

**Niveau : CM2**  
**Effectif : à définir**

**Séance n° 3/10**

**Activité : Athlétisme :**  
Demi-fond

### Situation de référence :

- Course de 9 min plus une course de 4 min 30 sur parcours avec plots tous les 12,5 m et signal tous les 45 secs. Élèves en co-observation.
- Relevé d'indice sur la vitesse (le nombre de plots franchis tous les 45sec)
- Indicateur de performance : objectif 4 min 30 = VMA - 0.5 km/h, 9 min = VMA - 1.5 km/h
- Indicateur de maîtrise : la fluctuation de vitesse prise sur la durée de chaque course (en enlevant la première et la dernière période)

4 min 30 s												
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9 min													
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Observations :

- Beaucoup d'élèves partent très vite puis s'arrêtent au cours de l'effort : ils courent pour être devant les autres.
- Certains élèves courent en prenant en compte leurs ressources présentes : ils partent vite puis ralentissent
- Certains élèves courent toujours à la même allure, quel que soit la distance ou le temps de course.

### Hypothèses de fonctionnement.

- Hypothèse 1 : certains se représentent l'activité comme une activité de défi et non de performance (représentation).
- Hypothèse 2 : les élèves ne connaissent pas le rapport entre la durée de la course et le temps de maintien de l'effort. (Notion d'allure)
- **Hypothèse 3 : les élèves n'ont pas les repères sur eux même nécessaires pour courir à une allure particulière. (Repères sur soi)**

### Objectifs de la leçon :

- Être capable d'identifier des allures différentes.
- Être capable de courir régulièrement à plusieurs allures définies à l'avance avec de moins en moins de repère externe.

## Contenus d'enseignement visés :

### Cadre des programmes de 2008

#### Connaissances

- Connaître et se représenter des vitesses de déplacement humain.
- Savoir identifier sa vitesse de course en utilisant le dispositif.
- Connaître le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort.

#### Capacités

- Identifier et adopter deux vitesses de course imposée.
- Être capable de partir et de maintenir régulièrement une allure imposée.

#### Attitudes

- Accepter d'expérimenter des allures de course différente.
- Chercher à respecter son projet au lieu de chercher à dépasser les autres.
- Persévérer et accepter l'enchaînement des efforts.

### Cadre des programmes de 2015

#### Motrice

- Identifier et adopter trois vitesses de course imposée.
- Être capable de partir et de maintenir régulièrement une allure imposée.

#### Méthodologique

- Savoir prendre en compte les résultats de son action pour réguler l'action à venir.
- Savoir prendre en compte le dispositif pour identifier sa vitesse de déplacement.

#### Sociale

- Savoir dépasser son envie d'être devant les autres au bénéfice de la maîtrise.
- Savoir observer un camarade et lui restituer l'information.

### En lien avec le socle commun 2015

#### Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit

- Savoir s'exprimer correctement pour exprimer ses résultats, ses réussites, ses ratés

#### Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques

- Utiliser à bon escient les mesures de vitesse en kilomètre
- Se représenter ce qu'est une allure (de 9 à 15 km/h)

#### Domaine 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps

- Savoir réguler et adapter son allure.

#### Domaine 2 : Organisation du travail personnel

- Savoir anticiper l'allure que l'on doit réaliser.
- Comprendre les consignes

#### Domaine 2 : Coopération et réalisation de projets

- Accepter de travailler encore observations et observer un critère simple pour un camarade

#### Domaine 2 : Médias, démarches de recherche et de traitement de l'information

- Comprendre le dispositif permettant d'identifier instantanément sa vitesse de course.

#### Domaine 2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- savoir se réguler en prenant en compte les réussites ou échecs de l'essai précédent.
- Savoir prendre en compte l'allure réussie pour la reproduire dans un contexte plus sollicitant ou avec moins de régulation.

#### Domaine 3 : Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative

- Chercher à progresser en essayant de remplir les critères de réussite.
- Savoir élaborer un projet personnel adapté à ses ressources.

#### Domaine 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

- Savoir respecter les règles de la situation.

#### Domaine 4 : Démarche scientifique

- Comprendre le lien entre fréquence cardiaque et effort.
- Se représenter l'ordre de grandeur de la fréquence cardiaque humaine.

