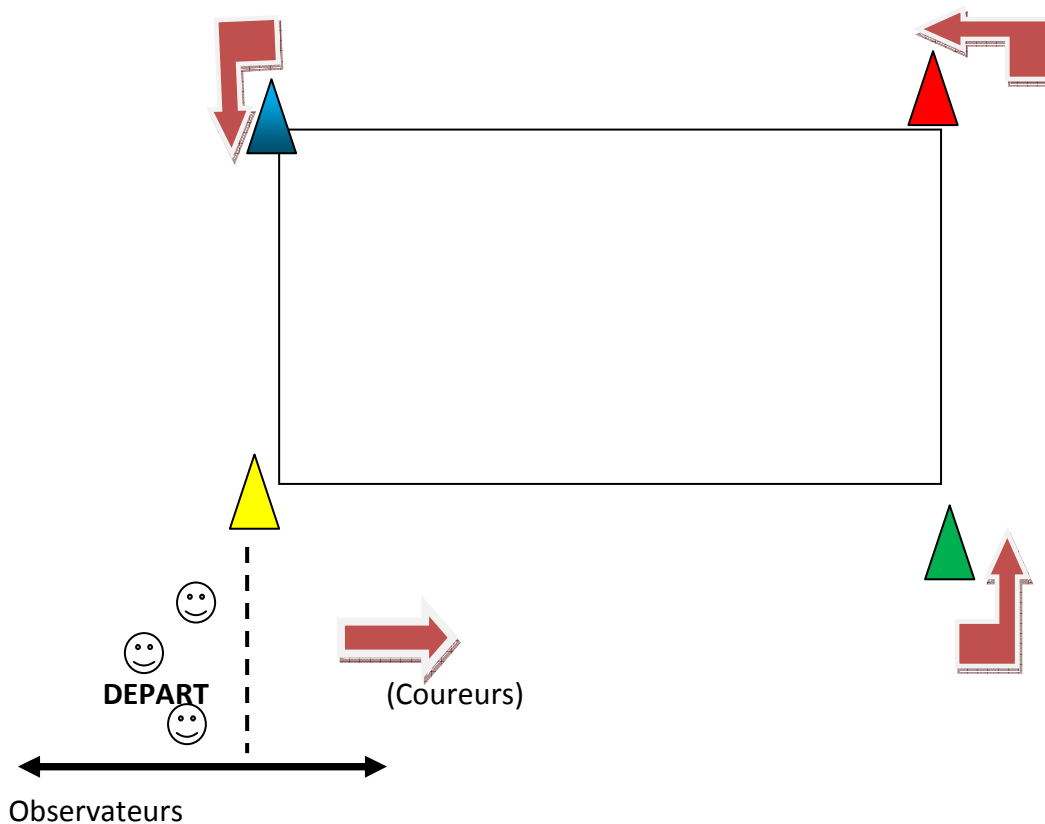


## Annexes au document course longue cycle 2

1. Proposition de parcours de 100m et de 200m
2. Exemple de parcours « irrégulier »
3. Exemple d'échauffement
4. Exemple de fiche de suivi (GS/CP) : « j'observe mes progrès »
5. Exemples de fiche d'observation (CP/CE1) : « je sais courir longtemps / j'augmente progressivement la distance parcourue »
6. Exemple de fiche « 2 x 4' ...5' » afin de mieux construire son allure de course
7. Exemples de fiche de suivi pour l'élève : « Je note mes performances » à compléter à la fin des séances
8. Exemple de fiche-rencontre
9. Organisation de la rencontre
- 10 Diplôme de participation à la rencontre
- 11 Tableau récapitulatif pour l'enseignant : Evolution des performances des élèves au cours du module d'apprentissage

