

**Merci à Christelle MOUSSET qui est l'auteur des séquences originelles et qui m'a autorisé à publier ces séquences modifiées.**

<b>Séance 1</b>			
<b>Objectif général</b>	Apprendre à caractériser la manière de courir du " marathonien " (course d'endurance) en opposition à celle du " sprinter " (course de vitesse).		
<b>Compétences visées</b>	<u>Pour les coureurs</u> : partir au signal, courir vite et droit et ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée.		
<b>Matériel</b>			
<b>Déroulement</b>	<b>Organisation</b>	<b>Durée</b>	<b>Observations</b>
<p>La classe est divisée en deux groupes « les marathonien » et les « sprinters ».</p> <p>« Les marathonien » font tranquillement le tour du terrain de basket pendant 5 minutes montre en main.</p> <p>« Les sprinters » par équipe de trois se relaient et s'ils le peuvent devront courir pendant 5 minutes. aussi mais ils effectueront plusieurs passages avec des temps de repos.</p> <p>Les « sprinters » doivent effectuer une course rapide, si possible jusqu'à l'arrivée et pendant le temps déterminé (<i>6 minutes c'est un peut long, même pour les CMI</i>)</p>	<p>La partie " vitesse " du circuit est constituée des deux lignes de terrain les trios se répartissent (2 sur la ligne de départ, 1 sur la ligne d'arrivée)</p> <p>Au « top départ » un des deux coureurs s'élançe et tape dans la main du coureur de la ligne d'arrivée (principe du relais).</p> <p>Après 4 à 6 minutes de course, tous marchent un peu puis se rassemblent pour donner leurs impressions, échanger.</p> <p>Inversion des rôles et nouvelle course de 4 à 6 minutes</p> <p>Bilan</p>	25 minutes	<p>Le bilan est très important et permet de prendre conscience de la course d'endurance.</p> <p>Les durées choisies doivent l'être en fonction du niveau globale de la classe et il est très variable d'une classe à l'autre.</p> <p>Les élèves doivent pouvoir s'arrêter s'il le souhaite et boire en conséquence.</p>

Séance 2			
<b>Objectif général</b>	Courir longtemps sans s'arrêter et sans marcher.		
<b>Compétences visées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- courir à sa propre vitesse en ayant une fréquence de course régulière.</li> <li>- maîtriser la respiration.</li> <li>- effectuer une foulée « économique » adaptée à la course d'endurance.</li> </ul>		
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chasubles ou foulards pour chaque équipe</li> <li>- feuille de résultats pour le maître</li> </ul>		
<b>Déroulement</b>	<b>Organisation</b>	<b>Durée</b>	<b>Observations</b>
<p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous allez courir autour du terrain en passant à l'extérieur des lignes du terrain de basket.</li> <li>- Chaque fois que vous faites un tour, vous me dites dans quelle équipe vous êtes et je coche une croix sur la feuille de votre équipe.</li> <li>- Il est interdit de s'arrêter ou de marcher pendant le tour. Si vous êtes fatigués vous pouvez vous arrêter devant moi.</li> <li>- L'équipe qui fera le plus grand nombre de tours gagnera.</li> </ul>	terrain de basket 3 équipes de 8 élèves.	15 minutes + 5 à 10 minutes (bilan)	Plusieurs élèves mettent en cause la course de leur camarade.

Séance 3			
<b>Objectif général</b>	S'habituer à courir pendant des durées relativement longues, à effectuer sans s'arrêter des distances de plus en plus importantes. Utiliser ses capacités du moment pour réaliser un contrat.		
<b>Compétences visées spécifiques</b>	Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps.		
<b>Matériel</b>	- un crayon pour deux, des petites feuilles de papier (papier de récupération).		
<b>Déroulement</b>	<b>Organisation</b>	<b>Durée</b>	<b>Observations</b>
<p>Chaque enfant prévoit le nombre de tours qu'il va faire et le note sur un bout de papier avec son prénom. L'enseignant récupère l'ensemble des contrats. (à conserver pour les séquences suivantes)</p> <p>Les élèves se répartissent par couple : un coureur, un compteur.</p> <p>Les compteurs ne connaissent pas le contrat de leur camarade.</p> <p>Un temps collectif d'analyse des résultats est essentiel et permet à tous d'exprimer leurs sentiments (sous estimation, sur estimation).</p>	terrain de basket 2 équipes de 12 élèves.	2 x 15 minutes de course + 5 à 10 minutes (bilan)	Le bilan est le moment le plus important et permet d'orienter les choix futurs.

