

PROPOSITION

d'une situation de réinvestissement de COURSE LONGUE EN REGULARITE

à l'issue d'un module

ORGANISATION D'UNE COURSE LONGUE (2500m / 2000 m) AVEC 4 CONTRATS D'ALLURE

4 allures de course : 36'' aux 100 m, 40'' aux 100 m, 44'' aux 100 m, et 48'' aux 100 m.

Organisation de 4 courses : une par allure.

Temps intermédiaires annoncés

NB : Pour des « coureurs » suffisamment préparés,

- afin de conserver à ce travail son intérêt majeur en matière d'apprentissage (= gestion de l'allure),
- pour éviter des comportements déviants de la part des élèves

des temps intermédiaires ne devraient plus être communiqués aux coureurs passés les 2 premiers tiers de la course ! (voire passé la mi-course) : soit après 1500M pour les deux 1^{er} contrats, et après 1000M pour les 2 derniers contrats.

Attribution des points : selon degré de respect du contrat (20, 15, 10, 5 ou 0 si abandon).

Références :

- Document « Course Longue aux cycles 2 et 3 » et son tableau « fiche 14 » - équipe EPS 84
- **RAPPEL** : Compétence attendue d'un élève à l'école primaire
« courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15' » - programmes de 2007
- Prise en compte des constats dressés à l'issue de diverses expérimentations, notamment :
rencontre départementale USEP 2007/2008
rencontre CL de Pertuis 03/ 2008 (circonscription d'APT)

- ajustement du choix des allures et de la distance à parcourir pour poser de manière effective la nécessité de la gestion de l'effort sur la durée (plus de 14' à 16' de course sur des distances de 2500m à 2000m)
- modalités d'inscription à la rencontre (listes d'engagements, confection d'un badge)
- modalités de gestion de l'arrivée,
- modalités de la course :)
 - o repères extérieurs renforcés par le fait de courir avec des élèves ayant la même allure de course ;
 - o proposition de repères temporels intermédiaires (en avance, en retard) pour faciliter l'ajustement de l'allure dans un contexte autre de celui du travail mené en classe
 - o répartition des points attribués intégrant la pertinence du choix de l'allure fait par le coureur

ALLURE 1 36 secondes / 100m (10km/h)	ALLURE 2 40 secondes / 100m (9km/h)	ALLURE 3 44 secondes / 100m (8km/h)	ALLURE 4 48 secondes / 100m (7,5km/h)
Contrat 15'00 2500 m	Contrat 16'40 2500 m	Contrat 14'40 2000 m	Contrat 16'00 2000 m
15 points si < 14'40 20 points si entre 14'40'' et 15'20'' 10 points >15'20 5 points >16' 0 point si abandon	15 points si < 16'40 20 points si entre 16'20'' et 17'00'' 10 points >17'00'' 5 points >17'40 0 point si abandon	15 points si < 14'20 20 points si entre 14'20'' et 15'00'' 10 points >15'00 5 points >15'40 0 point si abandon	15 points si < 15'40 20 points si entre 15'40'' et 16'20 10 points >16'20 5 points >17'00 0 point si abandon

Allure 1 = 15' (dossards bleus) course de 2500 m

Couloir des rapides ouvert jusqu'à 14'40	15 points
Couloir du temps prévu ouvert de 14'40 à 15'20	20 points
Couloir des lents ouvert de 15'20 à 16'00''	10 points
Couloir des retardataires ouvert après 16'00	5 points
Abandon	0 point

Allure 2 = 16'40'' (dossards rouges) course de 2500 m

Couloir des rapides ouvert jusqu'à 16'40''	15 points
Couloir du temps prévu ouvert de 16'20 à 17'00	20 points
Couloir des lents ouvert de 17'00 à 17'40	10 points
Couloir des retardataires ouvert après 17'40	5 points
Abandon	0 point

Allure 3 = 14'40' (dossards blancs) course de 2000 m

Couloir des rapides ouvert jusqu'à 14'20	15 points
Couloir du temps prévu ouvert de 14'20 à 15'00	20 points
Couloir des lents ouvert de 15'00 à 15'40	10 points
Couloir des retardataires ouvert après 15'40	5 points
Abandon	0 point

Allure 4 = 16' (dossards jaunes) course de 2000 m

Couloir des rapides ouvert jusqu'à 15'40	15 points
Couloir du temps prévu ouvert de 15'40 à 16'20	20 points
Couloir des lents ouvert de 16'20 à 17'00	10 points
Couloir des retardataires ouvert après 17'00	5 points
Abandon	0 point

Gestion de la course : rôle des « régulateurs »

Au signal sonore du départ, les personnes placées à 500m, à 1000m et à 1500m lancent leur chronomètre. Au passage des coureurs, ils indiquent si l'allure est trop rapide, bonne ou trop lente.

