Rencontre Course Longue
Protocole de Journée

La journée « Course Longue » va être organisée autour de quatre ateliers. Les classes présentes pourront se succéder sur les différents ateliers pendant la durée complète de la rencontre. Les périodes de changement d'atelier constitueront des temps de récupération pendant lesquelles les enfants pourront se désaltérer (durée d'environ 5 minutes). Chaque groupe restera une vingtaine de minutes sur chaque atelier. Les classes seront réparties en groupes homogènes (élèves ayant un même niveau en course) de trois ou quatre élèves selon l'effectif de la classe. Les groupes ainsi constitués resteront par classe complète pour toute la durée de la rencontre.

Mise en place de quatre ateliers :

- Course Longue avec contrat
- Course d'Orientation
- Jeu Collectif
- Course Longue - Navettes

1er atelier : Course Longue avec contrat : Chaque enfant choisit le temps de course qu'il est capable d'effectuer sans s'arrêter (de 6 à 10 minutes pour les cycles 2 ; 8 à 12 minutes pour les cycles 3). Pour les cycles 3, les enfants devront en plus savoir et communiquer la distance qu'ils sont capables d'effectuer (à 200 mètres près).
L'enseignant doit se munir d'une liste nominative avec les contrats des élèves (voir annexes en fin de document).

Activité Course Longue

Organisation: Course individuelle autour d'un terrain délimité d'environ 400m de circonférence.

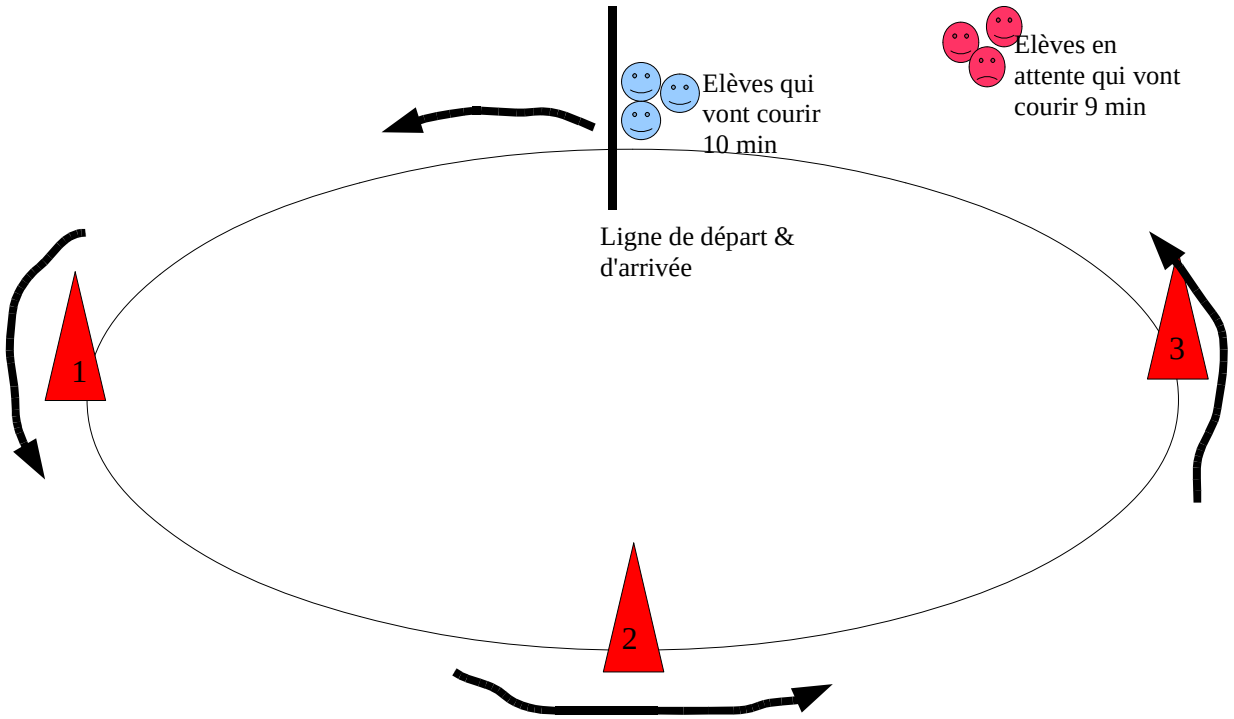
But de la situation : Pour les cycles 2 pouvoir courir la même distance que celle annoncée avant la course (les enfants peuvent choisir de courir entre 6 et 10 minutes par palier de 1 minute).
Pour les cycles 3, les enfants doivent pouvoir courir le temps qu'ils ont annoncé avant la course (les enfants peuvent choisir de courir entre 8 et 12 minutes par palier de 1 minute). Ils doivent en plus effectuer une distance proche de celle qu'ils ont annoncée avant le départ.

