

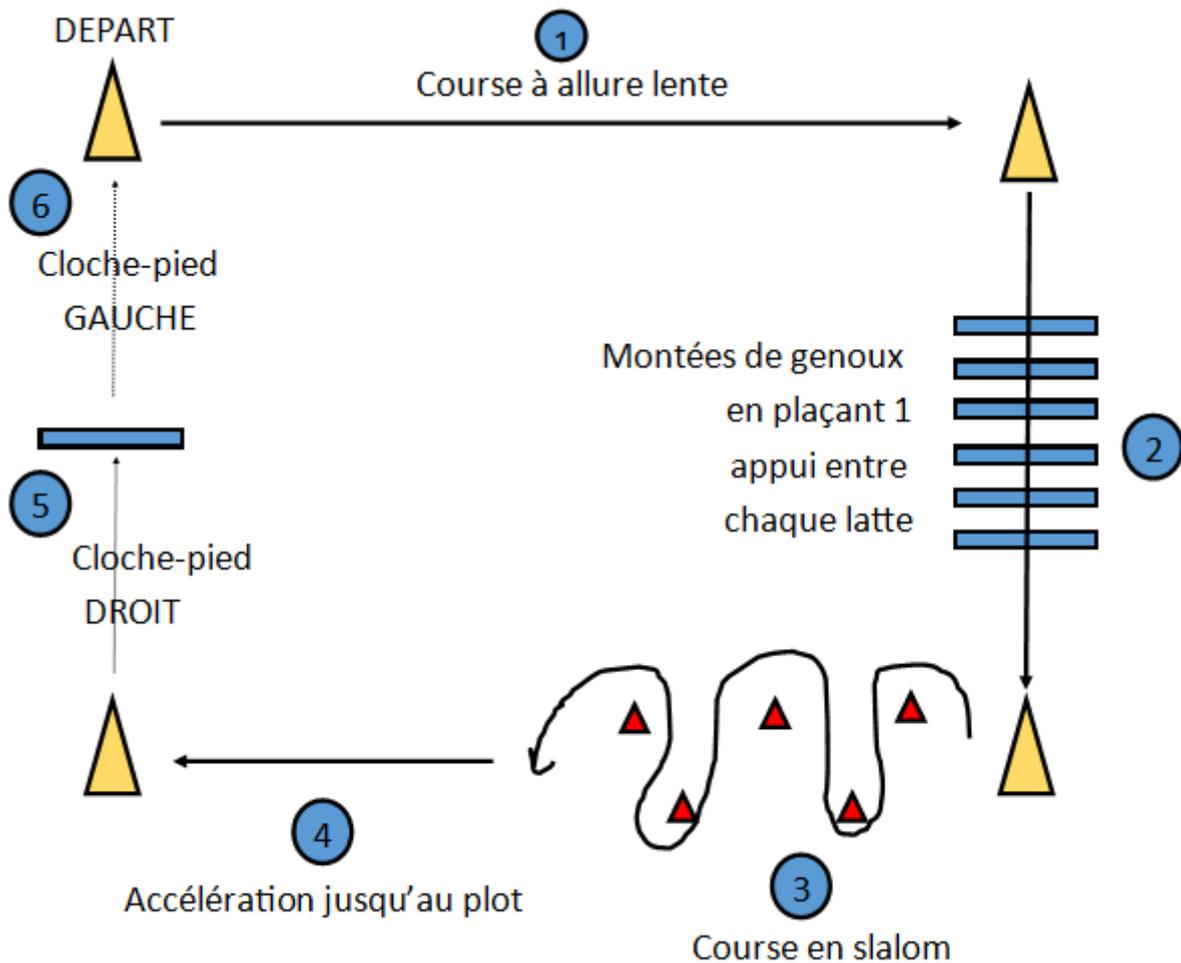
# Module « Courir vite dans la durée »

## CYCLE 2

### Echauffement

L'**échauffement** sera **identique pour l'ensemble des séances** afin de permettre aux élèves de construire des méthodes de travail et de leur déléguer, progressivement, la prise en charge de ce temps de la séance

**Organisation** : Les élèves enchainent durant **5 minutes** des passages sur un parcours sollicitant différentes actions motrices.



## SEANCE 1 :

- **Echauffement (voir ci-dessus)**
- **Situation de référence : « Les lièvres pressés »**

### Objectifs :

- Découverte de la situation de référence (organisation spatiale et matérielle) ;
- Gérer son allure sur une durée de course de 5 minutes ;
- Pour l'enseignant, c'est un temps de repérage des difficultés.

**But :** Collectivement, les élèves devront accumuler un maximum de bouchons dans leur « seau performance », en 5 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 5 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 jalons.