Passage « à temps »	500m	1000m	1500m	2000 m
Course allure 1 (15')	3'	6'	9'	12'
Course allure 2 (16'40)	3'20	6'40	10'	13'20
Course allure 3 (14'40)	3'40	7'20	11'	
Course allure 4 (16')	4'	8'	12'	

Gestion de l'arrivée :

Le premier couloir est laissé ouvert dès le début de la course, les membres du jury le ferment pour ouvrir le second couloir pendant le temps valide pour l'allure et le ferment pour ouvrir le troisième après le temps limite supérieur de l'allure ; etc.... (Les membres du jury pourraient noter sur les dossards le nombre de points obtenus.) Les élèves doivent donner leur dossard pour sortir des couloirs.

Comptage des points : selon le barème donné plus haut

2 propositions pour le classement collectif :

- organisation des classes par groupes de 6 élèves répartis entre les différentes allures (au moins 3) : nombre de points réalisés par l'équipe
- classe entière : moyenne des points obtenus sur la base « nb de points réalisés / nb d'élèves de la classe »

La préparation des élèves : afin de pouvoir s'inscrire à bon escient dans un contrat d'allure de course, il est nécessaire que chaque élève soit bien préparé avant la rencontre. Chacun doit donc s'être entraîné à la course longue :

- être capable de **courir longtemps**. (contrats de *durée* ou de *distance*)
- avoir perçu la difficulté que représente la **maîtrise de la régularité de son allure**

Il convient donc de préparer les élèves à ces 2 compétences.

Mission des accompagnateurs :

DEPART 1 Adulte (ETAPS, CP local, ...)	Appel avant la course, Lancement des départs, (+ coordination)
COURSE 1 à 2 Adultes « régulateurs »	Donner une information dans la zone des 500m et 1500m
ARRIVEE 3 Adultes	Chronos + Enregistrement des arrivées : secrétariat et gestion colliers + répartition dans les couloirs et gestion colliers
Les enseignants	Gestion du groupe classe, vérification des dossards des élèves
Adultes supplémentaires (1 à 4)	Surveillance et sécurité sur le parcours, Préparation des goûters

Préparation des « dossards » : chaque élève viendra avec son dossard personnel (« collier »). Pour cela, il est nécessaire de le préparer en classe à partir d'une feuille A4.

- ALLURE 1 : « Collier » sur feuille bleue
- ALLURE 2 : « Collier » sur feuille rouge
- ALLURE 3 : « Collier » sur feuille blanche
- ALLURE 4 : « Collier » sur feuille jaune

Le « collier » sera retiré à l'arrivée par les organisateurs.

Exemple de COLLIER: (le maître attribuera un numéro à ses élèves en fonction de sa liste)

Nom : Prénom

École :

n° _____...

Contrat de course :

École : Classe : Enseignant :

COURSE LONGUE 2500m - fiche d'inscription des élèves pour l'allure 1 (bleu)				
	n°	Nom des coureurs	Points obtenus	
ALLURE 1 Dossard bleu Contrat 15'00 15 points si < 11'40 20 points si entre 14'40" et 15'20" 10 points >15'20 5 points >16' 0 points si abandon				
		TOTAL des points		

École : Classe : Enseignant :

COURSE LONGUE 2500m - fiche d'inscription des élèves pour l'allure 2 (rouge)				
	n°	Nom des coureurs	Points obtenus	
ALLURE 2 Dossard rouge Contrat 16'40 15 points si < 16'40 20 points si entre 16'20" et 17'00" 10 points >17'00" 5 points >17'40 0 points si abandon				
		TOTAL des points		

École : Classe : Enseignant :

COURSE LONGUE 2000m - fiche d'inscription des élèves pour l'allure 3 (blanc)				
	n°	Nom des coureurs	Points obtenus	
ALLURE 3 Dossard blanc Contrat 14'40 15 points si < 14'20 20 points si entre 14'20'' et 15'00'' 10 points >15'00 5 points >15'40 0 point si abandon				
		TOTAL des points		

École : Classe : Enseignant :

COURSE LONGUE 2000m - fiche d'inscription des élèves pour l'allure 4 (jaune)				
	n°	Nom des coureurs	Points obtenus	
ALLURE 4 Dossard jaune Contrat 16'00 15 points si < 15'40 20 points si entre 15'40" et 16'20 10 points >16'20 5 points >17'00 0 point si abandon				
		TOTAL des points		