Séance 4			
<b>Objectif général</b>	S'entraîner à réussir à coup sûr son contrat.		
<b>Compétences visées</b>	Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps.		
<b>Matériel</b>			
Déroulement	Organisation	Durée	Observations
Définir son contrat et le réussir !	la classe entière sur le parcours complet	15 minutes	Il est parfois utile de doubler cette séance.

Séance 5			
<b>Objectif général</b>	Repousser ses limites : battre son record de distance parcourue sans s'arrêter et sans marcher.		
<b>Compétences visées</b>	- Etre motivé pour améliorer sa propre performance. - Connaître l'allure d'une course d'endurance et la mettre en œuvre.		
<b>Matériel</b>	- Feuille récapitulative (liste des élèves <b>avec contrat réussi à la séquence 4</b> )		
Déroulement	Organisation	Durée	Observations
Réussir son contrat initial et fournir l'effort nécessaire pour le dépasser.	terrain de basket 2 équipes de 12 élèves.	2 x 15 minutes	Encouragements obligatoires !!!

Séance 6			
<b>Objectif général</b>	Maintenir une vitesse <b>de course régulière</b> en se référant uniquement à ses propres sensations.		
<b>Compétence visée</b>	Maintenir une vitesse de course régulière		
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- feuilles de résultats et crayons</li> <li>- chronomètres</li> </ul> (attention, il en faut un pour chaque groupe de 3 élèves ! Certains élèves utilisent leur montre)		
Déroulement	Organisation	Durée	Observations
<p><u>1<sup>ère</sup> phase</u> : déterminer son temps idéal : pour cela chacun doit faire une fois le tour du circuit. Le second chronomètre, le dernier note le résultat sur la feuille récapitulative.</p> <p><u>2<sup>ème</sup> phase</u> : courir régulièrement. Le coureur essaye de faire 10 tours. Il ne reçoit pas de renseignement sur son temps pendant le tour. Le chronométrateur mesure la durée de chaque tour <b>sans arrêter le chronomètre</b>. Le marqueur tient la comptabilité des tours effectués et des temps de passage.</p>	La classe est divisée en équipes de 3 élèves	<b>30 à 45 minutes</b>	Un travail complémentaire (calcul horaire) est nécessaire en classe pour vérifier la régularité des coureurs.

<b>Séance 7</b>				
<b>Objectif général</b>	S'entraîner à réussir facilement sa meilleure performance actuelle en régularité			
<b>Compétence visée</b>	Maintenir une vitesse de course régulière			
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- feuilles de suivi (établies pour chaque élève préalablement)</li> <li>- chronomètres</li> </ul>			
<b>Déroulement</b>	<b>Organisation</b>	<b>Durée</b>	<b>Observations</b>	
<p>Le coureur effectue 10 tours quel que soit son temps.</p> <p>Le chronométreur et le marqueur lui indiqueront à la fin de chaque tour s'il respecte son contrat de régularité établi préalablement.</p>	La classe est divisée en équipes de 3 élèves.	30 à 45 minutes		

Exemples de fiches de suivi.

<b>Endurance séance 2</b>		
les bleus	les rouges	les jaunes

<b>Endurance séance 4</b>		
Prénom	nombre de tours effectués à la séance 3	objectif de la séance 4

<b>Endurance séance 6</b>										
prénom	temps sur 1 <sup>er</sup> tour	tps tr 2	tps tr 3	tps tr 4	tps tr 5	tps tr 6	tps tr 7	tps tr 8	tps tr 9	tps tr10
Temps au tour à calculer										

<b>Endurance séance 7</b>										
prénom	tps tr 1	tps tr 2	tps tr 3	tps tr 4	tps tr 5	tps tr 6	tps tr 7	tps tr 8	tps tr 9	tps tr10
Mathieu	1'05	2'10	3'15	4'20	5'25	6'30	7'35	8'40	9'45	10'50