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 seau performance** (vide au départ) et **1 seau réserve** (rempli de bouchons ou de bâtonnets, jetons, cubes...) sont installés sur le bord du parcours.

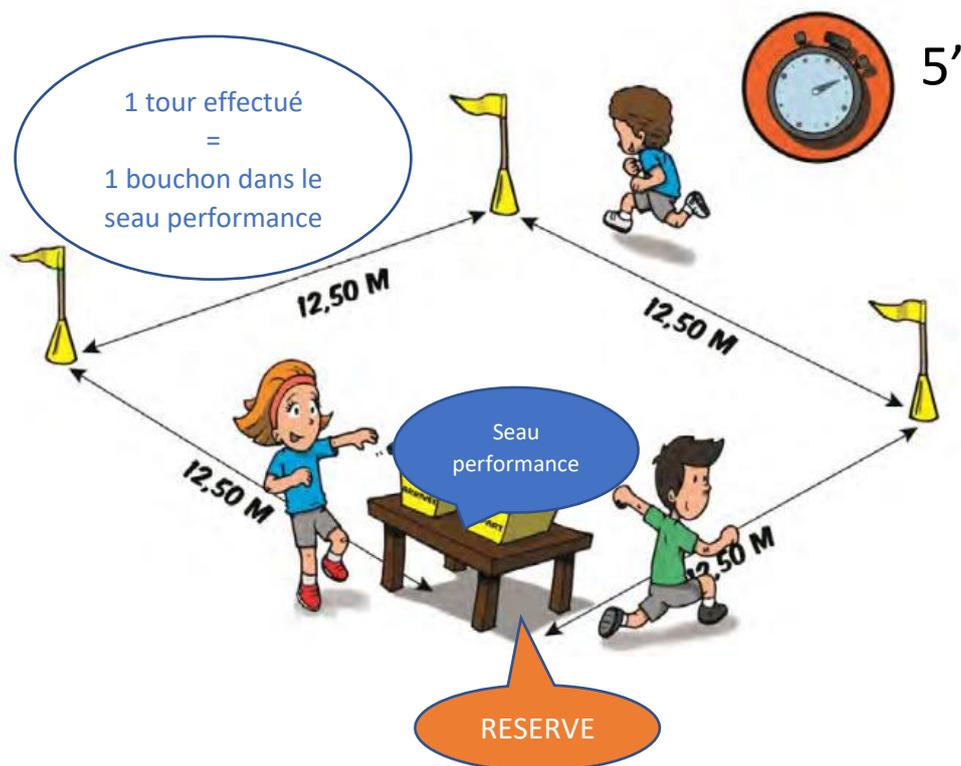
Avant le départ, tous les coureurs de l'équipe prennent un bouchon (ou bâtonnet, jeton...) dans leur seau réserve.

Un élève donne le départ (sifflet ou à la voix) et signalera la fin des 5 minutes de la même manière.

**À chaque passage à leur base de départ**, les coureurs déposent le bouchon dans le seau performance et reprennent un bouchon dans le seau réserve pour réaliser un nouveau tour.

A la fin des 5 minutes de course, les élèves comptent les bouchons accumulés dans leur seau performance.

La deuxième équipe réalise à son tour les 5 minutes de course (inversion des rôles).



### Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou jalons pour délimiter le parcours
- Bouchons ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 seau performance
- 1 seau réserve (éventuellement de forme différente du seau performance pour éviter les confusions)
- Chronomètres
- Sifflet

### Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 5 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométreur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les bouchons sont correctement déposés dans le seau performance ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul bouchon à chaque tour dans la réserve ;
- Des chronométreurs assistants peuvent se disperser sur la boucle pour indiquer le temps de course aux coureurs.

**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 x distance d'un tour**

## SEANCE 2 :

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

### 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 4 minutes ;

**But :** Collectivement, les élèves devront déplacer les bouchons des 2 réserves (aux extrémités du parcours) vers la réserve centrale.

