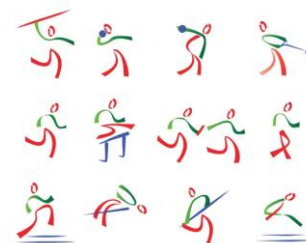


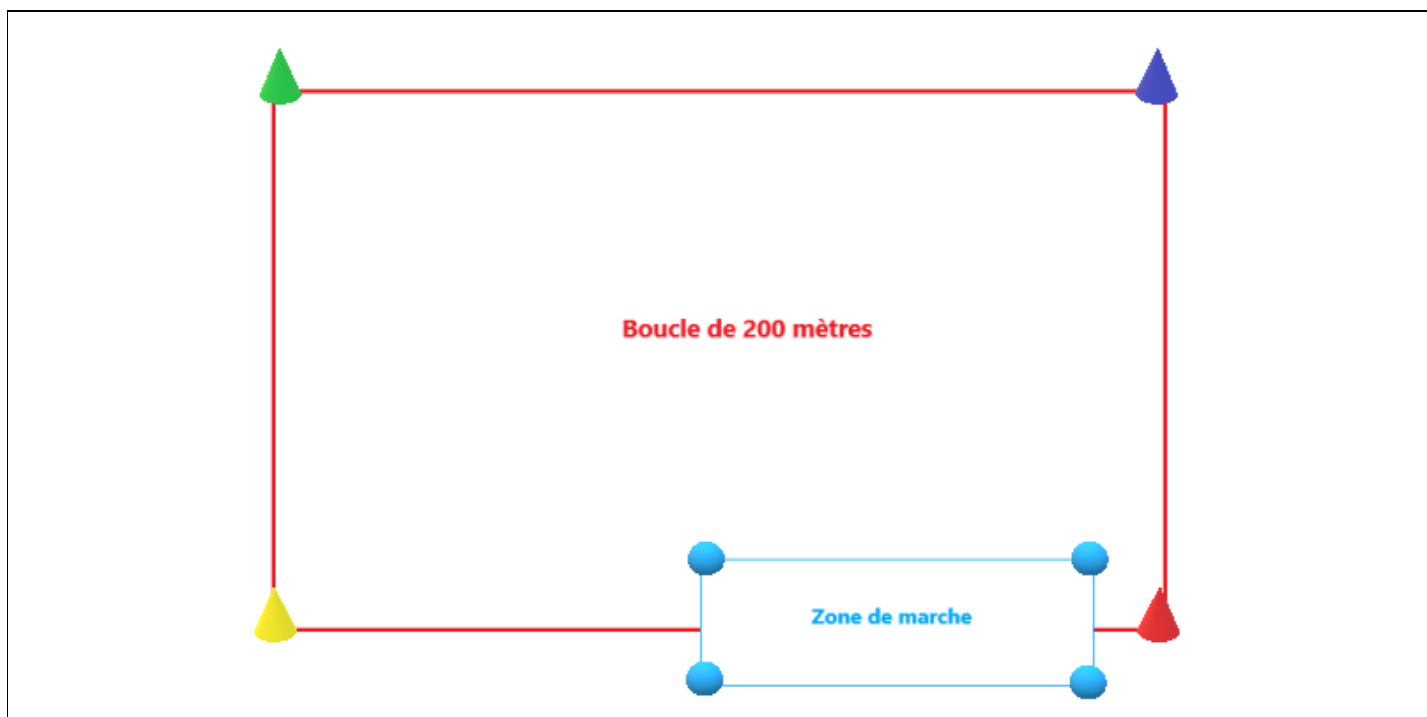
Situations d'apprentissage

Course longue :



CV-S1 – La course aux balises (situation de référence)

Objectif :	Réaliser une première performance en course longue
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 1 groupe de coureurs / 1 groupe d'observateurs = travail en binôme. <u>Espace :</u> 1 boucle de 200 mètres avec une zone délimitée de 20 mètres (à moduler) permettant aux élèves de marcher. Dans cette zone, seule la marche est autorisée même si les élèves ne sont pas obligés de marcher. <u>Temps (à titre indicatif) :</u> Cycle 2 : 6 à 10 minutes Cycle 3 : 10 à 16 minutes <u>Matériel :</u> Des plots/couppelles de couleurs différentes pour délimiter la zone de course 1 chronomètre Des fiches d'observation (pour compter le nombre de tours de chaque coureur) <u>Mise en situation :</u> Les élèves partent en même temps depuis des plots/couppelles de couleurs différentes
But :	Courir la plus grande distance possible (en aisance respiratoire) en marchant le moins possible.
Consignes :	Vous courrez en essayant de faire le plus de tours possibles et en marchant le moins possible dans la zone « marche ».
Critères de réussite :	J'ai couru le plus de tours possibles J'ai marché le moins possible
Variables :	Supprimer la zone de marche ou la réduire Imposer un nombre maximum de temps de marche par course <i>Remarque : changer la durée de course impose de ne plus calculer une distance mais une vitesse pour mesurer les progrès des élèves</i>