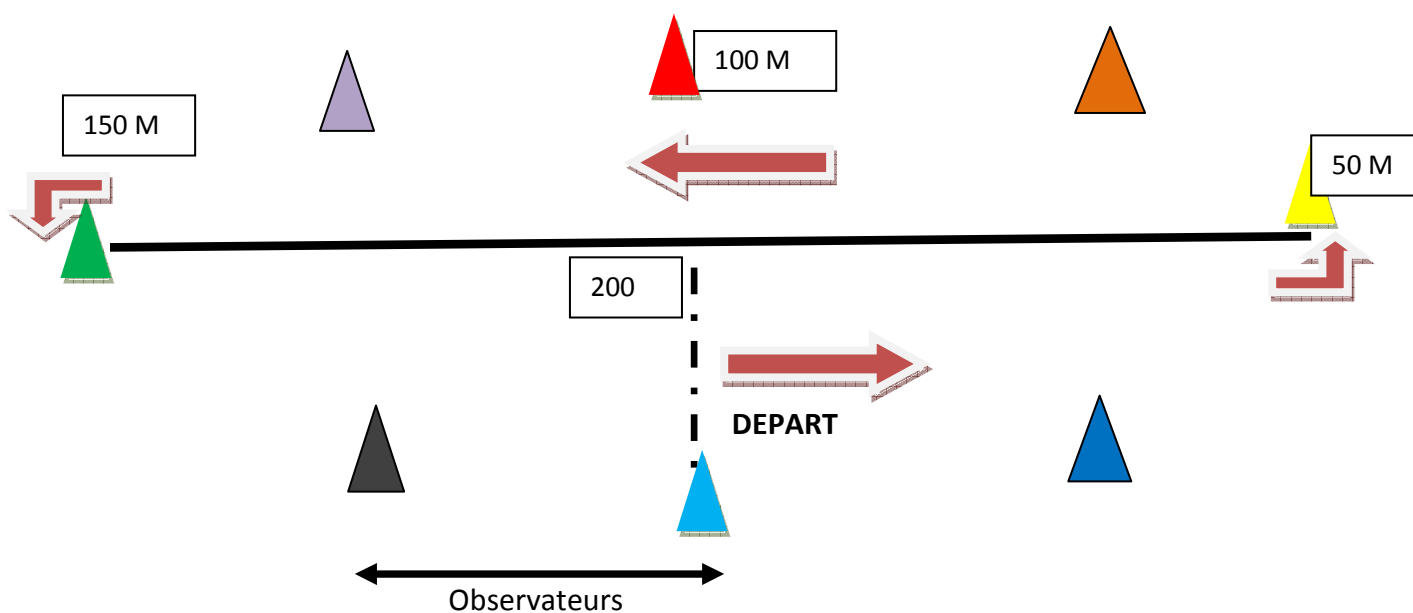
## 1/ Rectangle de 100m : exemple pour les GS, CP (ou rectangle de 200 m pour les CE1)

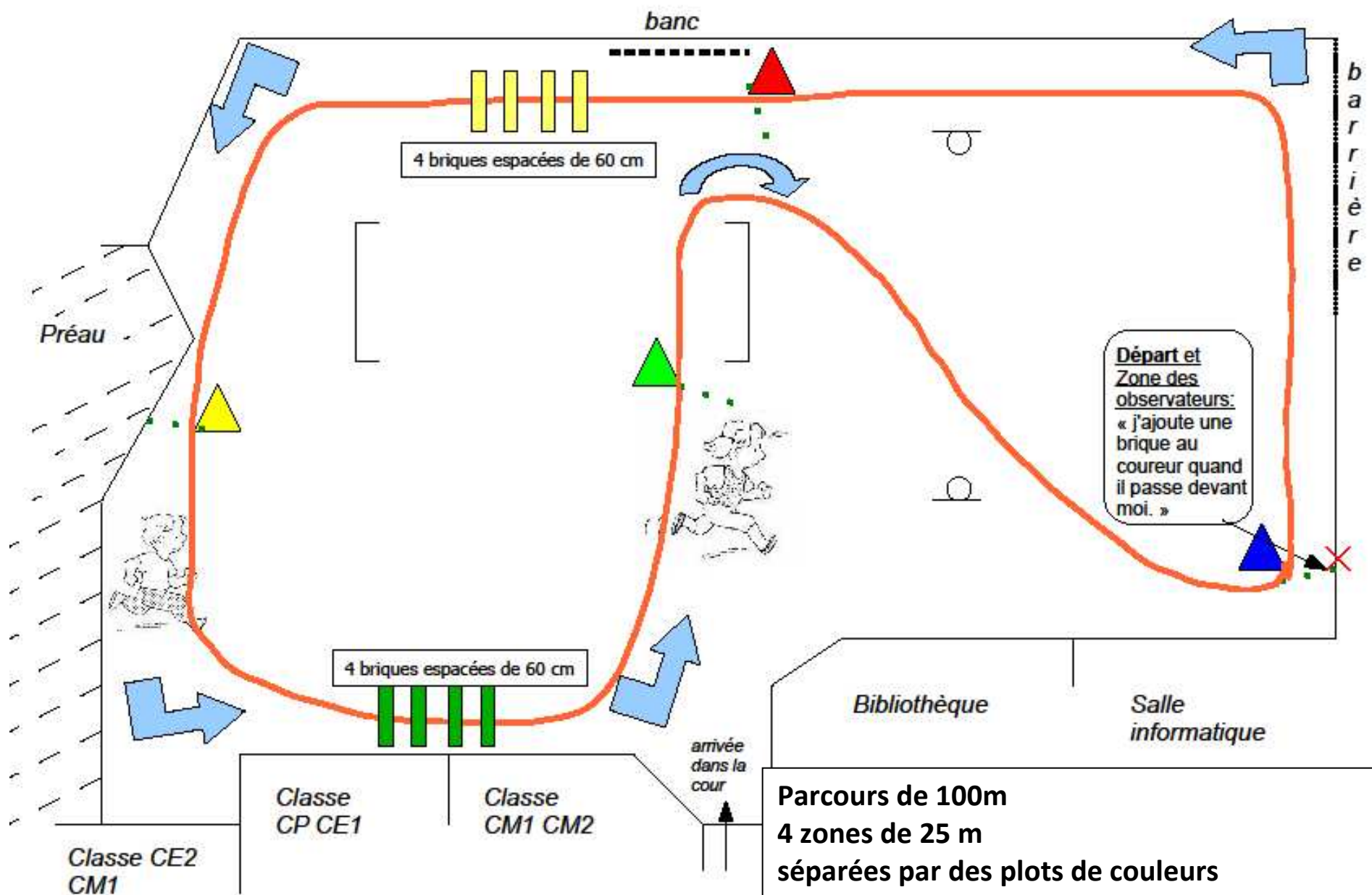
Baliser le parcours tous les 25 m avec des plots de couleurs différentes ou avec distance inscrite au sol, sur le plot...