Dispositif : La course se déroulera sur un parcours balisé tous les 100 mètres. Les enfants partiront de manière échelonnée, de façon à ce que la fin de course soit signalée de manière collective (par exemple ceux qui courent 10 minutes partent, suivis une minute plus tard de ceux qui courent 9 minutes ; la fin de course sera alors signalée en même temps pour tous).
A chaque tour, les enfants doivent prendre un bracelet qu'il enfilent sur leur bras.
Lorsque les enfants entendent le signal de fin, il doivent repérer le numéro du cône qui se situe devant eux et revenir vers l'arrivée pour communiquer ces informations à leur enseignant.

Critère de réussite : Adéquation des temps et distances annoncées avec la performance réalisée.

Pistes pédagogiques : Il s'agira de donner les moyens aux élèves de courir régulièrement pour pouvoir prévoir le plus justement le contrat qu'ils devront réaliser.

Schéma de la situation :



2ème atelier :

Activité Course d'Orientation

Organisation: Équipes constituées de 3 ou 4 élèves de niveau homogène.

But de la situation : Pour l'équipe, parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné pendant 15 minutes pour les cycles 3 et 12 minutes pour les cycles 2.

Dispositif : Parcours étoile de course d'orientation : chaque équipe dispose d'un temps limité pour retrouver le maximum de balises dans l'ordre imposé (itinéraire le plus court). Retour obligatoire et direct à la table au signal.

Critère de réussite : Autoévaluation du symbole poinçonné, puis départ sur la balise suivante. A la fin du parcours, calcul de la distance totale du parcours effectué.

Pistes pédagogiques : Le parcours est identifié sur un plan ou une photo satellite (cycles 3) et sur photo plan large (cycle 2). L'activité orientation va être simplifiée pour qu'elle ne soit pas un obstacle au déplacement.

Schéma de la situation (exemple) : Cycle 2

Feuille de route					
Balises	1	8	21	31	Total
Distances	200m	350m	300m	400m	1250m
Poinçons					

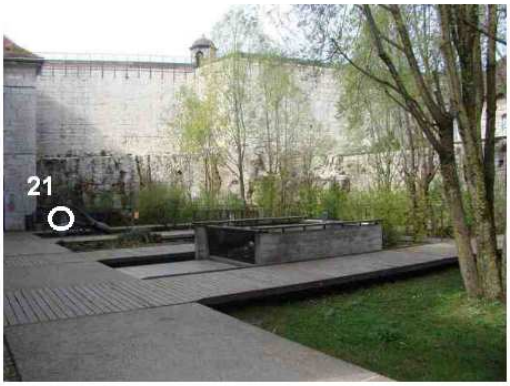


Schéma de la situation (exemple) : Cycle 3

Feuille de route					
Balises	5	6	4	8	Total
Distances	350m	200m	400m	350m	1300m
Poinçons					

3ème atelier :

Jeu Collectif – Poules, Renards, Vipères

Organisation: Le groupe est divisé en trois groupes de même nombre. Trois jeux de foulards (un par équipe) sont distribués aux élèves. Mise en jeu pendant 3 moments de 3 minutes.

