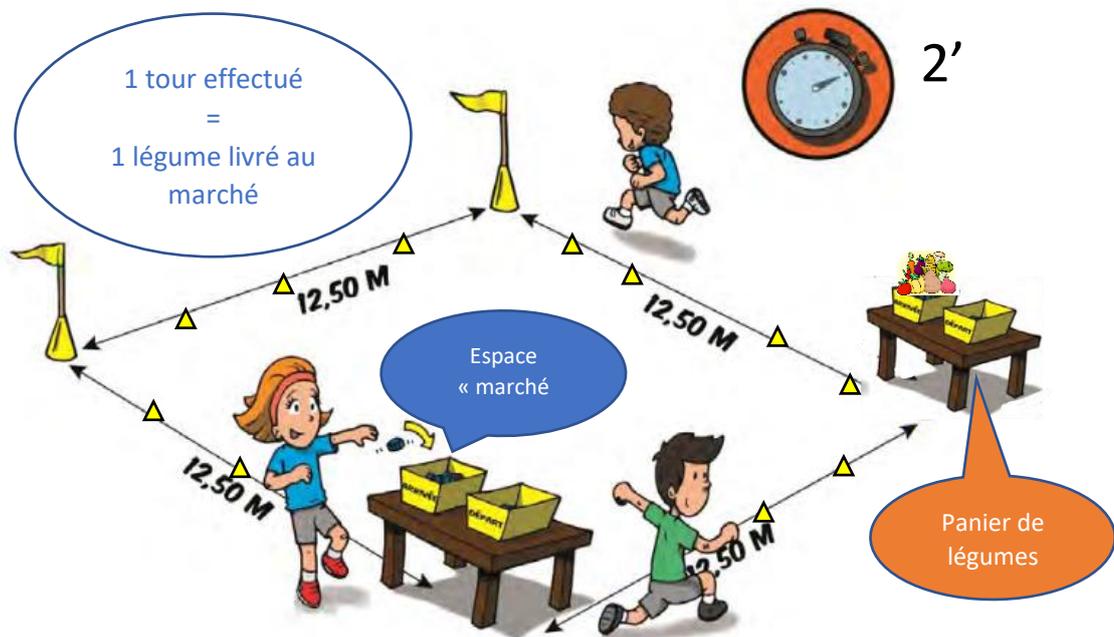
Avant le départ, tous les coureurs de l'équipe prennent un bouchon (ou bâtonnet, jeton...) dans le panier de légumes.

Un élève donne le départ (sifflet ou à la voix) et signalera la fin des 2 minutes de la même manière.

À chaque passage à leur base de départ, les coureurs déposent le légume dans l'espace « marché » et reprennent un légume dans le panier pour réaliser un nouveau tour.

A la fin des 2 minutes de course, les élèves comptent les légumes livrés au marché.

La deuxième équipe réalise à son tour les 2 minutes de course (inversion des rôles).



Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou cordes posées au sol pour délimiter le parcours
- Bouchons ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 espace « marché » (table, tapis...)
- 1 panier de légumes (seau, bac...)
- Chronomètre, sablier
- Sifflet

Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 2 minutes (avec l'aide de l'adulte) ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) qui utilise un sablier ou un chronomètre selon le niveau de classe ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les « légumes » sont correctement déposés dans l'espace « marché » ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul légume à chaque tour dans le panier.

A l'issue de la séance, la distance totale parcourue par les élèves de la classe est calculée et consignée pour le défi « Marche, cours, sois endurant ! »

Distance totale = Nombre de « légumes » x distance d'un tour

SEANCE 2 :

- **Echauffement (idem séance 1)**
- **Situation : « Les deux marchés »**

Objectifs :

- Enchaîner des phases de course à intensité moyenne avec des phases de marche (récupération) ;
- Respecter l'alternance des 2 allures (course et marche) sur une durée d'effort de 2 minutes ;

But : Collectivement, les élèves devront livrer des légumes dans les deux marchés (aux extrémités du parcours).