La course aux plots				
Coureur : Observateur :	Durée de la course	Nombre de tours réalisés	Distance en mètres	Nombre de temps de marche
Essai 1 Date :				
Essai 2 Date :				
Essai 3 Date :				
Essai 4 Date :				

CV-S2 – Les 4 circuits

Objectif :	Courir à allure régulière et trouver son allure de course (situation de référence ou situation d'apprentissage)
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 1 groupe de coureurs / 1 groupe d'observateurs – travail en binôme <u>Espace :</u> 4 circuits enchâssés de 80, 100, 120 et 140 mètres et une zone de rendez-vous (maison). L'enseignant siffle toutes les 45 " (tableau joint). <u>Temps/distance :</u> Voir tableaux ci-dessous <u>Matériel :</u> Des plots/coupelles de couleurs différentes pour délimiter les 4 circuits de course 1 chronomètre Des fiches d'observation (pour compter le nombre de tours de chaque coureur) <u>Mise en situation :</u> Les élèves partent en même temps depuis la zone de RDV et effectuent le nombre de tours choisis dans leur contrat de course. <u>Remarque :</u> pour aider les élèves à choisir leur parcours, il est possible lors de la première séance de leur proposer d'essayer différents parcours en faisant 3 x 5 minutes (le but étant toujours d'être au RDV au coup de sifflet).
But :	Réaliser le nombre de tours sur le parcours et selon le temps choisis
Consignes :	Vous courrez sur le parcours choisi en étant au RDV dans la maison à chaque coup de sifflet
Critères de réussite :	Au coup de sifflet, je suis dans la zone maison (3 retards consécutifs dans la maison entraînent l'arrêt du coureur donc de son contrat) J'ai effectué mon contrat (nombre de tours et temps)
Variables :	Diminuer la fréquence des repères sonores Supprimer la zone de RDV En cas de réussite, proposer un contrat supérieur ou inversement en cas de difficulté