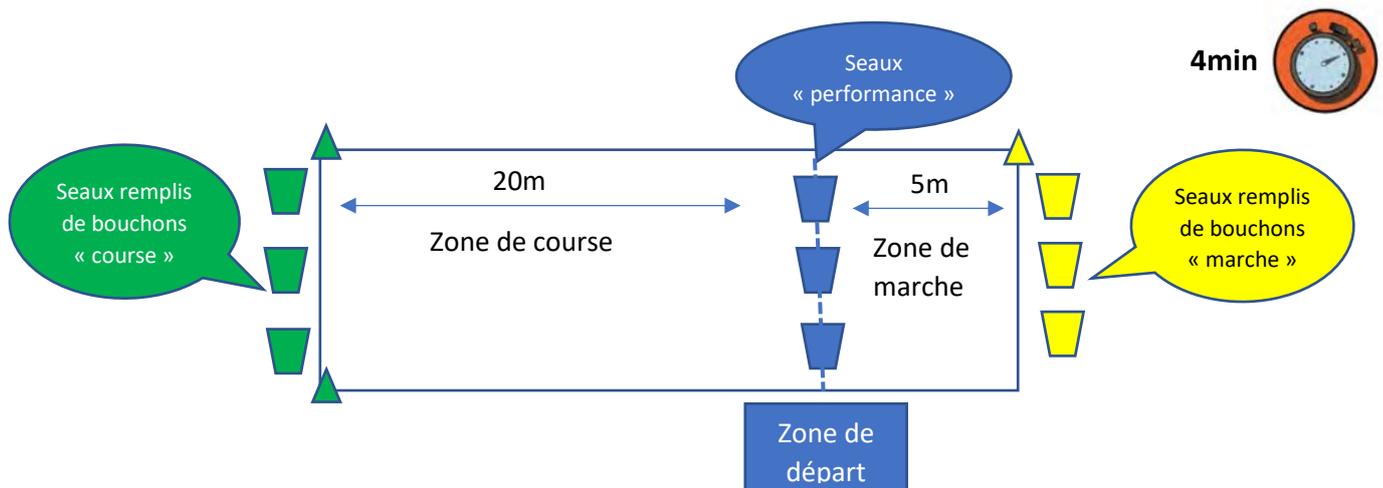
### Critères de réalisation :

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

### Organisation :

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

Des **seaux « performance »** (vides au départ) sont installés dans la zone de départ. Des **seaux réserves** (remplis de bouchons ou de bâtonnets, jetons, cubes...) 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 4 minutes de la même manière.

Durant les 4 minutes, les élèves devront **alterner un aller-retour en courant pour aller récupérer un bouchon « course » (situé à 20m) et un aller-retour en marchant pour aller récupérer un bouchon « marche » (situé à 5m).**

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

A la fin des 4 minutes de course, les élèves **comptent les bouchons accumulés dans les seaux performance et les conservent pour la situation 2.**

La deuxième équipe réalise à son tour les 4 minutes d'effort (inversion des rôles).

### Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou jalons pour délimiter le parcours
- Bouchons de **2 couleurs différentes** ou bâtonnets, jetons, cubes...
- Des seaux « performance » (ou boîtes, cartons...)
- Des seaux « réserve » (ou boîtes, cartons...) – les bouchons peuvent éventuellement être posés directement au sol
- Chronomètres
- Sifflet

### Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 4 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les élèves respectent bien l'allure imposée (course ou marche selon la zone) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul bouchon à chaque tour dans la réserve ;
- Des chronométrateurs assistants peuvent indiquer le temps de course aux coureurs.

#### • **Situation 2 : « les déménageurs vident les cartons »**

**But :** Collectivement, les élèves devront « ranger » les bouchons récoltés dans leur seau performance lors de la situation 1 en respectant les couleurs des bouchons.

### Critères de réalisation :

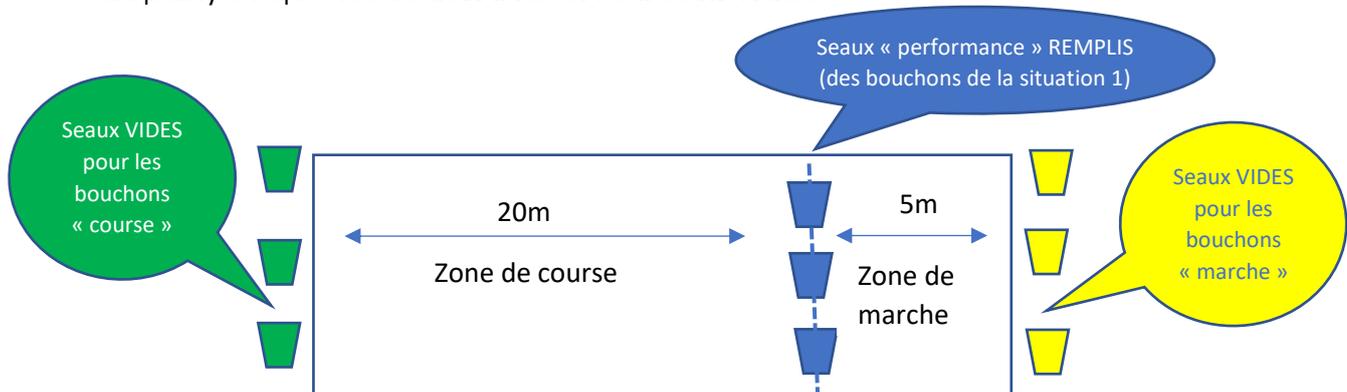
- L'élève respecte le **trajet imposé** sans raccourcis ni sorties de parcours ;
- L'élève respecte les allures imposées en fonction de la couleur des bouchons : **COURSE** pour ranger les **bouchons VERTS** et **MARCHE** pour ranger les **bouchons JAUNES**.