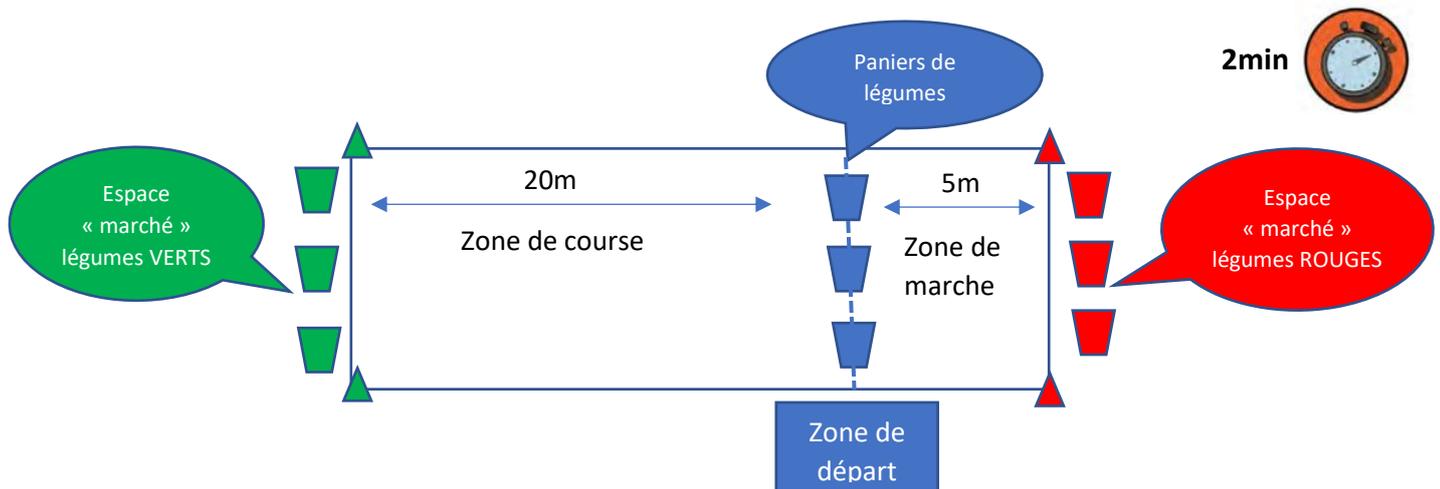
Critères de réalisation :

- L'élève respecte le **trajet imposé** sans raccourcis ni sorties de parcours ;
- L'élève respecte l'alternance des allures : **COURSE** pour livrer les **légumes VERTS** et **MARCHE** pour les **légumes ROUGES**.

Organisation :

Un **espace de course d'environ 50 mètres (à parcourir en aller-retour)** est installé, matérialisé par des plots ou des cordes posées au sol.

Des « **paniers de légumes** » (remplis de bouchons ou de bâtonnets, jetons, cubes VERTS et ROUGES) sont installés dans la zone de départ. Des **espaces « marchés »** (seaux, tables...) sont installés aux extrémités du parcours.



Les élèves sont répartis en **2 équipes**. Une équipe va commencer à courir alors que l'autre équipe sera en observation (des rôles sociaux leur seront confiés).

Un élève donne le départ (sifflet ou à la voix) et signalera la fin des 2 minutes de la même manière.

Durant les 2 minutes, les élèves devront **alterner un aller-retour en courant pour livrer un légume vert dans le marché le plus éloigné (situé à 20m) et un aller-retour en marchant pour livrer un légume rouge dans le marché le plus proche (situé à 5m).**

À chaque passage dans la zone de départ, **les coureurs récupèrent un légume dans le panier** qui leur a été attribué (1 panier pour 3 ou 4 élèves) et repartent en changeant d'allure (course/marche).

A la fin des 2 minutes de course, les élèves **comptent les légumes livrés dans les deux marchés.**

La deuxième équipe réalise à son tour les 2 minutes d'effort (inversion des rôles).

Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou cordes posées au sol pour délimiter le parcours
- Bouchons de **2 couleurs différentes** (VERTS/ROUGES) ou bâtonnets, jetons, cubes...
- Deux espaces « marché » (tapis, boîtes, cartons...)
- Des « paniers de légumes » (seaux ou boîtes, cartons...)
- Chronomètre ou sablier
- Sifflet

Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 2 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les élèves respectent bien l'allure imposée par la couleur du légume (course ou marche) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul légume à chaque tour dans le panier.