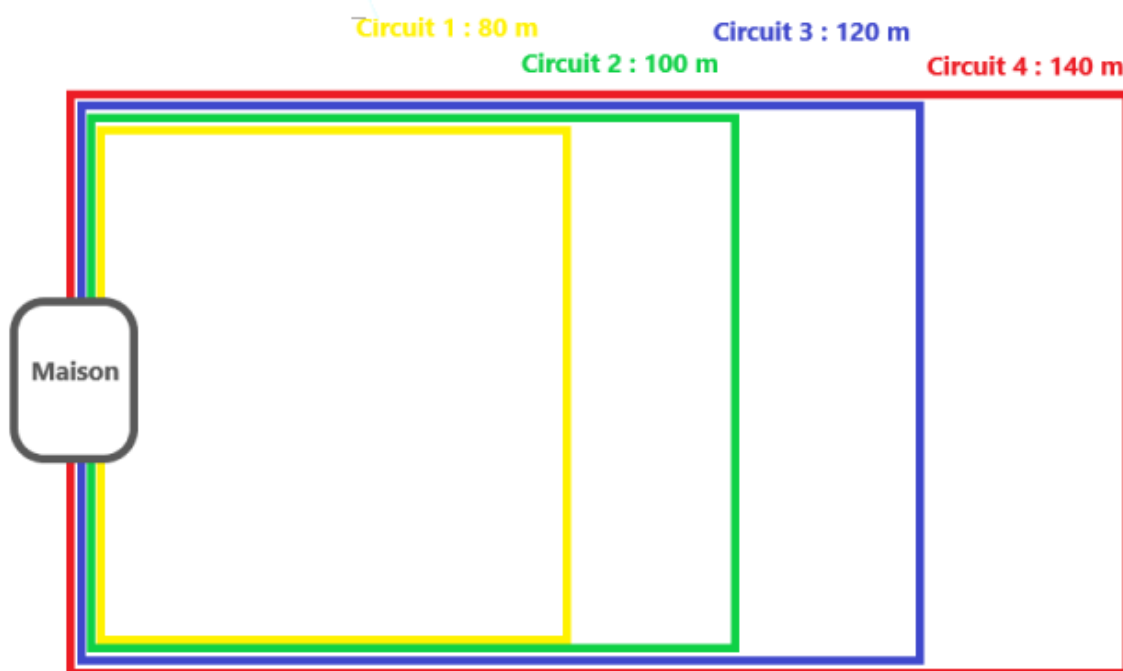


Tableau : contrat temps et distance (nombre de tours)

	Objectif : 10 tours en 7m et 30 s	Objectif : 15 tours en 11 m et 15 s	Objectif : 20 tours en 15 m
Circuit 1 : 80 m	800 m	1 200 m	1 600 m
Circuit 2 : 100 m	1 000 m	1 500 m	2 000 m
Circuit 3 : 120 m	1 200 m	1 800 m	2 400 m
Circuit 4 : 140 m	1 400 m	2 100 m	2 800 m

Tableau : repères des coups de sifflet toutes les 45''

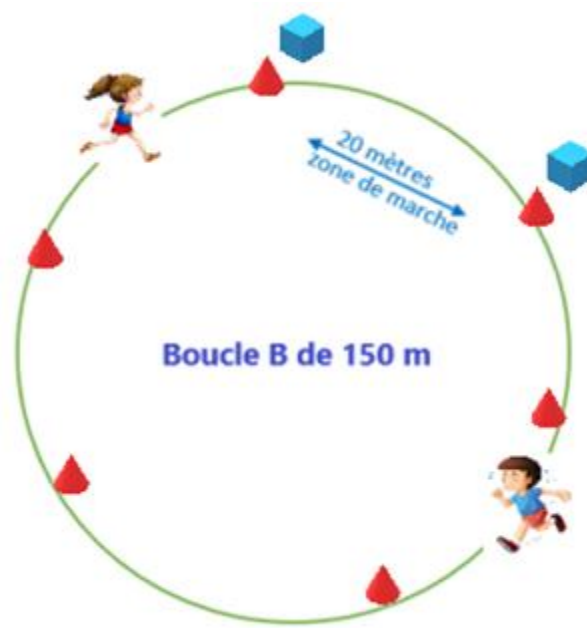
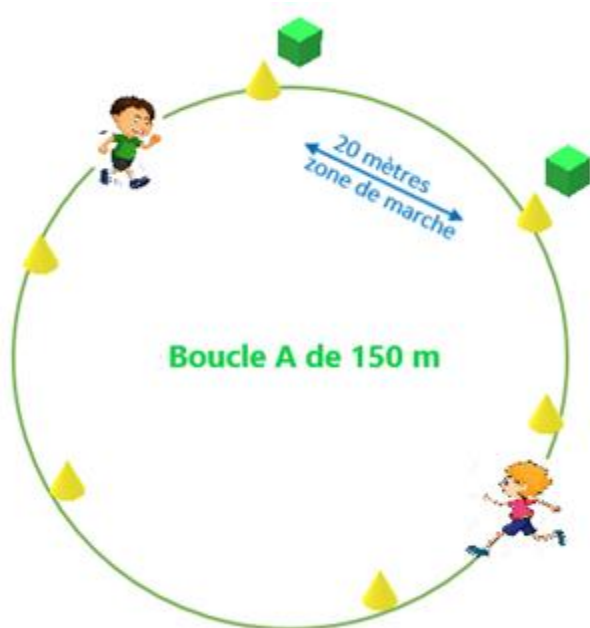
1 ^{er} tour	45''	6 ^{ème} tour	4'30''	11 ^{ème} tour	8'15''	16 ^{ème} tour	12'
2 ^{ème} tour	1'30''	7 ^{ème} tour	5'15''	12 ^{ème} tour	9'	17 ^{ème} tour	12'45''
3 ^{ème} tour	2'15''	8 ^{ème} tour	6'	13 ^{ème} tour	9'45''	18 ^{ème} tour	13'30''
4 ^{ème} tour	3'	9 ^{ème} tour	6'45''	14 ^{ème} tour	10'30''	19 ^{ème} tour	14'15''
5 ^{ème} tour	3'45''	10 ^{ème} tour	7'30''	15 ^{ème} tour	11'15''	20 ^{ème} tour	15'