### Critères de réussite :

- L'ensemble des bouchons devra être rangé **en 4 minutes maximum**.

### Organisation :

Organisation identique à celle de la situation 1 sauf que les **bouchons récoltés précédemment sont placés dans les seaux performance** (dans la zone de départ) et que les **seaux « réserve » sont vides**.



A chaque passage dans la zone de départ, les élèves récupèrent un bouchon et vont le ranger en respectant l'allure imposée par sa couleur.

Pour cette séance, l'**alternance du rangement d'un bouchon « marche » puis d'un bouchon « course »** est imposée. En fin de rangement seulement, s'il ne reste plus de bouchon de l'autre couleur, l'élève peut enchaîner deux déplacements à la même allure.

**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 ! »**

$$\text{Distance totale} = [(\text{Nombre de bouchons « course »} \times 40\text{m}) + (\text{Nombre de bouchons « marche »} \times 10\text{m})] \times 2$$

## SEANCE 3 :

- **Echauffement (idem séances précédentes)**
- **Situation : « Les jalons rouges »**

### Objectifs :

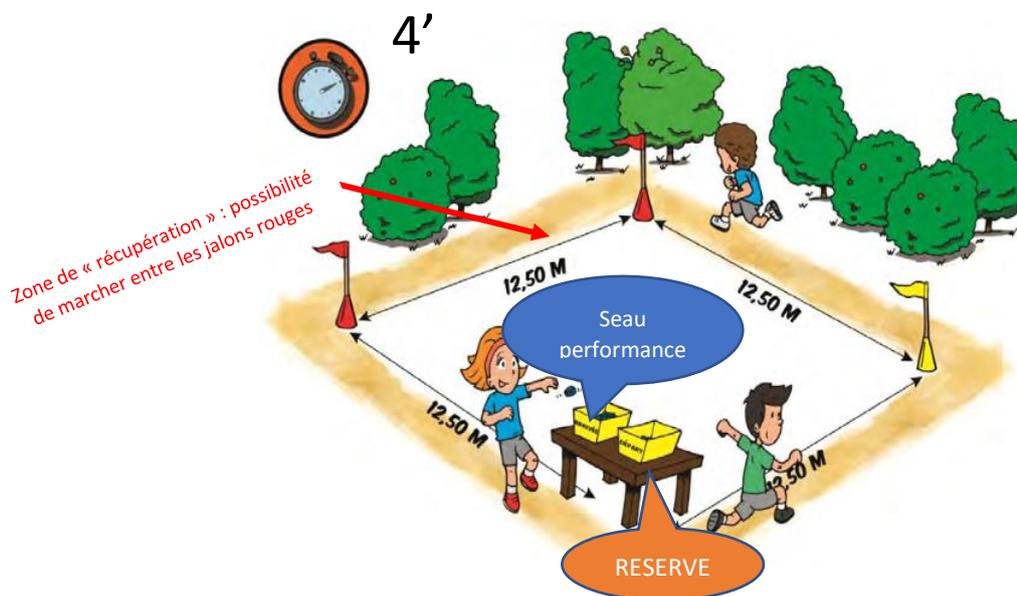
- Gérer son allure sur une durée de course de 4 minutes (à réaliser 2 fois avec un temps de récupération) ;
- Utiliser de manière pertinente la zone de récupération (marche active).

**But :** Collectivement, les élèves devront accumuler un maximum de bouchons dans leur « seuil performance », en 4 minutes de course.

### Critères de réalisation :

- L'élève effectue ses tours **en courant durant les 4 minutes** ;
- **S'il le souhaite**, l'élève peut utiliser la **zone de « récupération »** délimitée par les jalons rouges pour **marcher**.

**Organisation :** L'organisation est identique à celle de la situation de référence (séance 1).



A la fin des 4 minutes de course, les élèves comptent les bouchons accumulés dans leur seuil performance.

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

L'inversion des rôles sera effectuée encore deux fois afin que **chaque groupe réalise 2 x 4 minutes de course**.

### Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou jalons pour délimiter le parcours + plots ou jalons rouges pour la zone de « récupération »
- Bouchons ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 seau performance
- 1 seau réserve (éventuellement de forme différente du seau performance pour éviter les confusions)
- Chronomètres
- Sifflet

### Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 4 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les élèves respectent bien l'allure imposée (course ou marche selon la zone) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul bouchon à chaque tour dans la réserve ;
- Des chronométrateurs assistants peuvent indiquer le temps de course aux coureurs.
- Les élèves peuvent être placés en binômes : l'observateur consigne sur une fiche le nombre de fois où le coureur utilise la zone de récupération durant les 4 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 bouchons récoltés x 50m**

## SEANCE 4 :

- **Echauffement (idem séances précédentes)**
- **Situation : « Les déménageurs » (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 4 minutes ;

**But :** Collectivement, les élèves devront déplacer les bouchons des 2 réserves (aux extrémités du parcours) vers la réserve centrale.