L'inversion des rôles sera effectuée encore deux fois afin que **chaque groupe réalise 2 x 2 minutes de course.**

A l'issue de la séance, la distance totale parcourue par les élèves de la classe est calculée et consignée pour le défi « Marche, cours, sois endurant ! »

Distance totale = (Nombre de légumes VERTS livrés x 40m) + (Nombre de légumes ROUGES livrés x 10m)

SEANCE 3 :

- **Echauffement (idem séances précédentes)**
- **Situation : « Livraison groupée »**

Objectifs :

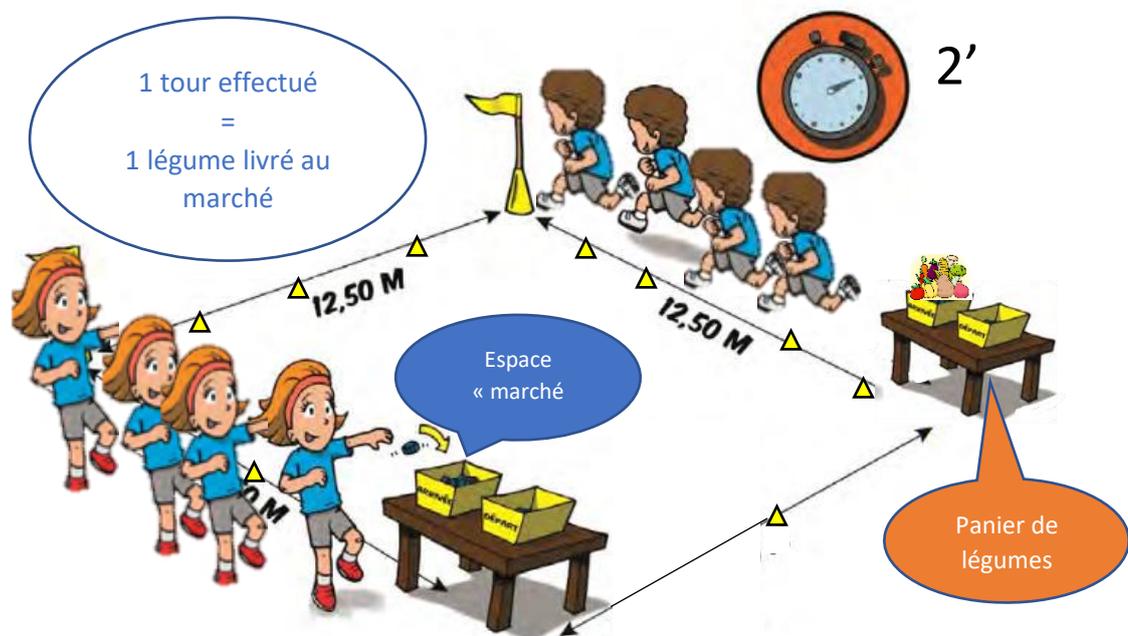
- Courir à allure régulière en suivant un rythme imposé ;
- Apprendre à rester ensemble et coordonner ses mouvements.

But : Collectivement, les élèves doivent livrer des légumes au marché en restant à la file indienne, comme un tracteur avec ses remorques.

Critères de réalisation :

- Les élèves effectuent les tours de livraison **en courant durant les 2 minutes** ;
- Ils se déplacent en courant, **en restant à la file indienne, sans se doubler**.
- L'élève en tête de file (le tracteur) passe en fin de groupe à l'issue de son tour. Il devient « remorque » et un autre élève est le tracteur.

Organisation : L'organisation spatiale est identique à celle de la situation de référence (séance 1). Il est possible de faire courir 1 ou 2 tracteur(s) d'élèves à la fois (4/5 élèves par tracteur).



A la fin des 2 minutes de course, les élèves comptent les légumes livrés au marché par les tracteurs.

La deuxième équipe réalise à son tour les 2 minutes de course (inversion des rôles).

L'inversion des rôles sera effectuée encore deux fois afin que **chaque groupe réalise 2 x 2 minutes de course.**

Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou cordes posées au sol pour délimiter le parcours
- Bouchons ou bâtonnets, jetons, cubes pour symboliser les légumes
- 1 panier de légumes
- 1 espace « marché » (table, tapis...)
- Chronomètre ou sablier
- Sifflet

Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 2 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les élèves respectent bien la file indienne ;
- Des élèves peuvent s'assurer que le coureur en tête de file prenne bien un seul légume à chaque tour dans le panier.

