

Course longue : module de 10 séances

« Construction de l'allure »

Propositions de module minimal dont l'objectif visé (cf. programmes de l'Ecole), est la capacité à courir longtemps à allure régulière (« courir 15' sans s'essouffler »)

ENTREE DANS L'ACTIVITE

Séances 1 et 2 : activités de découverte des enjeux d'apprentissage :

- notions de durée, d'endurance
- sensations physiologiques (rythme respiratoire, phénomènes cardio-vasculaires; ...)

Séance 1 : Cycle 2 **j'essaie de courir 12 minutes en 4 courses (4X3')**

Consigne : reproduire 4 fois une course en un temps donné (3 minutes) avec 3 minutes de récupération entre chaque course. J'essaie de courir, sans m'arrêter pour marcher, le plus longtemps possible. Un élève court pendant que l'autre vérifie qu'il y a course sans marcher. Si le coureur marche ou s'arrête, son camarade coche les durées annoncées et encadre le temps de course réalisé. Pendant la course suivante les rôles sont inversés (le coureur devient observateur), etc.

Cycle 3 **j'essaie de courir 12 minutes en 2 courses (2X6')**

Consigne : reproduire 2 fois une course en un temps donné (6 minutes) avec 6 minutes de récupération entre chaque course. J'essaie de courir, sans m'arrêter pour marcher, le plus longtemps possible. Un élève court pendant que l'autre vérifie qu'il y a course sans marcher. Si le coureur marche ou s'arrête, son camarade coche les durées annoncées et encadre le temps de course réalisé. Pendant la course suivante les rôles sont inversés (le coureur devient observateur), etc.

Séance 2 : Cycle 2 **j'essaie de courir 16 minutes en 4 courses. (4X4')**

Consigne : reproduire 4 fois une course en un temps donné (4 minutes) avec 4 minutes de récupération entre chaque course. J'essaie de courir, sans m'arrêter pour marcher, le plus longtemps possible. Un élève court pendant que l'autre vérifie qu'il y a course sans marcher. Si le coureur marche ou s'arrête, son camarade coche les durées annoncées et encadre le temps de course réalisé. Pendant la course suivante les rôles sont inversés (le coureur devient observateur), etc.

Cycle 3 **j'essaie de courir 16 minutes en 2 courses (2X8')**

Consigne : reproduire 2 fois une course en un temps donné (8 minutes) avec 8 minutes de récupération entre chaque course. J'essaie de courir, sans m'arrêter pour marcher, le plus longtemps possible. Un élève court pendant que l'autre vérifie qu'il y a course sans marcher. Si le coureur marche ou s'arrête, son camarade coche les durées annoncées et encadre le temps de course réalisé. Pendant la course suivante les rôles sont inversés (le coureur devient observateur), etc.

STRUCTURATION

Séances 3 à 5 : Prise de conscience

- de la vitesse de course
- de la régularité (notion d' « allure »)

Séance 3 : je calcule ma vitesse de course en 3'.

Consigne : reproduire 4 fois une course en un temps donné (3 minutes) avec 3 minutes de récupération entre chaque course. **Les plots sont espacés de 50 m.** Un élève court pendant que

l'autre coche les plots qui sont dépassés par le coureur et entoure le dernier dépassé (sans marcher). Pendant la deuxième course les rôles sont inversés, etc.

Séance 4 : je tente de confirmer que c'est cette allure de course qui me convient

Consigne : Réaliser une course de 1000m sur un circuit matérialisé par des **plots placés tous les 100m**. Pour chaque passage à côté du plot, je coche la place du coureur à chaque coup de sifflet

L'enseignant constitue, selon les possibilités matérielles (espace disponible):

- 2 groupes d'allures proches (1 carré de 25m de cotés)
- 4 groupes d'allures (2 carrés)

Séance 5 : j'essaie de courir à cette allure régulière sur une plus grande distance

Consigne : Réaliser une course la plus longue possible (maximum 2400m) sur un circuit matérialisé par des **plots placés tous les 200m**. Pour chaque passage à côté du plot, je coche la place du coureur à chaque coup de sifflet.