### Critères de réalisation :

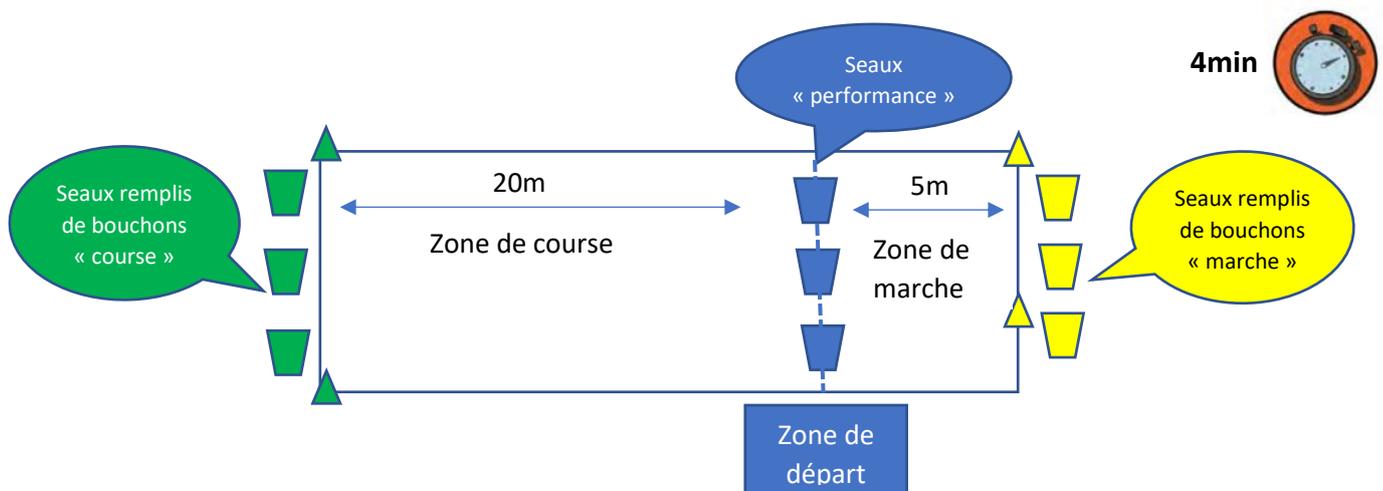
- L'élève respecte le **trajet imposé** sans raccourcis ni sorties de parcours ;
- L'élève respecte l'alternance des allures : **COURSE** pour le parcours vers les **bouchons VERTS** et **MARCHE** pour le parcours vers les **bouchons JAUNES**.

### 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 jalons.

**Des seaux « performance »** (vides au départ) sont installés dans la zone de départ. Des **seaux réserves** (remplis de bouchons ou de bâtonnets, jetons, cubes...) 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 4 minutes de course, les élèves **comptent les bouchons accumulés dans les seaux performance** et les conservent pour la situation 2.

La deuxième équipe réalise à son tour les 4 minutes d'effort (inversion des rôles).

### Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou jalons pour délimiter le parcours
- Bouchons **de 2 couleurs différentes** ou bâtonnets, jetons, cubes...
- Des seaux « performance » (ou boîtes, cartons...)
- Des seaux « réserve » (ou boîtes, cartons...) – les bouchons peuvent éventuellement être posés directement au sol
- Chronomètres
- Sifflet

### Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 4 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les élèves respectent bien l'allure imposée (course ou marche selon la zone) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul bouchon à chaque tour dans la réserve ;
- Des chronométrateurs assistants peuvent indiquer le temps de course aux coureurs.

### • **Situation 2 : « les déménageurs vident les cartons »**

**But :** Collectivement, les élèves devront « ranger » les bouchons récoltés dans leur seau performance lors de la situation 1 en respectant les couleurs des bouchons.