Les 4 circuits

Coureur : Observateur :	Durée de la course	Circuit choisi	Distance en mètres	RDV dans la zone			
				Oui	Non	Retard	Avance
Essai 1 Date :							
Essai 2 Date :							
Essai 3 Date :							
Essai 4 Date :							

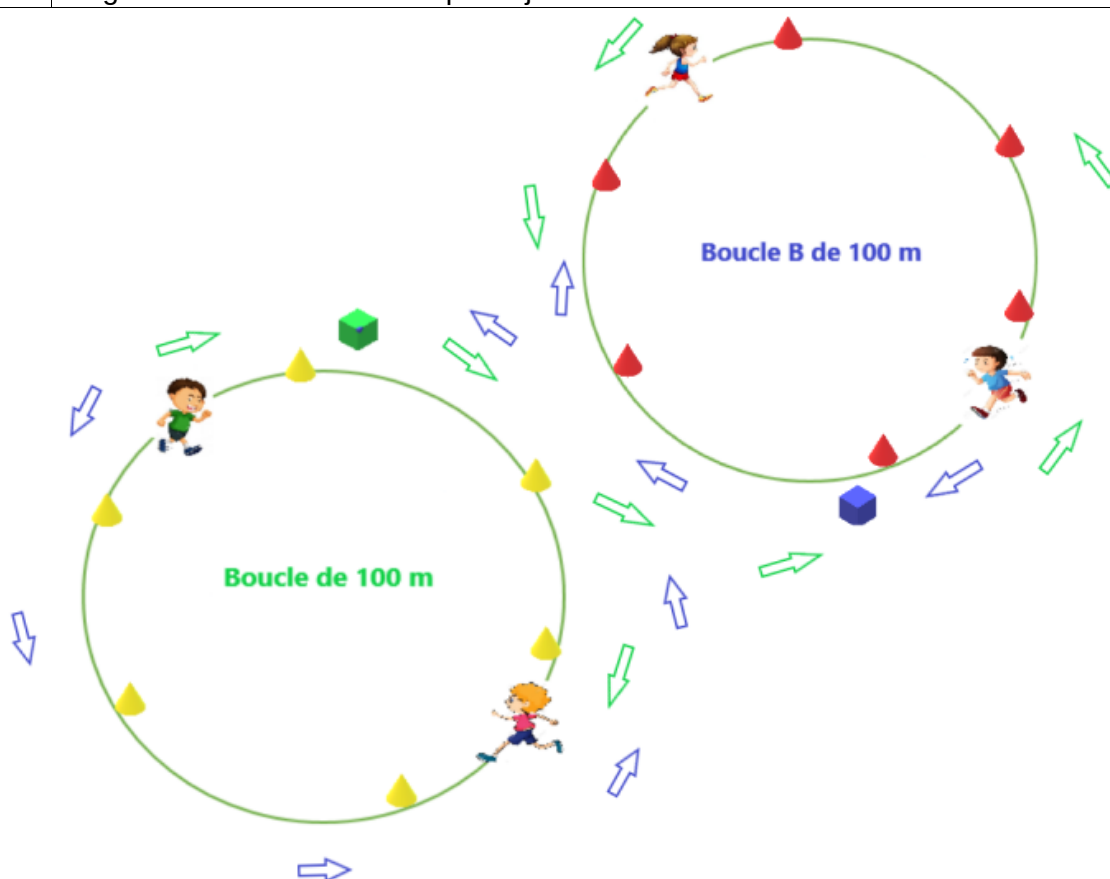
CV-S3 – Les déménageurs

Objectif :	Alterner diverses allures de déplacement
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 2 à 4 équipes – 2 équipes s'opposent <u>Espace :</u> 2 boucles de 150 mètres contenant une zone de marche de 20 mètres <u>Temps :</u> 3 fois 5 minutes pour chaque équipe <u>Matériel :</u> Des plots/coupelles pour délimiter les 2 boucles et les zones de marche 1 chronomètre 2 boîtes par équipes Des bouchons de couleur différente <u>Mise en situation :</u> Les élèves de chaque équipe partent au coup de sifflet pour transporter le plus de bouchons possibles. Ils marchent dans la zone de marche. Ils ne peuvent transporter qu'un seul objet par tour.
But :	Transporter le plus d'objets que l'équipe adverse en respectant les zones de course et de marche.
Consignes :	Vous transportez un bouchon d'une caisse à l'autre en passant dans la zone de marche (en marchant). Vous revenez le plus vite possible vers la première caisse en passant sur la grande boucle.
Critères de réussite :	Etre toujours en déplacement Respecter les allures de déplacement
Variables :	Varier la forme du parcours Agrandir, réduire le parcours Agrandir, réduire ou supprimer la zone de marche Augmenter ou réduire les temps de jeu Augmenter le nombre de temps de jeu