(POUR ALLER PLUS LOIN : cf. tache 7 du document cité en référence)

Mise en **ENTRAINEMENT** sur l'allure déterminée

Prise de conscience de ses capacités personnelles

(le maître pourra réajuster les groupes d'allure suite à la séance 5)

Séance 6: j'essaie de courir sur la plus longue distance possible à cette allure

Consigne : Courir sur la plus grande distance possible sans s'arrêter. Les plots sont régulièrement espacés (**100 m**). Un élève court pendant que l'autre vérifie que les plots sont dépassés par le coureur au moment du signal donné par le maître : il entoure le 1er plot sur lequel le coureur est en retard (**NB**:L'élève est arrêté dès qu'il est trop en retard / à son contrat d'allure)

Séances 7 à 9 : j'essaie d'augmenter ma distance de course

Consigne : Courir sur la plus grande distance possible sans s'arrêter. Lorsque l'on est fatigué, on finit son tour en marchant. Les plots (+repères auditifs sont de plus en plus espacés au fil des 3 séances : **100m, 200m, 400m**). Un élève court pendant que l'autre barre les plots qui sont dépassés par le coureur (sans marcher). Pendant la deuxième course les rôles sont inversés, etc. Tenter de battre son record au fil des 3 séances (3X1 course).

Séance 10 : j'essaie de réaliser un des contrats de course (cf. situation de réinvestissement)

Les repères ne sont donnés que jusqu'à mi- parcours

(POUR ALLER PLUS LOIN : cf. taches 8 à 10 du document cité en référence, à alterner au fil des séances d'entraînement)

REINVESTISSEMENT :

Course à contrat d'allure : cf [propositions équipe EPS / USEP](#)

Matériel nécessaire : 1 chronomètre, 1 sifflet, 4 à 8 plots, 1 double-décamètre, photocopies des fiches de gestions prévues dans ce document

(Références Document « LA COURSE LONGUE AUX CYCLES 2 ET 3 » Equipe EPS 84-2006

NB : Les allures proposées dans ce document correspondent aux allures accessibles les + fréquemment rencontrées dans les classes. (pour les élèves, parler en km/h est plus marquant)

Fiche séance 1 Cycle 2 j'essaie de courir 12 minutes en 4 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 3 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'

Course de 3 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'

Course de 3 minutes n°3

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'

Course de 3 minutes n°4

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'

Fiche séance 1 Cycle 2 j'essaie de courir 12 minutes en 4 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 3 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'

Course de 3 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'

Course de 3 minutes n°3

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'

Course de 3 minutes n°4

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'

Fiche séance 1 (suite) Cycle 3 j'essai de courir 12 minutes en 2 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 6 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'

Course de 6 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'

Fiche séance 1 (suite) Cycle 3 j'essai de courir 12 minutes en 2 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 6 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'

Course de 6 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'

Fiche séance 1 (suite) Cycle 3 j'essai de courir 12 minutes en 2 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 6 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'

Course de 6 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'
Coureur 2												
Temps de course	15	30	45	1'	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'
	3'15	3'30	3'45	4'	4'15	4'30	4'45	5'	5'15	5'30	5'45	6'

Fiche séance 2 Cycle 2 j'essaie de courir 16 minutes en 4 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 4 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'

Course de 4 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'

Course de 4 minutes n°3

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'

Course de 4 minutes n°4

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'

Fiche séance 2 Cycle 2 j'essaie de courir 16 minutes en 4 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 4 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'

Course de 4 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'

Course de 4 minutes n°3

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'

Course de 4 minutes n°4

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'

Fiche séance 2 (suite) Cycle 3 j'essaie de courir 16 minutes en 2 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 8 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'

Course de 8 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'

Fiche séance 2 (suite) Cycle 3 j'essaie de courir 16 minutes en 2 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 8 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'

Course de 8 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'

Fiche séance 2 (suite) Cycle 3 j'essaie de courir 16 minutes en 2 courses

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 8 minutes n°1

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'

Course de 8 minutes n°2

Coureur 1												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'
Coureur 2												
Temps de course	20	40	1'	1'20	1'40	2'	2'20	2'40	3'	3'20	3'40	4'
	4'20	4'40	5'	5'20	5'40	6'	6'20	6'40	7'	7'20	7'40	8'

Fiche séance 3 : Je calcule ma vitesse de course sur 3' (1 plot dépassé = 1 km/h)