### Critères de réalisation :

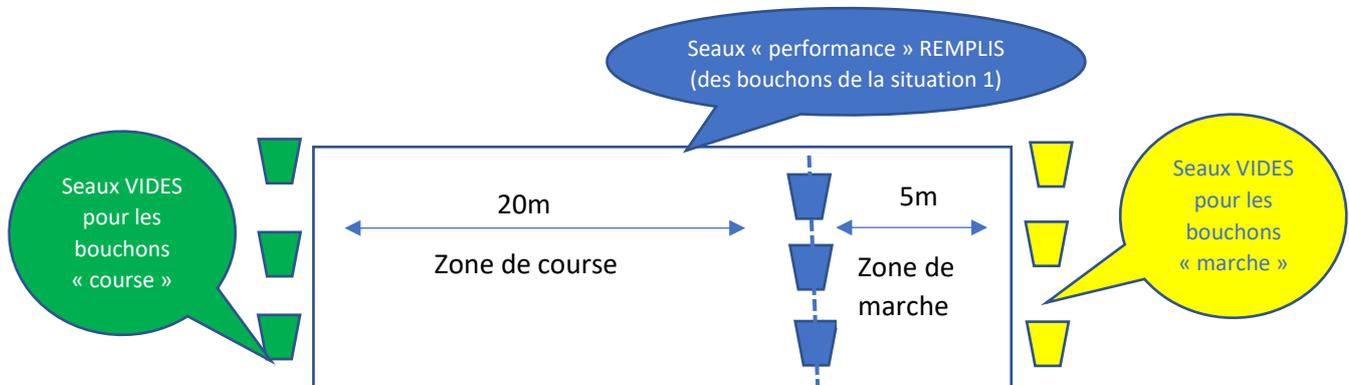
- L'élève respecte le **trajet imposé** sans raccourcis ni sorties de parcours ;
- L'élève respecte les allures imposées en fonction de la couleur des bouchons : **COURSE** pour ranger les **bouchons VERTS** et **MARCHE** pour ranger les **bouchons JAUNES**.

### Critères de réussite :

- L'ensemble des bouchons devra être rangé **en 4 minutes maximum**.

### Organisation :

Organisation identique à celle de la situation 1 sauf que les **bouchons récoltés précédemment sont placés dans les seaux performance** (dans la zone de départ) et que les **seaux « réserve » sont vides**.



A chaque passage dans la zone de départ, les élèves récupèrent un bouchon et vont le ranger en respectant l'allure imposée par sa couleur.

Pour cette séance, l'**alternance du rangement d'un bouchon « marche » puis d'un bouchon « course »** n'est **pas imposée**. L'enseignant laisse aux élèves le choix de leur allure. Une **stratégie collective** peut alors être définie au sein de l'équipe, en fonction des capacités de chaque élève (davantage de récupération pour certains...). Les élèves peuvent donc choisir d'enchaîner plusieurs bouchons « course » ou au contraire de ranger plusieurs bouchons « marche » de suite.

**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 ! »**

$$\text{Distance totale} = [(\text{Nombre de bouchons « course »} \times 40\text{m}) + (\text{Nombre de bouchons « marche »} \times 10\text{m})] \times 2$$

## SEANCE 5 :

- Echauffement (idem séances précédentes)
- Situation : « Ensemble, on va plus vite ! »

### Objectifs :

- Gérer son allure sur une durée de course de 3 minutes (à réaliser 3 fois avec un temps de récupération) ;
- Etablir une stratégie de course pour se relayer par binôme lors de la 2<sup>ème</sup> phase de course.

**But :** Collectivement, les élèves devront accumuler un maximum de bouchons dans leur « seau performance ».

**Phase 1 : Course individuelle de 3 minutes** (chaque élève rapporte des bouchons pour son équipe comme lors des séances précédentes).

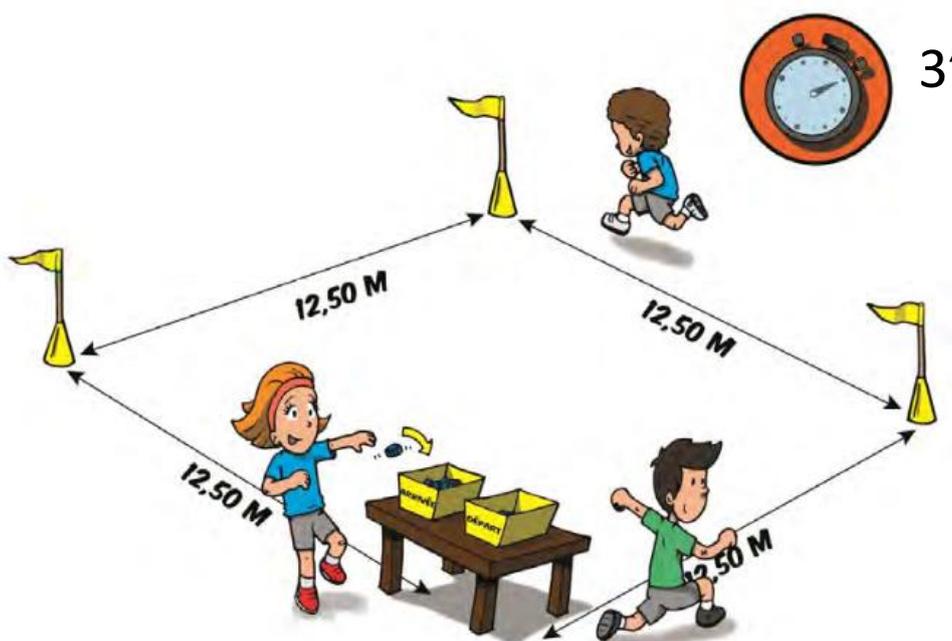
**Phase 2 :** Les élèves sont placés **en binômes et se relaient** durant les 3 minutes (stratégie au choix pour chaque binôme : courir un tour ou plusieurs de suite).