A l'issue de la séance, la distance totale parcourue par les élèves de la classe est calculée et consignée pour le défi « Marche, cours, sois endurant ! »

Distance totale = Nombre de légumes livrés x 50m

SEANCE 4 :

- **Echauffement (idem séances précédentes)**
- **Situation : « Les légumes fragiles » (variante de la séance 2)**

Objectifs :

- Enchaîner des phases de course à intensité moyenne avec des phases de marche (récupération) ;
- Respecter l'alternance des 2 allures (course et marche) sur une durée d'effort de 2 minutes ;

But : Collectivement, les élèves devront livrer des légumes dans les deux marchés (aux extrémités du parcours).

Critères de réalisation :

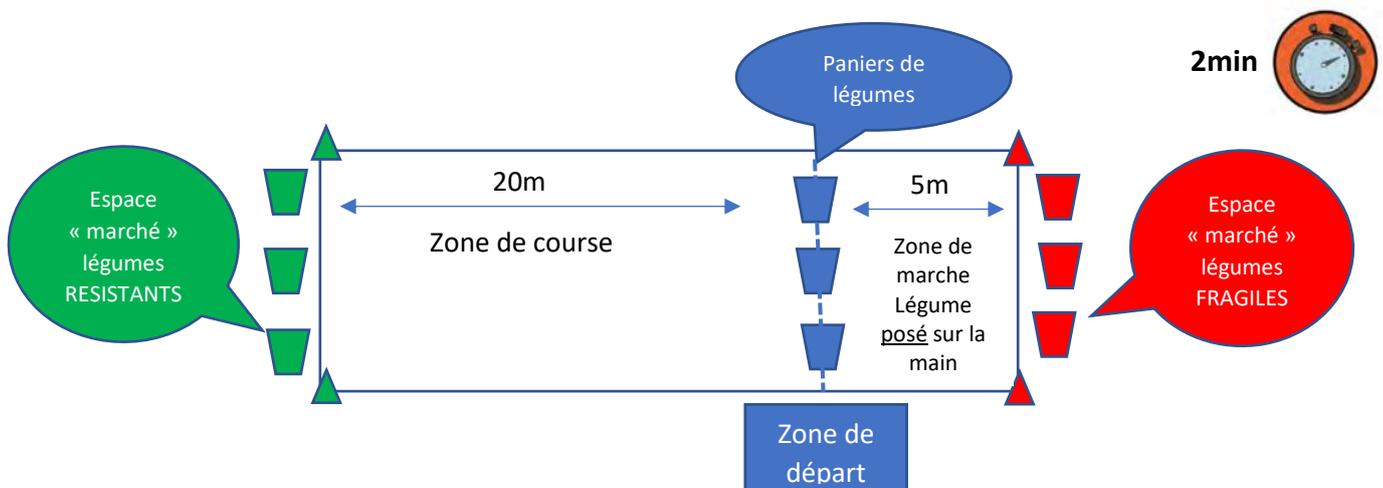
- L'élève respecte le **trajet imposé** sans raccourcis ni sorties de parcours ;
- L'élève respecte l'alternance des allures : **COURSE** pour les **légumes résistants** et **MARCHE** pour les **légumes fragiles**.
- Pour ne pas abîmer les **légumes fragiles**, ils devront être **transportés à plat sur la paume de la main**.

Organisation :

Organisation identique à celle de la séance 2.

Un **espace de course d'environ 50 mètres (à parcourir en aller-retour)** est installé, matérialisé par des plots ou des cordes posées au sol.

Des **« paniers de légumes »** (remplis de bouchons ou de bâtonnets, jetons, cubes **de 2 sortes**) sont installés dans la zone de départ. Des **espaces « marchés »** (seaux, tables...) sont installés aux extrémités du parcours.



Les élèves sont répartis en **2 équipes**. Une équipe va commencer à courir alors que l'autre équipe sera en observation (des rôles sociaux leur seront confiés).

A la fin des 2 minutes de course, les élèves **comptent les légumes livrés dans les marchés.**

La deuxième équipe réalise à son tour les 2 minutes d'effort (inversion des rôles).

Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou cordes pour délimiter le parcours
- Bouchons **de 2 couleurs différentes** ou bâtonnets, jetons, cubes...
- Deux espaces « marché » (tapis, boîtes, cartons...)
- Des « paniers de légumes » (seaux ou boîtes, cartons...)
- Chronomètre ou sablier
- Sifflet

Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 2 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les élèves respectent bien l'allure imposée (course ou marche selon le type de légume) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul légume à chaque tour dans le panier.

L'inversion des rôles sera effectuée encore deux fois afin que **chaque groupe réalise 2 x 2 minutes de course.**

A l'issue de la séance, la distance totale parcourue par les élèves de la classe est calculée et consignée pour le défi « Marche, cours, sois endurant ! »

$$\text{Distance totale} = (\text{Nombre de bouchons récoltés} \times 50\text{m}) \times 2$$

Pour chaque phase de la situation :

- A la fin des 3 minutes de course, les élèves comptent les légumes livrés au marché.
- La deuxième équipe réalise à son tour les 3 minutes de course (inversion des rôles) avant le passage à la phase suivante.

Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou jalons pour délimiter le parcours
- Bouchons ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 panier de légumes
- 1 espace « marché » (table, tapis...)
- Chronomètre ou sablier
- Sifflet

Rôles sociaux :

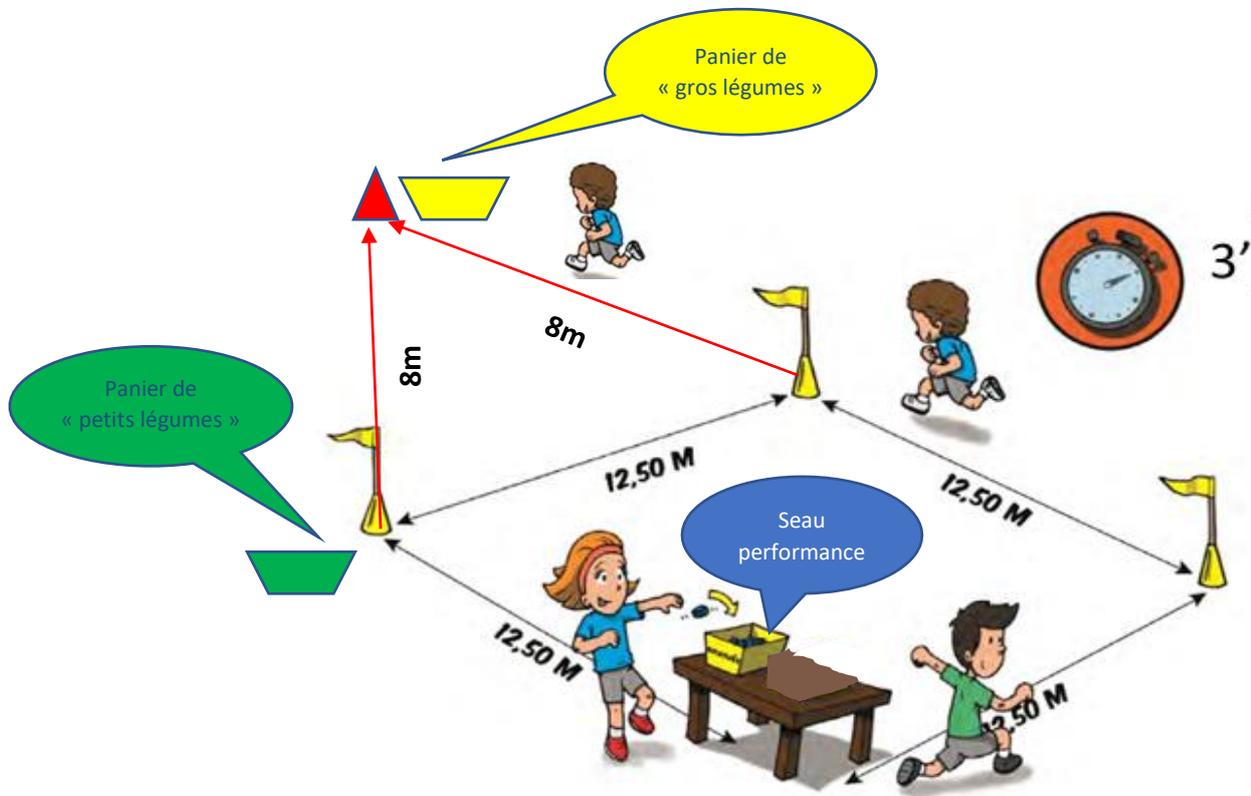
- 1 élève donne le départ et signale la fin des 3 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul légume à chaque tour dans le panier.