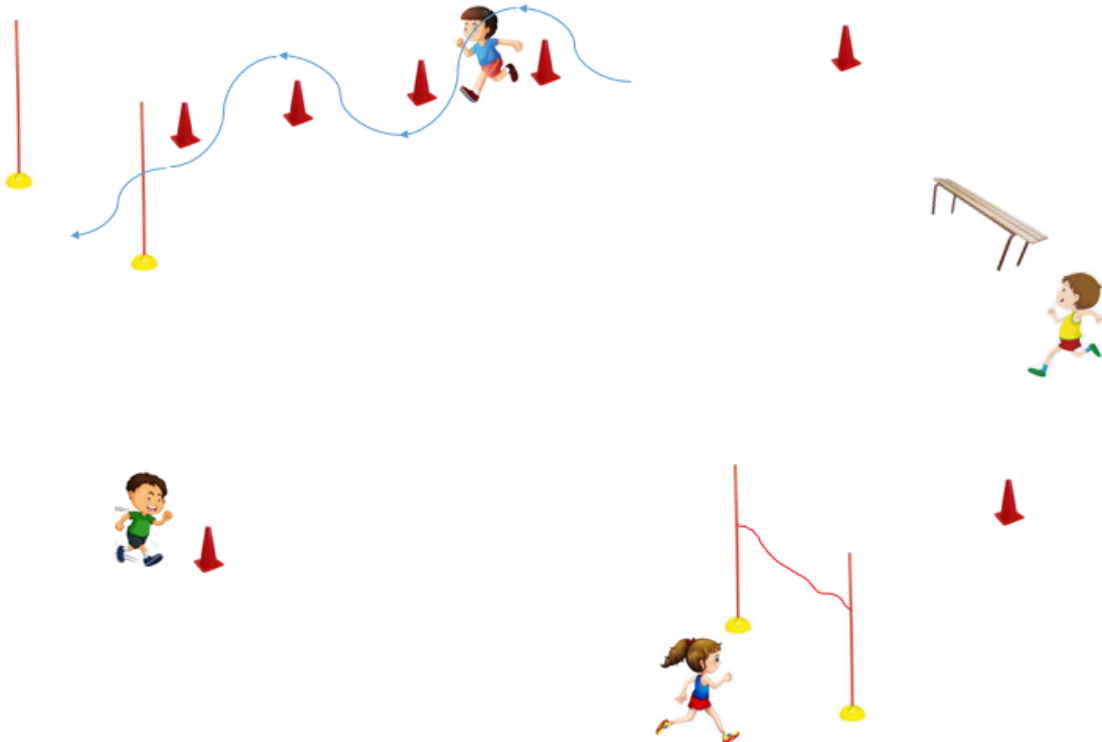


CV-S4 – Les déménageurs bis

Objectif :	Alterner diverses allures de déplacement
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 2 à 4 équipes – 2 équipes s'opposent <u>Espace :</u> 2 boucles de 100 mètres <u>Temps :</u> 3 fois 5 minutes pour chaque équipe <u>Matériel :</u> Des plots/couppelles pour délimiter les 2 boucles 1 chronomètre 1 boîte par équipes avec un nombre identique d'objets/bouchons au départ <u>Mise en situation :</u> Les élèves de chaque équipe partent au coup de sifflet pour transporter le plus de bouchons possibles dans la caisse de l'équipe adverse. Ils prennent un objet dans leur caisse, le déposent dans la caisse de l'équipe adverse, effectuent un tour du parcours de l'équipe adverse (sens contraire des aiguilles d'une montre), refont un tour sur leur parcours (dans le sens des aiguilles d'une montre) pour reprendre un objet de le transporter dans la caisse de l'équipe adverse, etc ...
But :	Transporter le plus d'objets possibles dans la caisse de l'équipe adverse
Consignes :	Vous transportez un objet de votre caisse dans la caisse de l'équipe adverse en faisant un tour en courant sur chaque boucle
Critères de réussite :	Etre toujours en déplacement Transporter le plus d'objets possibles
Variables :	Varier la forme du parcours Agrandir, réduire le parcours Augmenter ou réduire les temps de jeu Augmenter le nombre de temps de jeu