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 3 minutes n°1

Coureur 1 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Coureur 2 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Course de 3 minutes n°2

Coureur 1 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Coureur 2 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Course de 3 minutes n°3

Coureur 1 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Coureur 2 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Course de 3 minutes n°4

Coureur 1 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Coureur 2 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Fiche séance 3 : Je calcule ma vitesse de course sur 3' (1 plot dépassé = 1 km/h)

coureur 1 :

coureur 2 :

Course de 3 minutes n°1

Coureur 1 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Coureur 2 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Course de 3 minutes n°2

Coureur 1 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Coureur 2 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Course de 3 minutes n°3

Coureur 1 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Coureur 2 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Course de 3 minutes n°4

Coureur 1 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Coureur 2 Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

**Outil de gestion séance 4 pour l'enseignant :
TABLEAUX des Temps de passage**

Contrat	Distance	Temps	Contrat	Distance	Temps
7 km/h Allure : 52"	50 m	26"	9,5 km/h Allure : 38"	50 m	19"
	100 m	52"		100 m	38"
	150 m	1'18		150 m	57"
	200 m	1'44		200 m	1'16
	250 m	2'10		250 m	1'37
	300 m	2'36		300 m	1'54
	350 m	3'02		350 m	2'15
	400 m	3'28		400 m	2'32
	450 m	3'54		450 m	2'51
	500 m	4'20		500 m	3'10
	550 m	4'46		550 m	3'29
600 m	5'12	600 m	3'48		
7,5 km/h Allure 4 : 48 "	50 m	24''	10 km/h Allure 1: 36"	50 m	18"
	100 m	48''		100 m	36"
	150 m	1'12		150 m	54"
	200 m	1'36		200 m	1'12
	250 m	2'		250 m	1'30
	300 m	2'24		300 m	1'48
	350 m	2'48		350 m	2'06
	400 m	3'12		400 m	2'24
	450 m	3'36		450 m	2'42
	500 m	4'		500 m	3'
	550 m	4'24		550 m	3'18
600 m	4'48	600 m	3'36		
8 km/h Allure 3 : 44"	50 m	22"	11 km/h Allure : 32"	50 m	16"
	100 m	44"		100 m	32"
	150 m	1'06		150 m	48"
	200 m	1'28		200 m	1'04
	250 m	1'50		250 m	1'20
	300 m	2'12		300 m	1'36
	350 m	2'34		350 m	1'52
	400 m	2'56		400 m	2'08
	450 m	3'18		450 m	2'24
	500 m	3'40		500 m	2'40
	550 m	4'02		550 m	2'56
600 m	4'24	600 m	3'12		
9 km/h Allure 2: 40"	50 m	20"	12 km/h Allure : 30"	50 m	15''
	100 m	40"		100 m	30''
	150 m	1'		150 m	45''
	200 m	1'20		200 m	1'
	250 m	1'40		250 m	1'15
	300 m	2'		300 m	1'30
	350 m	2'20		350 m	1'45
	400 m	2'40		400 m	2'
	450 m	3'		450 m	2'15
	500 m	3'20		500 m	2'30
	550 m	3'40		550 m	2'45
600 m	4'	600 m	3'		

Fiche séance 4 : je tente de confirmer que c'est cette allure de course qui me convient

coureur 1 :

ALLURE

DISTANCES	1 ^{ère} course			2 ^{ème} course		
	AVANCE	BON	RETARD	AVANCE	BON	RETARD
100						
200						
300						
400						
500						
600						
700						
800						
900						
1000						

coureur 2 :

ALLURE

DISTANCES	1 ^{ère} course			2 ^{ème} course		
	AVANCE	BON	RETARD	AVANCE	BON	RETARD
100						
200						
300						
400						
500						
600						
700						
800						
900						
1000						

Fiche séance 4 : je tente de confirmer que c'est cette allure de course qui me convient

coureur 1 :

ALLURE :

DISTANCES	1 ^{ère} course			2 ^{ème} course		
	AVANCE	BON	RETARD	AVANCE	BON	RETARD
100						
200						
300						
400						
500						
600						
700						
800						
900						
1000						

coureur :

ALLURE :

DISTANCES	1 ^{ère} course			2 ^{ème} course		
	AVANCE	BON	RETARD	AVANCE	BON	RETARD
100						
200						
300						
400						
500						
600						
700						
800						
900						
1000						