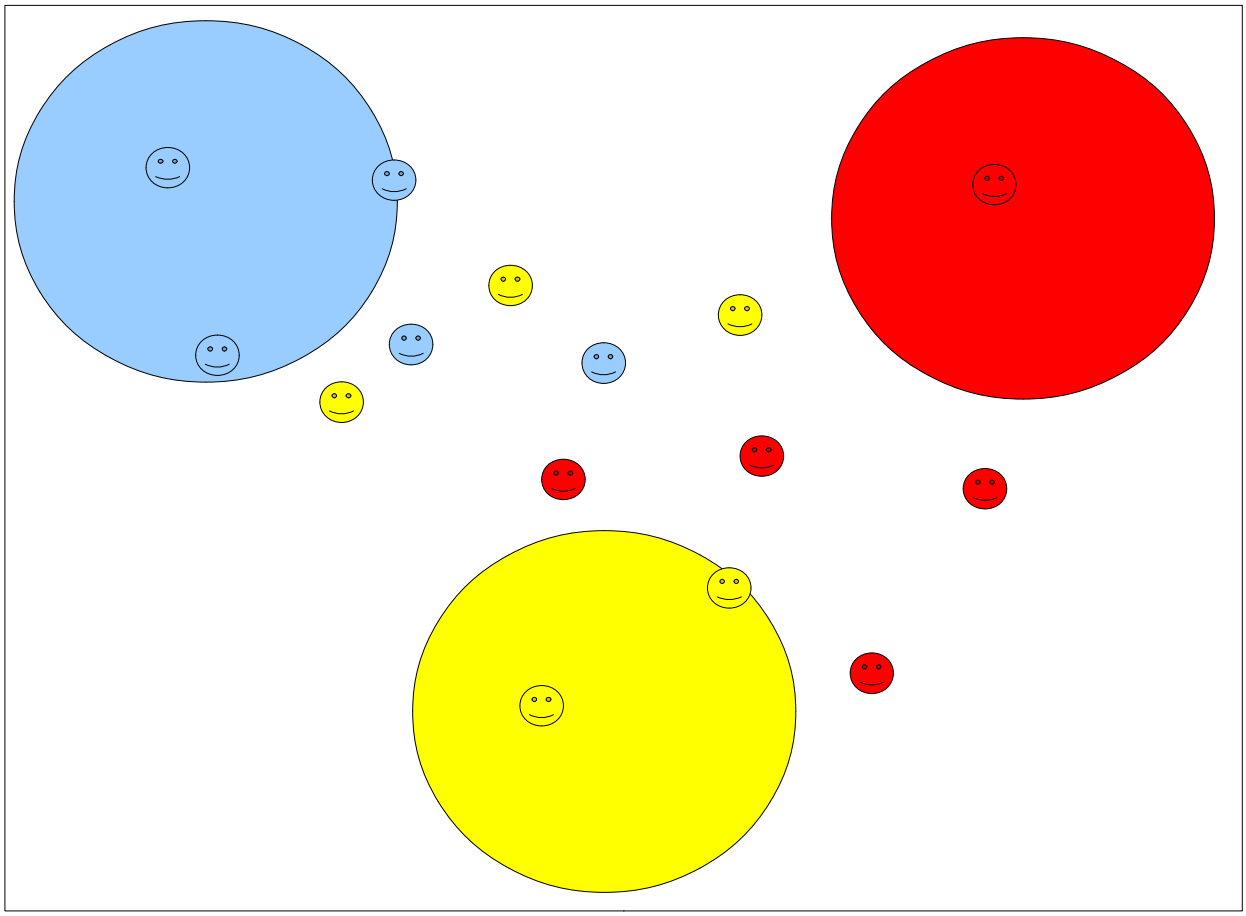
But de la situation : Attraper le foulard de l'adversaire sans se faire prendre le sien (les poules peuvent prendre les vipères, qui peuvent prendre les renards, renards eux-mêmes qui peuvent prendre les poules). Dans leur camp, les joueurs sont intouchables. Un joueur est pris lorsqu'il s'est fait prendre son foulard. Il doit alors suivre le partenaire qui l'a touché dans son camp. Tous les prisonniers peuvent faire un chaine humaine pour être délivrés par leurs partenaires par simple touche. Ils peuvent alors regagner leur camp en tenant le foulard en l'air : ils sont hors jeu jusqu'à ce qu'ils aient regagné leur camp.

Dispositif : Sur une surface de jeu de 30 mètres sur 30 mètres, délimiter 3 camps de 5 mètres de diamètres (un par équipe).

Critère de réussite : Pas de vainqueurs désignés, car toucher tous ses adversaires signifie que l'on est complètement vulnérables. Le plaisir de courir pendant un temps donné...

Pistes pédagogiques : Veiller à proposer aux élèves un terrain de jeu suffisamment grand pour que le temps de course soit effectif. L'objectif est bien aujourd'hui de gérer sa course plus que des stratégies collectives.

Schéma de la situation :



4ème atelier : Navettes avec les équipes constituées à l'atelier Course d'orientation (équipe de 3 ou 4 élèves). Travail en navette par groupe pendant 6 minutes.