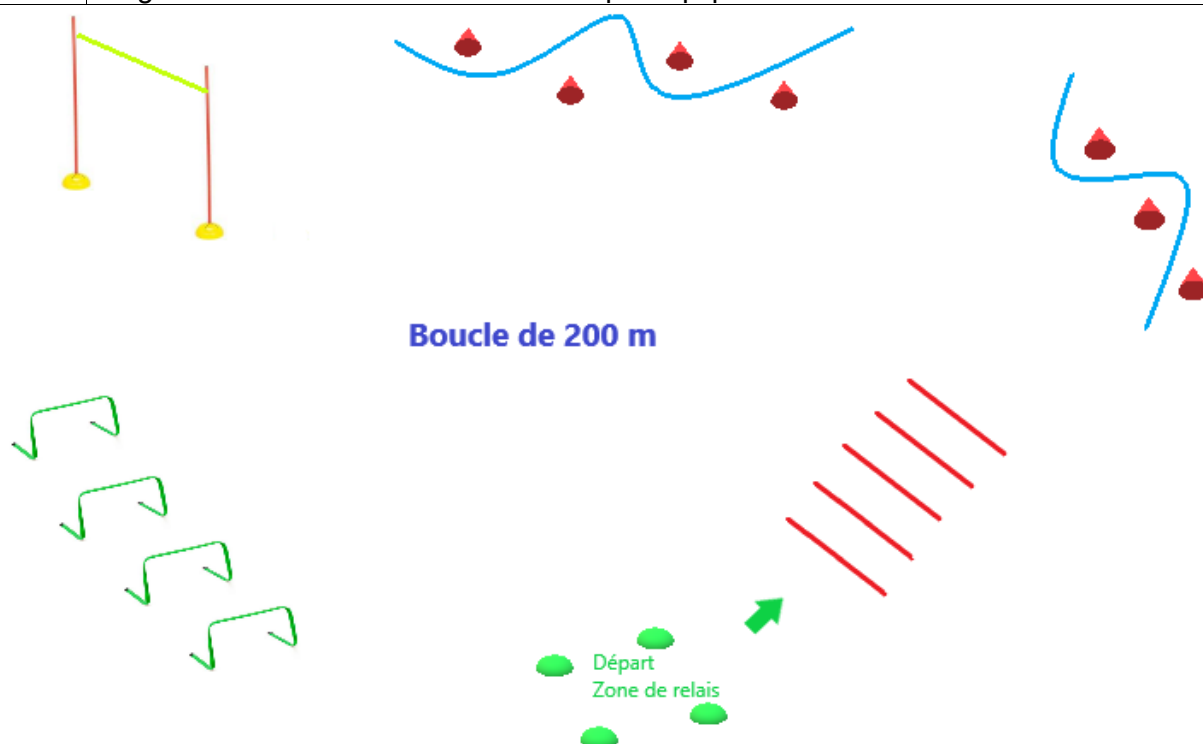


CV-S5 – Le parcours d'obstacles

Objectif :	Adopter son allure à l'environnement
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 2 à 4 équipes 1 équipe par parcours ; les élèves peuvent partir à des endroits différents ; l'autre équipe observe et compte le nombre de tours par élève <u>Espace :</u> 1 à 2 boucle(s) de 200 m aménagée(s) <u>Temps :</u> 4 fois 3 minutes <u>Matériel :</u> Des coupelles de couleurs différentes pour délimiter les 2 boucles Des plots pour les slaloms 1 banc 4 poteaux 1 corde à tendre sur 2 poteaux 1 chronomètre <u>Mise en situation :</u> Les élèves partent et courent sur le parcours
But :	Par équipe, réaliser le plus de tours possibles en s'adaptant aux différents obstacles du parcours (slalomer, passer au-dessus, passer sous ...)
Consignes :	Vous faites le plus de tours possibles en vous adaptant aux obstacles du parcours
Critères de réussite :	J'ai effectué le plus de tours possibles avec mon équipe Je me suis adapté(e) aux différents obstacles
Variables :	Agrandir le parcours Ajouter/réduire des contraintes Augmenter le temps Augmenter le nombre de tours Effectuer le parcours dans un sens, puis dans l'autre Augmenter/réduire le nombre d'élèves par équipe
 The illustration shows a variety of obstacle course activities. At the top left, a blue line indicates a slalom path with red cones and yellow markers. A child is running through it. To the right, a child is jumping over a low wooden bench. At the bottom left, a child is running around a red cone. At the bottom center, a child is running through a slalom marked by red poles and yellow markers. At the bottom right, a child is running around a red cone. The background is white with scattered red cones and yellow markers.	