Fiche séance 5 : j'essaie de courir à cette allure régulière sur une plus grande distance

coureur 1 :

ALLURE :

DISTANCE	AVANCE	BON	RETARD
0			
200			
400			
600			
800			
1000			
1200			
1400			
1600			
1800			
2000			
2200			
2400			

coureur 2 :

ALLURE :

DISTANCE	AVANCE	BON	RETARD
0			
200			
400			
600			
800			
1000			
1200			
1400			
1600			
1800			
2000			
2200			
2400			

coureur 1 :

ALLURE :

DISTANCE	AVANCE	BON	RETARD
0			
200			
400			
600			
800			
1000			
1200			
1400			
1600			
1800			
2000			
2200			
2400			

coureur 2 :

ALLURE :

DISTANCE	AVANCE	BON	RETARD
0			
200			
400			
600			
800			
1000			
1200			
1400			
1600			
1800			
2000			
2200			
2400			

coureur 1 :

ALLURE :

DISTANCE	AVANCE	BON	RETARD
0			
200			
400			
600			
800			
1000			
1200			
1400			
1600			
1800			
2000			
2200			
2400			

coureur 2 :

ALLURE :

DISTANCE	AVANCE	BON	RETARD
0			
200			
400			
600			
800			
1000			
1200			
1400			
1600			
1800			
2000			
2200			
2400			

Fiche séance 6 : j’essaie de courir sur la plus longue distance possible à cette allure

coureur 1 :

ALLURE :

Course 1															
Plots	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Plots	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Plots	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Course 2															
Plots	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Plots	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Plots	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

coureur 2 :

ALLURE :

Course 1															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Plots dépassés	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Plots dépassés	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Course 2															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Plots dépassés	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Plots dépassés	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Fiche séance 6 : j’essaie de courir sur la plus longue distance possible à cette allure

coureur 1 :

ALLURE :

Course 1															
Plots	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Plots	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Plots	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Course 2															
Plots	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Plots	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Plots	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

coureur 2 :

ALLURE :

Course 1															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Plots dépassés	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Plots dépassés	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Course 2															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Plots dépassés	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Plots dépassés	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Fiche séances 7 à 9 : j'essaie d'augmenter ma distance de course à allure régulière

coureur 1 :

coureur 2 :

Course n°1 : repères tous les 100M

Coureur 1															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Coureur 2															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Course n°2 : repères tous les 200M

Coureur 1															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Coureur 2															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Course n°3 : repères tous les 400M

Coureur 1															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Coureur 2															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Fiche séances 7 à 9 : j'essaie d'augmenter ma distance de course à allure régulière

coureur 1 :

coureur 2 :

:

Course n°1 : repères tous les 100M

Coureur 1															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Coureur 2															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Course n°2 : repères tous les 200M

Coureur 1															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Coureur 2															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Course n°3 : repères tous les 400M

Coureur 1															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Coureur 2															
Plots dépassés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Quelques repères pour la gestion des situations d'apprentissage 4 à 10 :

Pour d'autres allures, se référer au tableau page suivante

(Au fil des séances, pensez à espacer les repères temporels donnés aux élèves)

Selon les lieux de pratique, les temps d'apprentissage, l'enseignant trouvera ci-dessous 3 outils de gestion pour permettre aux élèves de situer leur allure parmi les 4 proposées lors des rencontres :

Course 1:	Allure 36	(10km/h) ;	2500m en 15'
Course 2 :	Allure 40	(9km/h) ;	2500m en 16'40 ;
Courses 3:	Allure 44	(8km/h) ;	2000m en 14'40
Course 4 :	Allure 48	(7,5km/h) ;	2000m en 16'

Fonctionnement sur un stade de 400m

Passage « à temps »	400m	800m	1200m	1600m	2000m	2400m
Allure 36 (10km/h)	2'24	4'48	7'12	9'36	12'	14'24
Allure 40 (9km/h)	2'40	5'20	8'00	10'40	13'20	16'00
Allure 44 (8km/h)	2'56	5'52	8'48	11'44	14'40	
Allure 48 (7,5km/h)	3'12	6'24	9'36	12'48	16'00	