Activité Course longue - Navettes

Organisation: Équipes constituées de 3 ou 4 élèves. Travail en aller/retour sur une navette de 25 mètres pour les cycles 3 et 15 mètres pour les cycles 2. Mise à disposition d'un témoin par équipe. Seul le coureur porteur du témoin peut courir et marquer des points. Durée de course : 3 à 4 minutes pour cycle 2, 5 à 6 minutes pour cycle 3.

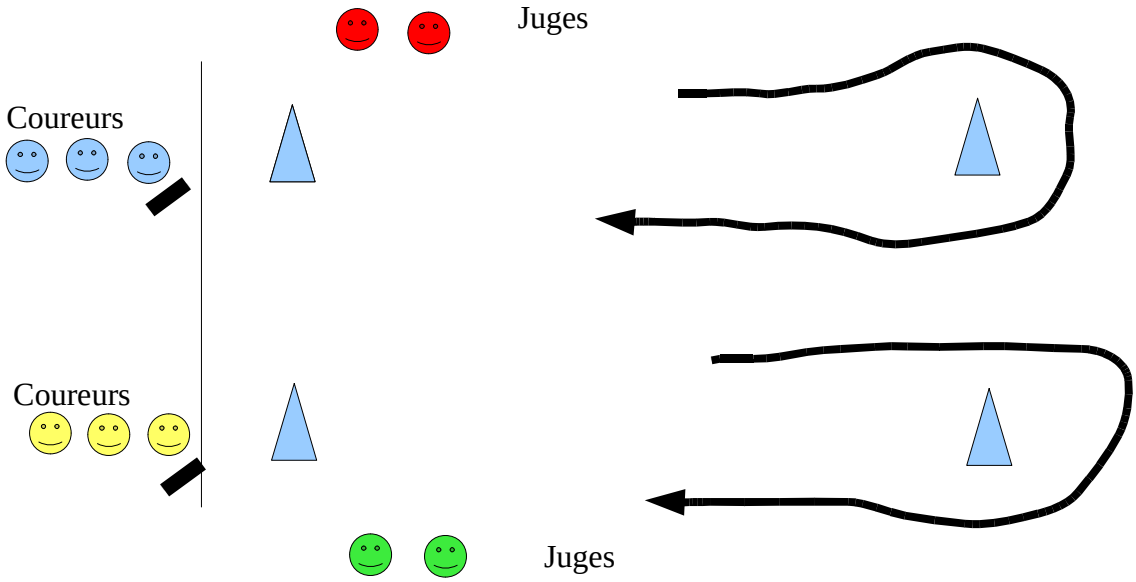
But de la situation : Pour l'équipe, parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné. Un choix est à faire de transmettre le témoin ou de continuer pour une navette supplémentaire.

Dispositif : Une équipe observe et comptabilise le nombre de tours effectués.
A l'issue du 1er temps de course et une récupération active (marche de 4 ou 5 min), un 2ème temps de course pourra être réalisé.

Critère de réussite : Les observateurs mettent un pion dans une boite à chaque aller/retour du coureur.

Pistes pédagogiques : Une relation est à faire établir aux élèves entre le nombre de rotations effectuées, la vitesse de course et le temps de récupération (plus la distance à parcourir est courte, par exemple une seule navette, plus je peux aller vite ; par contre mon temps de récupération est plus court...). D'où la nécessité d'une organisation d'équipe pour une réussite optimale, c'est à dire une augmentation du nombre de rotations en 6 minutes.

Schéma de la situation :



Fiche Cycle 3 – Atelier contrat Course Longue

Nom de la classe :
Nom de l'enseignant :
Niveau :
Effectif :
Longueur du tour :
Intervalle entre les cônes :

Nom	***Prénom***	***Temps choisi***	***Distance envisagée***	***Distance parcourue***			
				Nombre de bracelets	***Numéro du cône***	***Distance totale***	***Parcours Course orientation***

Fiche Cycle 2 – Atelier contrat Course Longue

Nom de la classe :
Nome de l'enseignant :
Niveau :
Effectif :
Longueur du tour :
Intervalle entre les cônes :

Nom	***Prénom***	***Temps choisi***	***Distance parcourue***			
			Nombre de bracelets	***Numéro du cône***	***Distance totale***	***Parcours Course orientation***