A l'issue de la séance, la distance totale parcourue par les élèves de la classe est calculée et consignée pour le défi « Marche, cours, sois endurant ! »

Distance totale = Nombre de bouchons récoltés x 50m

SEANCE 6 :

- Echauffement (idem séances précédentes)
- Situation : « Parcours à la carte »



Objectifs :

- Gérer son allure sur une durée de course de 3 minutes (à réaliser 2 fois avec un temps de récupération) ;
- Choisir entre le parcours normal ou la boucle rallongée en fonction de ses capacités.
- Etablir une stratégie de course pour se relayer par binôme lors de la 2^{ème} phase de course : parcours normal ou rallongé.

But : Collectivement, les élèves devront livrer un maximum de légumes au marché en choisissant à chaque tour entre le parcours « normal » (50m) et la boucle rallongée (66m).

Les 2 phases sont identiques à celles de la séance précédente :

Phase 1 : Course individuelle de 3 minutes.

Phase 2 : Les élèves sont placés **en binômes et se relaient** durant les 3 minutes (1 tour chacun mais choix entre la boucle normale ou la boucle rallongée).

Pour chaque phase de la situation :

- A la fin des 3 minutes de course, les élèves comptent les légumes livrés au marché en distinguant les petits et les gros légumes.
- La deuxième équipe réalise à son tour les 3 minutes de course (inversion des rôles) avant le passage à la phase suivante.

Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou cordes pour délimiter le parcours
- Bouchons **de 2 sortes différentes** ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 panier de légumes
- 1 espace « marché » (table, tapis...)
- Chronomètre ou sablier
- Sifflet

Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 3 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul légume à chaque tour dans le panier ;

A l'issue de la séance, la distance totale parcourue par les élèves de la classe est calculée et consignée pour le défi « Marche, cours, sois endurant ! »

Distance totale = (Nombre de petits légumes x 50m) + (Nombre de gros légumes x 66m)

SEANCE 7 :

- **Echauffement (idem séances précédentes)**
- **Situation : « Livraison libre »**

Objectifs :