**Phase 3 : Idem phase 1**

### Critères de réalisation :

- L'élève effectue ses tours **en courant durant les 3 minutes.**

**Organisation :** L'organisation est identique à celle de la situation de référence (séance 1).



Pour chaque phase de la situation :

- A la fin des 3 minutes de course, les élèves comptent les bouchons accumulés dans leur seau performance.
- 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 seau performance
- 1 seau réserve (éventuellement de forme différente du seau performance pour éviter les confusions)
- Chronomètres
- Sifflet

### Rôles sociaux :

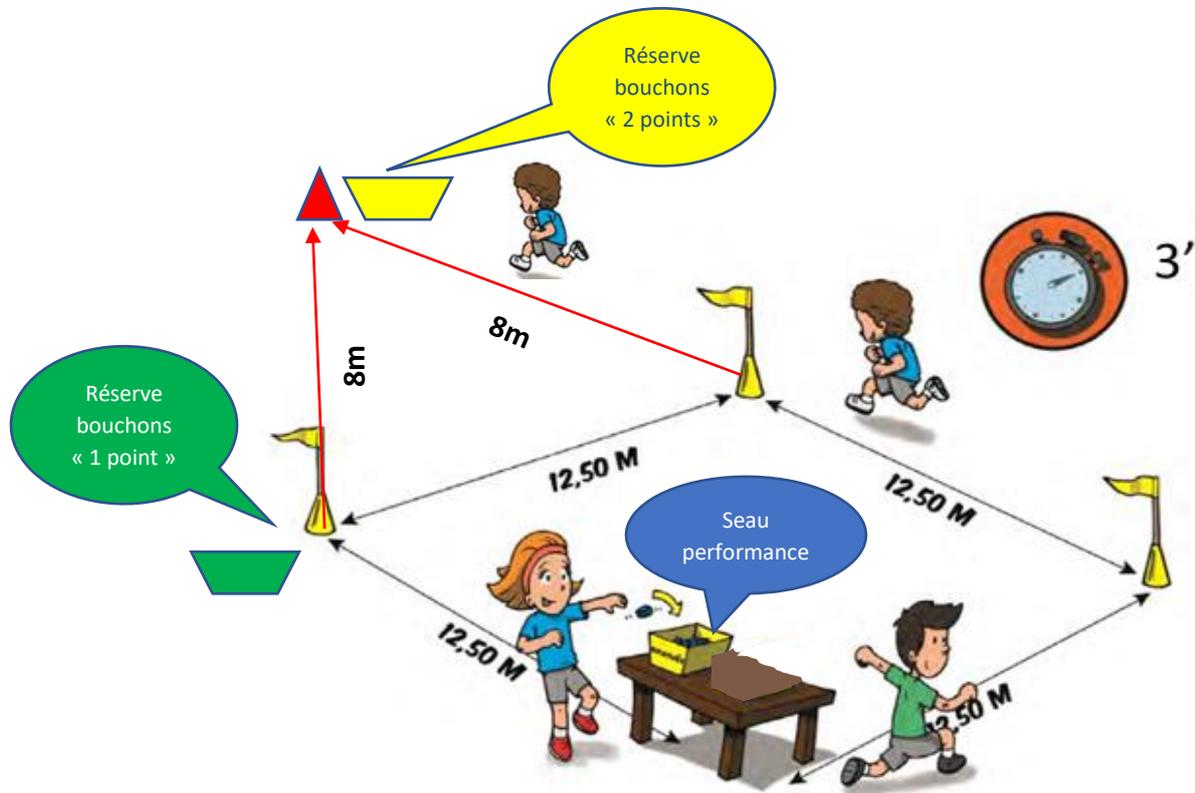
- 1 élève donne le départ et signale la fin des 3 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométreur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul bouchon à chaque tour dans la réserve ;
- Des chronométreurs assistants peuvent indiquer le temps de course aux coureurs.

**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 3 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<sup>ème</sup> phase de course : parcours normal ou rallongé.

**But :** Collectivement, les élèves devront accumuler un maximum de bouchons dans leur « seau performance » en choisissant à chaque tour entre le parcours « normal » (50m) et la boucle rallongée (66m).