## 2/ Aller-retour de 200 m : exemple pour des CE1

Baliser le parcours tous les 25 m avec des plots de couleurs différentes ou avec distance inscrite au sol, sur le plot...





## ECHAUFFEMENT en course longue en cycle 2

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique. Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course, tout en les protégeant des blessures. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent.

L'échauffement proposé ci-dessous est un exemple.

**L'échauffement dure 6/7 minutes, il peut se diviser en deux parties :**

- La mise à disposition corporelle
- L'activation dynamique

### 1) La mise à disposition corporelle :

Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique très faible afin de préparer les élèves aux situations qui vont leur être proposées.

Cette mise à disposition peut commencer par un petit footing à très faible allure : il permet le passage du statut d'élève à celui de coureur et aide au repérage du parcours.

**Quelques exercices peuvent compléter cette première étape :**

**-Marcher en déroulant son pied du talon à la pointe de pied**

**-Marcher avec flexion :**

« Fais un pas, ton pied arrière vient rejoindre ton pied avant puis tu réalises une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupi), fais un autre pas....etc. » (sur 10 mètres.)

**-Le flamant rose :**

« Pose un pied au sol, bien à plat.

Soulève l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tiens 10 secondes en cherchant à rester bien droit. »

Inverser.



### 2) L'activation dynamique :

Cette seconde étape vise à solliciter progressivement et de façon plus dynamique l'ensemble du corps, avant de commencer la séance de course longue proprement dite.

**-courir en « marche arrière »**

**- Le pas de sioux ou « prom'nons dans les bois... » (sur 10 mètres.)**

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui

GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs).

Sentir l'action du pied au sol

**- Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant**

>courir avec les 2 bras derrière le dos

>courir avec 1 bras derrière le dos

>courir avec l'autre bras derrière le dos

>course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)



### Pour aller plus loin...Le circuit des ruisseaux

« Courir sur les différents parcours sans toucher les briques posées au sol »

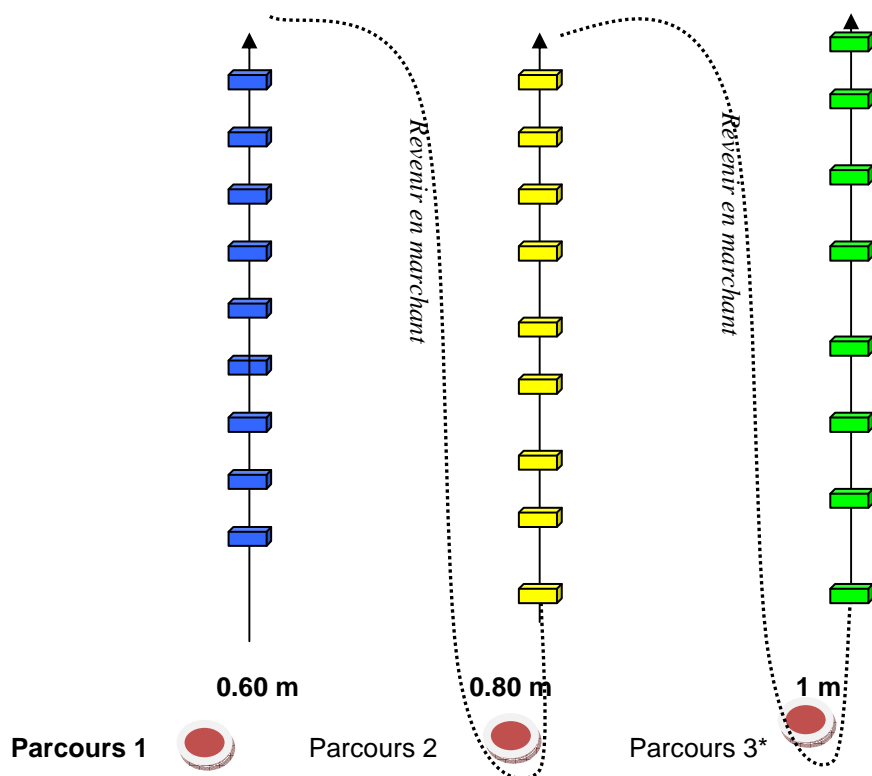
Rq : Le passage sur les différents parcours va permettre d'éviter :