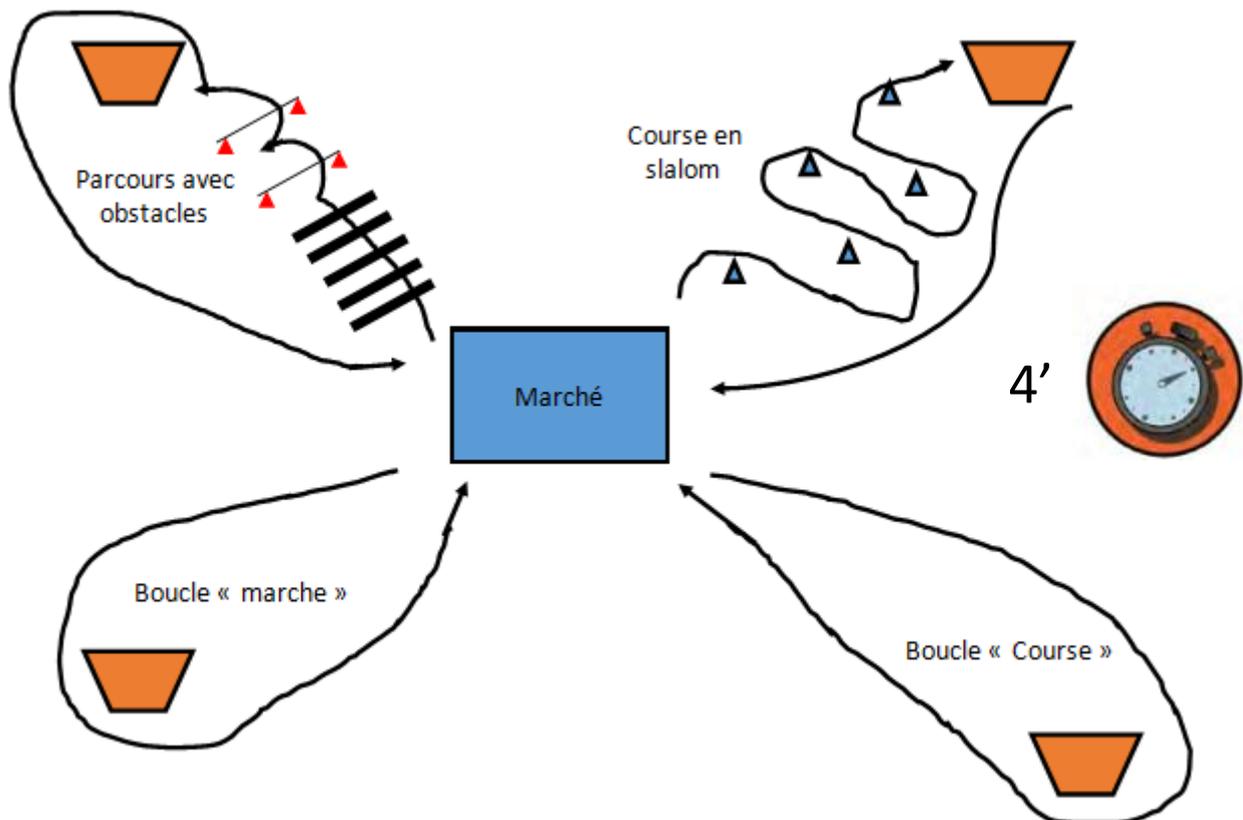
- Gérer son allure sur une durée de course de 4 minutes ;
- Se connaître, choisir son rythme et ses trajets.

But : Collectivement, les élèves devront livrer un maximum de légumes au marché.

Organisation :

Un **espace de course en étoile** est installé avec 4 boucles différentes (boucle « course », boucle « marche », slalom, obstacles).

Un « **marché** » est installé au **centre de l'étoile**.



Les élèves sont répartis en **2 équipes**. Une équipe va commencer à courir alors que l'autre équipe sera en observation (des rôles sociaux leur seront confiés).

Les coureurs partent du centre de l'étoile et choisissent leur trajet. Durant 4 minutes, ils enchainent les boucles de leur choix. Ils récupèrent **un légume dans le panier** situé à l'extrémité de leur boucle et **le ramène au marché**.

A l'issue de **chaque tour**, le coureur choisit **une boucle différente**.

Un élève donne le départ (sifflet ou à la voix) et signalera la fin des 4 minutes de la même manière.

A la fin des 4 minutes de course, les élèves comptent les légumes livrés au marché.

La deuxième équipe réalise à son tour les 4 minutes de course (inversion des rôles).

Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots, petites haies, lattes en caoutchouc
- Bouchons ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 espace « marché » (table, tapis...)
- 4 paniers de légumes (seaux, bacs...)
- Chronomètre, sablier
- Sifflet

Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 4 minutes (avec l'aide de l'adulte) ;
- 1 responsable du temps (chronométréur) qui utilise un sablier ou un chronomètre selon le niveau de classe ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les « légumes » sont correctement déposés dans l'espace « marché » ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul légume à chaque tour dans les paniers.

A l'issue de la séance, la distance totale parcourue par les élèves de la classe est calculée et consignée pour le défi « Marche, cours, sois endurant ! »

Distance totale = Nombre de légumes x distance d'un tour

SEANCE 8 :

- **Echauffement (idem séances précédentes)**
- **Situation de référence : « Les petits livreurs »**

Objectifs :

- Retour à la situation de référence pour évaluer les progrès ;
- Gérer son allure sur une durée de course de 4 minutes ;

But : Collectivement, les élèves devront livrer un maximum de légumes au marché, en 4 minutes de course.

Critères de réalisation :

- L'élève respecte le **trajet imposé** sans raccourcis ni sorties de parcours ;
- L'élève effectue ses tours **sans s'arrêter en dehors des phases de transition** (dépôt/prélèvement de bouchon) ;
- Les **variations de rythme sont modérées** sur les 4 minutes (éviter l'alternance de phases de course très rapide avec de la marche lente – une alternance course lente/marche est possible).