Fonctionnement sur un carré de 50M de cotés (200m)

Passage « à temps »	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m
Allure 36 (10km/h)	1'12	2'24	3'36	4'48	6'	7'12
Allure 40 (9km/h)	1'20	2'40	4'00	5'20	6'40	8'00
Allure 44 (8km/h)	1'28	2'56	4'24	5'52	7'20	8'48
Allure 48 (7,5km/h)	1'36	3'12	4'48	6'24	8'00	9'36

Passage « à temps »	1400m	1600m	1800m	2000m	2200m	2400m
Allure 36 (10km/h)	8'24	9'36	10'48	12'	13'12	14'24
Allure 40 (9km/h)	9'20	10'40	12'	13'20	14'40	16'00
Allure 44 (8km/h)	10'16	11'44	13'12	14'40	16'08	17'36
Allure 48 (7,5km/h)	11'12	12'48	14'24	16'	17'36	19'12

Fonctionnement sur un carré de 25M de cotés (100m)

Passage « à temps »	100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800m	900m	1000m	1100m	1200m	1300m
Allure 36 (10km/h)	36''	1'12	1'48	2'24	3'	3'36	4'12	4'48	5'24	6'	6'36	7'12	7'48
Allure 40 (9km/h)	40''	1'20	2'	2'40	3'20	4'	4'40	5'20	6'	6'40	7'20	8'	8'40
Allure 44 (8km/h)	44''	1'28	2'12	2'56	3'40	4'24	5'08	5'52	6'36	7'20	8'04	8'48	9'32
Allure 48 (7,5km/h)	48''	1'36	2'24	3'12	4'00	4'48	5'36	6'24	7'12	8'	8'48	9'36	10'24

Passage « à temps »	1400m	1500m	1600m	1700m	1800m	1900m	2000m	2100m	2200m	2300m	2400m	2500m	2600m
Allure 36 (10km/h)	8'24	9'	9'36	10'12	10'48	11'24	12'	12'36	13'12	13'48	14'24	15'	15'36
Allure 40 (9km/h)	9'20	10'	10'40	11'20	12'	12'40	13'20	14'	14'40	15'20	16'	16'40	17'20
Allure 44 (8km/h)	10'16	11'	11'44	12'28	13'12	13'56	14'40	15'24	16'08	16'52	17'36	18'20	19'04
Allure 48 (7,5km/h)	11'12	12'	12'48	13'36	14'24	15'12	16'	16'48	17'36	18'24	19'12	20'	20'48

ANNEXE :

