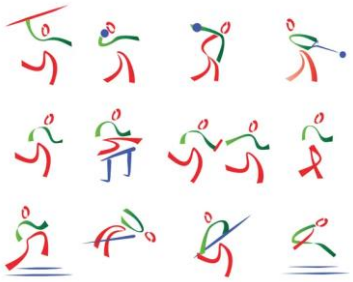
ACADÉMIE D'AMIENS
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale de la Somme

# Activités Athlétiques : Course longue



**Logique interne :**

La course de durée peut être définie comme une course qui consiste à réguler un effort dans le temps afin d'accomplir la meilleure performance possible : parcourir la plus grande distance possible en un temps donné ou réaliser le meilleur temps sur une distance donnée.

**Classification Parlebas :**

Les activités athlétiques sont des activités :

- sans partenaire
- sans adversaire
- sans incertitude liée au milieu

Les activités athlétiques sont donc des activités psycho-motrices.

**Les enjeux de formation des activités athlétiques :**

❖ **Sur le plan psychomoteur**

· Développer les ressources physiologiques et des capacités physiques (vitesse, résistance)
· Développer les habiletés motrices : coordination, principes mécaniques liés à l'utilisation des segments libres, l'équilibre,
· Intégration des rapports espace-temps

❖ **Sur le plan cognitif**

· Connaissance de ses possibilités d'action
· Apprendre à juger une performance et observer sa réalisation.
· Réactualisation et enrichissement des connaissances en relation avec l'activité

❖ **Sur le plan socio-affectif**

· Affirmation de sa personnalité
· Dépassement de soi
· Provoquer une activation émotionnelle dynamisante.

**Les problèmes fondamentaux de l'activité « course de durée » sont :**

Gérer ses efforts pour :

- Courir de plus en plus longtemps
- Courir de plus en plus vite
- Courir sur différents projets d'allures de courses
- Courir efficacement en terrain varié

**Inscriptions dans les I.O. :**

**ECOLE MATERNELLE : *Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets***

Peu à peu, parce qu'il est sollicité par l'enseignant pour constater les résultats de ses actions, l'enfant prend plaisir à s'investir plus longuement dans les situations d'apprentissage qui lui sont proposées. Il découvre la possibilité d'enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action (prendre une balle, puis courir pour franchir un obstacle, puis viser une cible

pour la faire tomber, puis repartir au point de départ pour prendre un nouveau projectile…). Il apprend à fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné (« matérialisé » par un sablier, une chanson enregistrée…).

***Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle***

- ➔ **Courir**, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, **dans un but précis**.
- ➔ Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

**ECOLE ELEMENTAIRE :**

## *Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée*

C2 : Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter les élèves à une performance qu'ils peuvent évaluer. Ils doivent, tout au long du cycle, en mobilisant toutes leurs ressources, agir sur des éléments de leur motricité spontanée pour en améliorer la performance.

C3 : Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.
Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.
Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

| Attendus de fin de cycle 2 | Attendus de fin de cycle 3 |
|---|---|
| ➔ **Courir**, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.<br>➔ **Savoir différencier : courir vite et courir longtemps** / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.<br>➔ **Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.**<br>➔ **Remplir quelques rôles spécifiques.** | ➔ **Réaliser des efforts** et enchainer plusieurs actions motrices dans différentes familles **pour aller plus vite, plus longtemps,** plus haut, plus loin.<br>➔ Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.<br>➔ **Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.**<br>➔ **Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.** |

**Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée au travers de la course longue :**

**Une performance maximale** est toujours relative, en rapport avec **les objectifs** que l'on se fixe, et **les ressources** dont on dispose

On peut donner **une valeur** à la performance en fonction d'une unité de référence (temps ou distance), avec **des outils de mesure** simples.

L'échéance renvoie au **projet de l'élève**, notion de temps et de progrès.

**Comment motiver les élèves en course longue ?**

- ➔ Un but clair, et un dispositif lisible et connu des élèves (des repères visuels, sonores)
- ➔ Des critères de réussite concrets et matérialisés : nombre de plots, nombre de tours, nombre d'arrêts dans la maison, courir ensemble …
- ➔ Des critères de réussite différenciés qui permettent des choix, qui évitent l'échec et la comparaison aux autres
- ➔ Un nombre de répétitions suffisant : sur une séance, sur plusieurs séances, module long …
- ➔ Des traces pour constater des progrès (avant/après la séance en classe)
- ➔ Des tâches qui permettent la coopération, l'entraide : coureur/observateur, courir en équipe, courir à plusieurs …
- ➔ Des liens avec les mathématiques (pour mesurer les performances et les progrès), les sciences …

| **Connaissances** | **Attitudes** |
|---|---|
| - Vocabulaire spécifique : foulée, allure, rythme (amplitude, fréquence).<br>- Repères spatiaux et temporels : balises, signaux sonores.<br>- Le fonctionnement des outils utilisés : balises, fiche d'observation.<br>- Établir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins del'organisme.et des ressources sollicitées.<br>- Le projet de course de son partenaire (binôme). | Accepter de fournir des efforts qui peuvent être intenses. Persévérer.<br>- Être attentif aux repères extérieurs pour réguler son allure.<br>- Accepter d'assurer différents rôles (coureur, observateur). |
| **Capacités** | |
| - Adopter une foulée économique et adapter son rythme (amplitude, fréquence) à son projet.<br>- Adopter des allures en fonction de la durée de la course.<br>- Adopter un mode respiratoire en fonction de son allure.<br>- Construire, réguler et respecter un contrat de course à partir de l'analyse de ses résultats.<br>- Prendre des repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores. | |