#### Domaine 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Savoir adapter sa vitesse de course à ses ressources.

#### Domaine 5 : L'espace et le temps

- Savoir se représenter des vitesses de déplacement correspondant à ceux des êtres humains.

#### Domaine 5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique

- Identifier sa zone de performance et la situer par rapport aux capacités humaines (record sportif)

## Début de leçon :

- Explication de ce qui s'est vu précédemment.
- Explication du thème de cette leçon : savoir courir à une allure imposée.
- Lien entre la leçon et la situation de référence.

## Situation n° 1 : Échauffement + identifier une allure « verte » (50 à 70 % de VMA)

### Objectifs, compétences visées :

- Relation pulsation et effort.
- S'échauffer.
- Identifier une allure (qualifiée de « verte ») en prenant en compte les sensations physiques (80 % de VMA)

### Buts pour l'élève :

- Courir de manière continue sans s'arrêter

#### Aménagement matériel et déroulement :

Questionnement sur la fréquence cardiaque de repos et d'effort.

Prise de pulsation collective.

Bilan.

Explication de la situation :

- Espace délimité.
- Les élèves sont par groupe ont pour consigne de courir à l'allure qu'ils veulent à condition de rester groupé, de ne pas s'arrêter et d'être obligé de discuter de chanter pendant 6 minutes.
- Prise de pulsation à la fin des efforts.
- Bilan sur le respect des critères de réussite et sur l'allure trouvée → Allure verte

#### Organisation, groupes :

Les élèves se mettent par groupe affinitaire de deux à quatre personnes.

#### Consigne d'organisation et sécurité :

Rester dans l'espace délimité.

#### Contenu d'Enseignement et Critères de Réalisation :

CE : Identifier une allure permettant une aisance respiratoire.

CE : Rythme respiratoire [inspiré par le nez soufflé par la bouche, expirer au moins autant de fois qu'inspirer]

CR : Pour réussir, il faut adapter l'allure sensations au pouvoir courir et parler à la fois.

#### Matériel

un chronomètre par groupe si possible

#### Critères de réussite

L'exercice est réussi si :

- Les élèves ne se sont pas arrêtés.
- Les élèves sont restés groupés.
- Les élèves sont restés à discuter durant les six minutes.

#### Rapport aux projets :

Selon le projet classe, projet d'établissement.

cf. socle commun

#### Remédiations, régulation :

- Modifier les formes de groupement pour mettre les élèves par groupe de performances.
- Donner un chronomètre par groupe pour se rendre compte du temps qui passe.
- Fonctionner en « petit train » avec rotation du leader toutes les minutes avec maintien de l'allure.

## Situation n° 2 : identifier 2 allures différentes [« jaune » (80 à 90 % de VMA) et « rouge » (+/- VMA)] et les maintenir avec moins de régulation

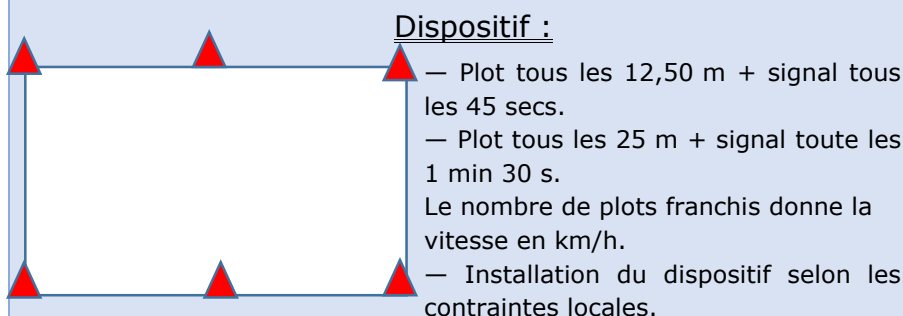
### Objectifs, compétences visées :

- Comprendre l'organisation du dispositif permettant d'identifier la vitesse de course.
- Identifier deux allures [qualifiée de « jaune » et « rouge »] en prenant en compte les sensations physiques.
- Maintenir une allure en ayant moins de repères extérieurs au profit des repères internes.
- Savoir respirer correctement.
- Identifier le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort.

### Buts pour l'élève :

- Respecter le contrat d'allure imposé et/ou choisi à 1 km/h près.