Tableau de correspondances

Allures / distances / Temps de passage

	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
100 m													100 m
200 m	01:04	01:06	01:08	01:10	01:12	01:14	01:16	01:18	01:20	01:22	01:24	01:26	200 m
300 m	01:36	01:39	01:42	01:45	01:48	01:51	01:54	01:57	02:00	02:03	02:06	02:09	300 m
400 m	02:08	02:12	02:16	02:20	02:24	02:28	02:32	02:36	02:40	02:44	02:48	02:52	400 m
500 m	02:40	02:45	02:50	02:55	03:00	03:05	03:10	03:15	03:20	03:25	03:30	03:35	500 m
600 m	03:12	03:18	03:24	03:30	03:36	03:42	03:48	03:54	04:00	04:06	04:12	04:18	600 m
700 m	03:44	03:51	03:58	04:05	04:12	04:19	04:26	04:33	04:40	04:47	04:54	05:01	700 m
800 m	04:16	04:24	04:32	04:40	04:48	04:56	05:04	05:12	05:20	05:28	05:36	05:44	800 m
900 m	04:48	04:57	05:06	05:15	05:24	05:33	05:42	05:51	06:00	06:09	06:18	06:27	900 m
1 000 m	05:20	05:30	05:40	05:50	06:00	06:10	06:20	06:30	06:40	06:50	07:00	07:10	1 000 m
1 100 m	05:52	06:03	06:14	06:25	06:36	06:47	06:58	07:09	07:20	07:31	07:42	07:53	1 100 m
1 200 m	06:24	06:36	06:48	07:00	07:12	07:24	07:36	07:48	08:00	08:12	08:24	08:36	1 200 m
1 300 m	06:56	07:09	07:22	07:35	07:48	08:01	08:14	08:27	08:40	08:53	09:06	09:19	1 300 m
1 400 m	07:28	07:42	07:56	08:10	08:24	08:38	08:52	09:06	09:20	09:34	09:48	10:02	1 400 m
1 500 m	08:00	08:15	08:30	08:45	09:00	09:15	09:30	09:45	10:00	10:15	10:30	10:45	1 500 m
1 600 m	08:32	08:48	09:04	09:20	09:36	09:52	10:08	10:24	10:40	10:56	11:12	11:28	1 600 m
1 700 m	09:04	09:21	09:38	09:55	10:12	10:29	10:46	11:03	11:20	11:37	11:54	12:11	1 700 m
1 800 m	09:36	09:54	10:12	10:30	10:48	11:06	11:24	11:42	12:00	12:18	12:36	12:54	1 800 m
1 900 m	10:08	10:27	10:46	11:05	11:24	11:43	12:02	12:21	12:40	12:59	13:18	13:37	1 900 m
2 000 m	11:44	11:00	11:20	11:40	12:00	12:20	12:40	13:00	13:20	13:40	14:00	14:20	2 000 m
2 100 m	12:16	11:33	11:54	12:15	12:36	12:57	13:18	13:39	14:00	14:21	14:42	15:03	2 100 m
2 200 m	11:44	12:06	12:28	12:50	13:12	13:34	13:56	14:18	14:40	15:02	15:24	15:46	2 200 m
2 300 m	12:16	12:39	13:02	13:25	13:48	14:11	14:34	14:57	15:20	15:43	16:06	16:29	2 300 m
2 400 m	12:48	13:12	13:36	14:00	14:24	14:48	15:12	15:36	16:00	16:24	16:48	17:12	2 400 m
2 500 m	13:20	13:45	14:10	14:35	15:00	15:25	15:50	16:15	16:40	17:05	17:30	17:55	2 500 m
2 600 m	13:52	14:18	14:44	15:10	15:36	16:02	16:28	16:54	17:20	17:46	18:12	18:38	2 600 m
2 700 m	14:24	14:51	15:18	15:45	16:12	16:39	17:06	17:33	18:00	18:27	18:54	19:21	2 700 m
2 800 m	14:56	15:24	15:52	16:20	16:48	17:16	17:44	18:12	18:40	19:08	19:36	20:04	2 800 m
2 900 m	15:28	15:57	16:26	16:55	17:24	17:53	18:22	18:51	19:20	19:49	20:18	20:47	2 900 m
3 000 m	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	3 000 m