- que le pied ne vienne heurter le sol,
- que les pieds traînent au sol.

Dispositifs : (L'espacement est à adapter selon les classes)

→ Proposition : 8 à 10 briques de lait (posées à plat) espacées de 0,60 m (parcours 1)  
de 0,80 m (parcours 2)  
de 1 m (parcours 3)\*

\* Si pour certains élèves, l'écartement entre les briques est trop important pour leur permettre de courir aisément, les limiter au passage sur les 2 premiers parcours..



Ces briques peuvent être intégrées au parcours proposé (cf. annexe 2).



## Fiche d'observation CP/CE1


« Je sais courir longtemps / J'augmente progressivement la distance parcourue ».

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															


+  Couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															


+  Couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															


+  Couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															

+  Couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m







# FICHE RENCONTRE

Nom Prénom du coureur 1: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

→ *Distance prévue* \_\_\_\_\_ m

Nombre de tours de ....m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															

→ *Distance parcourue* \_\_\_\_\_ m

---

Nom Prénom du coureur 2: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

→ *Distance prévue* \_\_\_\_\_ m

Nombre de tours de ....m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															

→ *Distance parcourue* \_\_\_\_\_ m

## ORGANISATION RENCONTRE COURSE LONGUE EPREUVES DESTINEES AUX ELEVES DE CYCLE 2



### Courir 6 minutes (GS), 8 minutes (CP) ou 10 minutes (CE1)

Sauf cas particulier d'élève (obésité importante, asthme...°)

**Tâche du coureur :** Courir 6, 8 ou 10 minutes autour d'un parcours fermé et mesuré.



### **Critères de réussite :**

- Le coureur ne s'est jamais arrêté de courir.
- La distance parcourue est au moins égale à la distance fixée dans le contrat individuel (nécessité d'arriver avec un « **contrat de tours** » **ou une distance**)

**Tâche de l'observateur :** Suivre l'évolution du coureur sur tout le temps de la course et remplir la fiche d'observation (cf. annexe 8 pour exemple)

**Dispositifs :** -Pour les GS et les CP: Un circuit rectangulaire, fermé, de 100 m, balisé par des plots tous les 25 m

-Pour les CE1 : un circuit de 200m, balisé par des plots tous les 25 m

L'enseignant « chronométrateur » annonce le temps restant toutes les minutes (encore 4 min, plus que 3 min ...)

La répartition aux différents ateliers se fera par classe entière et avec départs décalés (*on fera partir les élèves qui courent le plus longtemps en premier, pour que tous les coureurs finissent en même temps*). Il y aura 2 ou 3 classes sur chacun des dispositifs.

La classe sera divisée en 2 (à définir avant en classe) : coureurs course1/ observateurs course 1...puis on inversera.

### **Tâche des enseignants :**

Veiller à échauffer les élèves et à rappeler l'enjeu de l'épreuve

Veiller à ce que les coureurs se dévêtissent avant la course (manteau, écharpe)

Gérer l'atelier:

-se répartir les rôles de chronométrateur et d'aide aux observateurs.

-si un élève s'arrête ou marche, lui faire terminer son tour en marchant doucement avant de reprendre sa course.

-veiller à ce que les coureurs se rhabillent après la course

-faire le bilan avec ses élèves à l'issue de l'épreuve avant de faire partir l'autre demi-classe

*Prévoir un change complet pour le jour de la rencontre si la météo est capricieuse*

*Apporter également sifflet, chronomètre, trousse de secours, crayons, feuilles, support rigide...*



# Rencontres "Course Longue "

## année scolaire 20\_\_ / 20\_\_



### Diplôme de participation

Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Ecole de \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_

a participé à la rencontre « Course Longue » qui s'est déroulée à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

**Temps de la course** → \_\_\_\_\_ min

**Distance parcourue** → \_\_\_\_\_ mètres

J'ai réussi à courir sans marcher

J'ai parcouru au moins la même distance que celle fixée dans mon contrat et je n'ai pas marché :

Je me suis arrêté(e) :