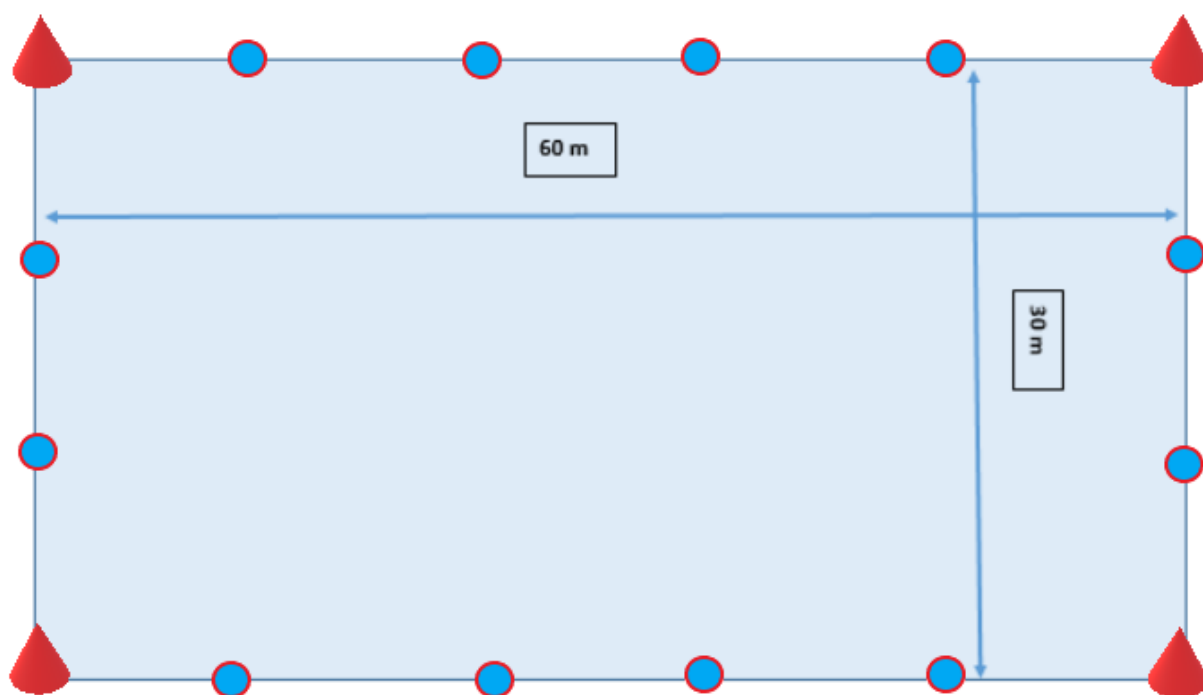
CV-S6 – Le parcours d'obstacles en relais

Objectif :	Adopter son allure à l'environnement
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 4 équipes de 5/6 élèves 1 équipe par parcours ; l'autre équipe observe et compte le nombre de tours par élève <u>Espace :</u> 1 à 2 boucle(s) de 200 m aménagée(s) <u>Temps :</u> 4 fois 5 minutes par équipe <u>Matériel :</u> Des coupelles de couleurs différentes pour délimiter les 2 boucles Des plots pour les slaloms Des lattes Des mini haies 2 poteaux et 1 corde 1 chronomètre <u>Mise en situation :</u> Un élève part, effectue le parcours en courant et transmet le témoin à un co-équipier qui part à son tour, etc ...
But :	Par équipe, réaliser le plus de tours possibles en s'adaptant aux différents obstacles du parcours
Consignes :	Chaque équipier de l'équipe effectue le parcours le plus vite possible et transmet le témoin à un équipier qui fait la même chose
Critères de réussite :	J'ai effectué le plus de tours possibles avec mon équipe Je me suis adapté(e) aux différentes contraintes J'ai transmis le témoin à un co-équipier
Variables :	Agrandir le parcours Ajouter/réduire d'obstacles Augmenter le temps Augmenter le nombre de tours Effectuer le parcours dans un sens, puis dans l'autre Augmenter/réduire le nombre d'élèves par équipe