	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
100 m													100 m
200 m	01:28	01:30	01:32	01:34	01:36	01:38	01:40	01:42	01:44	01:46	01:48	01:50	200 m
300 m	02:12	02:15	02:18	02:21	02:24	02:27	02:30	02:33	02:36	02:39	02:42	02:45	300 m
400 m	02:56	03:00	03:04	03:08	03:12	03:16	03:20	03:24	03:28	03:32	03:36	03:40	400 m
500 m	03:40	03:45	03:50	03:55	04:00	04:05	04:10	04:15	04:20	04:25	04:30	04:35	500 m
600 m	04:24	04:30	04:36	04:42	04:48	04:54	05:00	05:06	05:12	05:18	05:24	05:30	600 m
700 m	05:08	05:15	05:22	05:29	05:36	05:43	05:50	05:57	06:04	06:11	06:18	06:25	700 m
800 m	05:52	06:00	06:08	06:16	06:24	06:32	06:40	06:48	06:56	07:04	07:12	07:20	800 m
900 m	06:36	06:45	06:54	07:03	07:12	07:21	07:30	07:39	07:48	07:57	08:06	08:15	900 m
1 000 m	07:20	07:30	07:40	07:50	08:00	08:10	08:20	08:30	08:40	08:50	09:00	09:10	1 000 m
1 100 m	08:04	08:15	08:26	08:37	08:48	08:59	09:10	09:21	09:32	09:43	09:54	10:05	1 100 m
1 200 m	08:48	09:00	09:12	09:24	09:36	09:48	10:00	10:12	10:24	10:36	10:48	11:00	1 200 m
1 300 m	09:32	09:45	09:58	10:11	10:24	10:37	10:50	11:03	11:16	11:29	11:42	11:55	1 300 m
1 400 m	10:16	10:30	10:44	10:58	11:12	11:26	11:40	11:54	12:08	12:22	12:36	12:50	1 400 m
1 500 m	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	1 500 m
1 600 m	11:44	12:00	12:16	12:32	12:48	13:04	13:20	13:36	13:52	14:08	14:24	14:40	1 600 m
1 700 m	12:28	12:45	13:02	13:19	13:36	13:53	14:10	14:27	14:44	15:01	15:18	15:35	1 700 m
1 800 m	13:12	13:30	13:48	14:06	14:24	14:42	15:00	15:18	15:36	15:54	16:12	16:30	1 800 m
1 900 m	13:56	14:15	14:34	14:53	15:12	15:31	15:50	16:09	16:28	16:47	17:06	17:25	1 900 m
2 000 m	14:40	15:00	15:20	15:40	16:00	16:20	16:40	17:00	17:20	17:40	18:00	18:20	2 000 m
2 100 m	15:24	15:45	16:06	16:27	16:48	17:09	17:30	17:51	18:12	18:33	18:54	19:15	2 100 m
2 200 m	16:08	16:30	16:52	17:14	17:36	17:58	18:20	18:42	19:04	19:26	19:48	20:10	2 200 m
2 300 m	16:52	17:15	17:38	18:01	18:24	18:47	19:10	19:33	19:56	20:19	20:42	21:05	2 300 m
2 400 m	17:36	18:00	18:24	18:48	19:12	19:36	20:00	20:24	20:48	21:12	21:36	22:00	2 400 m
2 500 m	18:20	18:45	19:10	19:35	20:00	20:25	20:50	21:15	21:40	22:05	22:30	22:55	2 500 m
2 600 m	19:04	19:30	19:56	20:22	20:48	21:14	21:40	22:06	22:32	22:58	23:24	23:50	2 600 m
2 700 m	19:48	20:15	20:42	21:09	21:36	22:03	22:30	22:57	23:24	23:51	24:18	24:45	2 700 m
2 800 m	20:32	21:00	21:28	21:56	22:24	22:52	23:20	23:48	24:16	24:44	25:12	25:40	2 800 m
2 900 m	21:16	21:45	22:14	22:43	23:12	23:41	24:10	24:39	25:08	25:37	26:06	26:35	2 900 m
3 000 m	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00	26:30	27:00	27:30	3 000 m

Fiche élève à insérer dans le « cahier d'EPS » :
ATHLETISME : **Mes performances** en Course Longue

Séance 1 (Cycle2)

Date :	Course n°1	Course n°2	Course n°3	Course n°4
Temps de course	min. sec	min. sec	min. sec	min. sec

Mon temps total de course : j'ai couru minutes sur les 12 minutes possibles.

Séance 1 (Cycle 3)

Date :	Course n°1	Course n°2
Temps de course	min. sec	min. sec

Mon temps total de course : j'ai couru minutes sur les 12 minutes possibles.

Séance 2 (Cycle 2)

Date :	Course n°1	Course n°2	Course n°3	Course n°4
Temps de course	min. sec	min. sec	min. sec	min. sec

Mon temps total de course : j'ai couru minutes sur les 16 minutes possibles.

Séance 2 (Cycle 3)

Date :	Course n°1	Course n°2
Temps de course	min. sec	min. sec

Mon temps total de course : j'ai couru minutes sur les 16 minutes possibles.

Séance 3

Date :	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4
Distance parcourue en courant	m	m	m	m
Ma Vitesse de course (nb. de plots)	km/h	km/h	km/h	km/h

Séance 4

Date :	Course 1	Course 2
Mon ALLURE est _____	Km/h	Km/h

Séance 5

Date :	Course
Distance parcourue à l' ALLURE (_____) que j'ai choisie	m

Séance 6

Date :	Course 1	Course 2
Plus longue distance parcourue en courant à mon allure	m	m

Séances 7 à 9

Date :	Course 1 (séance 7)	Course 2 (séance 8)	Course 3 (séance 9)
Distance parcourue en courant à mon allure	m	m	m

Séance 10 : EVALUATION (repères à 500m et 1000m)

Date :	Course
Mon record de distance en courant à mon allure	m

Mon record en 15' de course : _____