### Aménagement matériel et déroulement :



### Organisation et déroulement

- Les élèves sont mis par groupe de 2 [à définir selon l'objectif] avec un premier coureur et un second coureur. L'un étant l'observateur de l'autre sur le respect des critères de réussite.
- L'enseignant explique le dispositif.
- Prise de pulsation des élèves pour identifier la fréquence cardiaque de repos et à la fin de l'effort.

#### 1. Retrouver l'allure « verte »

- 1.1. Les élèves testent l'allure « verte » 2 fois et détermine sa vitesse en s'appuyant sur le qu'observateur [signal au bout de 45 secs].
- 1.2. Bilan des élèves sur la vitesse de l'allure « verte ».

#### 2. Trouver l'allure « jaune »

L'enseignant détermine le premier contrat [9 km/h pour un groupe et 10 km/h pour l'autre] correspondant alluré « jaune ». Rappel des conditions de validation [pas d'arrêt, course régulière, un pot d'erreur]

- 2.1. Le coureur 1 essaie de remplir le contrat sur 45sec. Le coureur n° 2 observe et valide. Bilan de validité.  
Deuxième essai du coureur 1. Bilan de validité.
- 2.2. Idem coureur 2.
- 2.3. Même chose sur 1 min 30 s [2 fois] en enlevant 1/2 des plots.
- 2.4. Même chose sur 3 min [1 fois] avec coup de sifflet au bout de 1 min 30 s

#### 3. Trouver l'allure « rouge »

L'enseignant détermine le premier contrat [11 km/h pour un groupe et 13 km/h pour l'autre] correspondant alluré « rouge ». Rappel des conditions idem que pour l'allure « jaune »

Fonctionnement idem que pour l'allure « jaune »

#### 4. Se fixer un projet personnel et s'y tenir

Idem que pour les allures « jaune » et « rouge », mais l'élève se fixe lui-même son projet de course.

### Organisation, groupes :

Les élèves sont en binôme affinitaire ou imposé

### Consigne d'organisation et de sécurité :

Respecter le dispositif installé.

Les élèves ne doivent pas s'arrêter s'ils ont dépassé le plot avant le signal mais plutôt maintenir l'allure afin de voir le degré d'erreur.

### Contenu d'Enseignement et Critères de Réalisation :

CE : Identifier deux allures spécifiques.

CE : Courir de manière régulière sur deux allures différentes.

CE : Courir de manière régulière en se basant sur ses sensations.

CE : Maintenir une allure sur une durée plus longue [45sec, 1 min 30 s, voire 3 min].

CE : respiration [inspiration expiration]

Cr : pour réussir, il faut repérer ces sensations.

Cr : pour réussir, il faut partir dès le début de la bonne allure.

Cr : pour réussir, il faut respirer de manière adaptée.

Cr : pour réussir, il faut prendre en compte les réussites et les échecs de la situation précédente pour essayer de réussir la suivante.

<p><b>Matériel</b></p> <p>Plots + décamètre + 1 sifflet + chronomètres [prof et éventuellement pour les élèves]</p>	<p><b>Critères de réussite</b></p> <p>L'exercice est réussi si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève ne s'est pas arrêté.</li> <li>- L'élève a couru de manière régulière [départ et en cas de dépassement du plot]</li> <li>- L'élève n'a pas plus d'un plot d'erreur.</li> </ul>
<p><b>Rapport aux projets :</b></p> <p>Selon le projet classe, projet d'établissement.</p> <p>cf. socle commun</p>	<p><b>Remédiations, régulation :</b></p> <p>Le choix des groupements et la fixation des projets de courses sont à adapter selon les capacités des élèves.</p> <p>Possibilité de changer de groupes [sur décision des élèves ou du professeur ?] en cas d'une non-adaptation.</p> <p>Réguler le nombre d'essais sur chaque durée de course selon les réussites ou les échecs.</p> <p>Réguler la durée de course [multiple de 1 min 30 s] selon les réussites ou les échecs des élèves.</p>

### Fin de leçon :

- Bilan sur la leçon [réussite, difficulté]
- Mise en perspective de la leçon par rapport à la situation de référence et les observations
- Aborder le thème de la leçon suivante [élaboration et réalisation de projet individuel travaillent sur une allure, autre ...]