CV-S7 – Le chef de file

Objectif :	Adopter son allure à une contrainte
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 4 équipes de 5/6 élèves 2 équipes par parcours <u>Espace :</u> 2 parcours <u>Temps :</u> 3 fois 5 minutes par équipe <u>Matériel :</u> Des coupelles pour délimiter les 2 parcours 4 plots à chaque sommet 1 chronomètre <u>Mise en situation :</u> Le meneur est en tête de file et indique l'allure à respecter selon les consignes : marche, marche rapide, course lente, course rapide Un changement d'allure s'effectue à chaque plot Le dernier de la file devient le meneur
But :	Adapter son allure à celle du meneur de file
Consignes :	Le chef de file mène l'allure selon la consigne donnée Les équipiers de l'équipe adaptent leur allure à celle du chef de file (en restant derrière) A chaque plot, le dernier de la file devient le nouveau chef jusqu'au prochain plot
Critères de réussite :	Adapter son allure à celle du chef de file Changer d'allure à chaque plot
Variables :	Agrandir, modifier le parcours Ajouter d'autres modes de déplacement Augmenter/réduire le temps Augmenter le nombre de tours Augmenter/réduire le nombre d'élèves par équipe Laisser le chef de file décider de l'allure



CV-S8 – Le parcours « pas de souris, pas de géant »

Objectif :	Adopter son allure et sa cadence à l'environnement
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 2 à 4 équipes 1 équipe par parcours ; l'autre équipe observe et compte le nombre de tours par élève <u>Espace :</u> 1 à 2 boucle(s) de 200 m aménagée(s) <u>Temps :</u> 2 fois 5 minutes par équipe <u>Matériel :</u> Des lattes Des plots Des mini haies 1 chronomètre <u>Mise en situation :</u> Au signal, les élèves partent et effectuent le plus de tours possibles en s'adaptant aux obstacles rencontrés
But :	Faire le plus de tours possibles
Consignes :	Au signal vous effectuez le plus de tours possibles
Critères de réussite :	Maintenir l'effort pendant tout le temps de jeu Ne pas contourner les obstacles
Variables :	Agrandir, modifier le parcours Augmenter/réduire le temps Augmenter le nombre de tours Augmenter/réduire le nombre d'élèves par équipe



CV-S9 – Le biathlon par équipes (séance bonus)

Objectif :	Réaliser des efforts et enchaîner des actions motrices différentes
Dispositif :	<u>Groupe :</u> 2 à 4 équipes 1 équipe par parcours ; l'autre équipe observe et compte le nombre de tours par élève et le nombre de lancers <u>Espace :</u> 1 à 2 boucle(s) de 100 m aménagée(s) 1 à 2 zones de tir <u>Temps :</u> 2 à 3 jeux <u>Matériel :</u> Des coupelles pour matérialiser la zone de course Des plots 4 cibles à atteindre Des balles/ballons pour les lancers 1 chronomètre <u>Mise en situation :</u> Chaque élève court et lance. En course : franchir le plus grand nombre de balises ; chaque balise franchie rapporte 1 point. En lancer : atteindre la cible en 3 essais maximum pour obtenir 4 points ; dès que la cible est atteinte, reprendre la course. <u>Organisation :</u> Par zone de lancer : 1 élève distribue et ramasse les balles ; 1 juge et notent les points de chacun. En course : Des observateurs notent les points marqués par chacun.
But :	Marquer le plus de points après une course (de 8 à 12 minutes) et 3 séries de lancers
Consignes :	Au signal vous effectuez un tour en courant et lancer une balle pour atteindre la cible ; vous avez 3 essais. Puis vous repartez pour un nouveau tour et un nouveau lancer.
Critères de réussite :	Maintenir l'effort pendant tout le temps de jeu Lancer dans la cible
Variables :	Agrandir, modifier le parcours Augmenter/réduire le temps Augmenter/réduire le nombre d'élèves par équipe Effectuer les parcours en relais Faire faire un tour de pénalité sur une boucle d'environ 20 mètres si les 3 lancers ne sont pas réussis