**Les 3 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).

**Phase 3 : Idem phase 1**

Pour chaque phase de la situation :

- A la fin des 3 minutes de course, les élèves comptent les bouchons accumulés dans leur seau performance en tenant compte de leur valeur (1 point ou 2 points).
- 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 **de 2 couleurs différentes** ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 seau performance
- 2 seaux « réserve » Chronomètres
- 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 bouchon à chaque tour dans la réserve ;
- Des chronométrateurs assistants peuvent indiquer le temps de course aux coureurs.

**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 « 1 point » x 50m) + (Nombre de bouchons récoltés « 2 points » x 66m)**

## SEANCE 7 :

- **Echauffement (idem séances précédentes)**
- **Situation : « Parcours à la carte » (évolution de la séance précédente)**

La situation proposée en séance 7 est la même que celle de la séance 6 avec uniquement une modulation des temps de course : **2 phases** (au lieu de 3) de **4 minutes 30**.

- **Phase 1 : Course individuelle de 4 minutes 30.**
- **Phase 2 :** Les élèves sont placés **en binômes et se relaient durant les 4 minutes 30** (1 tour chacun mais choix entre la boucle normale ou la boucle rallongée).

**Distance totale = (Nombre de bouchons récoltés « 1 point » x 50m) + (Nombre de bouchons récoltés « 2 points » x 66m)**

## SEANCE 8 :

- **Echauffement (idem séances précédentes)**
- **Situation de référence : « Les lièvres pressés »**

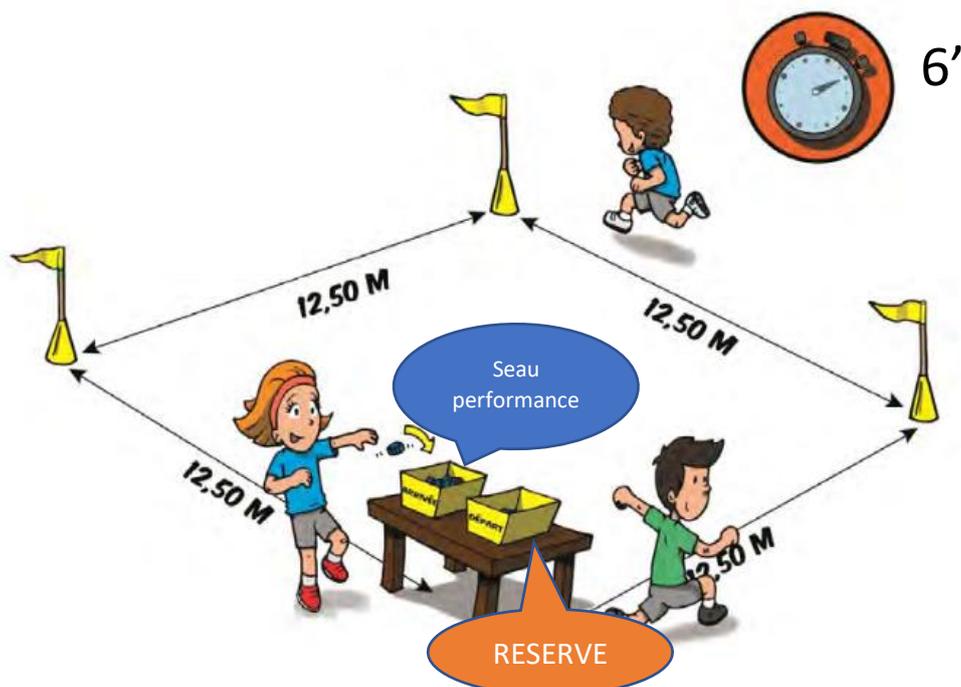
### Objectifs :

- Gérer son allure sur une durée de course de **6 minutes** ;

**But** : Collectivement, les élèves devront accumuler un maximum de bouchons dans leur « seuil performance », en 6 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 6 minutes (éviter l'alternance de phases de course très rapide avec de la marche lente – une alternance course lente/marche est possible)



### Matériel :

- Chasubles de couleur pour distinguer les équipes
- Plots ou jalons pour délimiter le parcours
- Bouchons ou bâtonnets, jetons, cubes...
- 1 seau performance
- 1 seau réserve (éventuellement de forme différente de celle du seau performance pour éviter les confusions)
- Chronomètres
- Sifflet

### Rôles sociaux :

- 1 élève donne le départ et signale la fin des 6 minutes ;
- 1 responsable du temps (chronométrateur) ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les bouchons sont correctement déposés dans le seau performance ;
- Des élèves peuvent s'assurer que les coureurs prennent bien un seul bouchon à chaque tour dans la réserve ;
- Des chronométrateurs assistants peuvent se disperser sur la boucle pour indiquer le temps de course aux coureurs.

**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 x distance d'un tour**