Organisation :

Un **parcours d'environ 50 mètres** est installé, matérialisé par des plots ou des cordes posées au sol. Un tracé à la craie peut également aider au repérage de l'espace par les élèves.

Les élèves sont répartis en **2 équipes**. Une équipe va commencer à courir alors que l'autre équipe sera en observation (des rôles sociaux leur seront confiés).

1 espace « marché (vide au départ) et **1 panier de « légumes »** (rempli de bouchons ou de bâtonnets, jetons, cubes...) sont installés sur le bord du parcours.

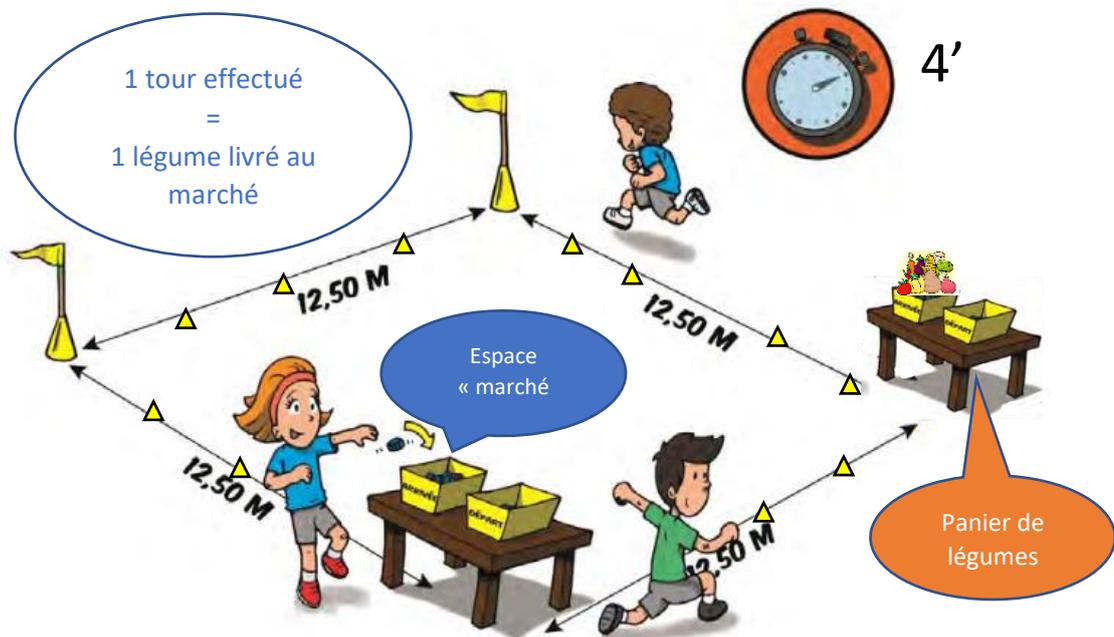
Avant le départ, tous les coureurs de l'équipe prennent un légume (ou bâtonnet, jeton...) dans le panier de légumes.

Un élève donne le départ (sifflet ou à la voix) et signalera la fin des 4 minutes de la même manière.

À chaque passage à leur base de départ, les coureurs déposent le légume dans l'espace « marché » et reprennent un légume dans le panier pour réaliser un nouveau tour.

A la fin des 4 minutes de course, les élèves comptent les légumes livrés au marché.

La deuxième équipe réalise à son tour les 4 minutes de course (inversion des rôles).



Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou cordes posées au sol pour délimiter le parcours
- Bouchons ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 espace « marché » (table, tapis...)
- 1 panier de légumes (seau, bac...)
- Chronomètre, sablier
- Sifflet

Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 4 minutes (avec l'aide de l'adulte) ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) qui utilise un sablier ou un chronomètre selon le niveau de classe ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les « légumes » sont correctement déposés dans l'espace « marché » ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul légume à chaque tour dans le panier.

A l'issue de la séance, la distance totale parcourue par les élèves de la classe est calculée et consignée pour le défi « Marche, cours, sois endurant ! »

Distance totale = Nombre de « légumes » x distance d'un tour