

# CIRCUIT RUNNING 2.0

## CYCLE 3.



Collectif des conseillers  
pédagogique.

Mission départementale Eps-Dsden62

Une approche  
de la course  
longue plus  
attractive pour  
tous :

## originalité

- ☞ On peut mettre en place le dispositif partout (cour, pâture...)
- ☞ Les élèves travaillent par binôme (un coureur, un observateur)
- ☞ L'élève doit se connaître pour établir ses contrats de course

## motivation

J'ai envie de  
marquer plus de  
points que la  
dernière fois !

## ludique

J'ai un projet de  
course et je vais  
le réussir...



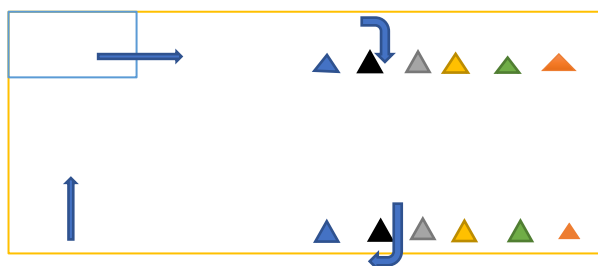
# Guide de l'enseignant.

Champ 1 : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.		
Attendus de fin de cycle	Compétences travaillées	Repères de progressivité
Réaliser des efforts. Mesurer et quantifier des performances, les comparer et les classer.	Mobiliser ses ressources. Prendre des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son déplacement.	Aménagement à mettre en place pour exploiter les ressources et produire une performance maximale. Privilégier la variété des situations et le retour sur action.

☞ Les dispositifs :

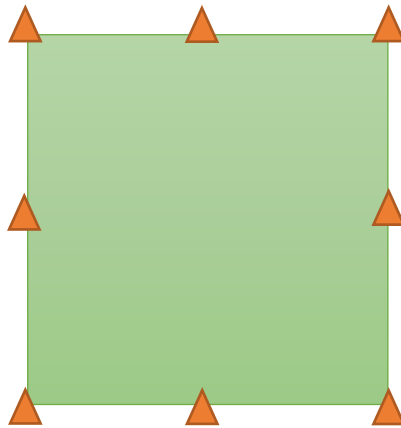
☞ Dispositif 1 : Pour les séances de familiarisation et d'apprentissage un dispositif spécifique.

zone de tolérance



Circuits (annexe 1)					
Bleu	Noir	Gris	Jaune	Vert	Rouge
6km/h	7km/h	8km/h	9km/h	10km/h	11km/h

- ☞ Dispositif 2 : Pour les séances d'évaluation. Un terrain de 200 M jalonné de plots espacés tous les 25M.



- ☞ Le matériel :
  - ☞ Un chronomètre
  - ☞ Des plots de couleurs différentes pour identifier les différents circuits.
  - ☞ Les fiches d'observation pour les coach.
  - ☞ Un cahier d'Eps pour y conserver les différents documents.

## Organisation générale de l'unité d'apprentissage.

Séance 1	Entrée dans l'activité Situation de référence.	Présentation dispositif 1 et observations.
Séance 2	Évaluation diagnostique 9 minutes	Dispositif 2
Séance 3	Valider son allure de course. Variable durée. .	Dispositif 1
Séance 4		
Séance 5		
Séance 6	Évaluation formative	Dispositif 1
Séance 7	Gérer différentes allures. Variables : durée et intensité.	Dispositif 1
Séance 8		
Séance 9		
Séance 10	Évaluation diagnostique Repère sonore à mi-course	Dispositif 2.

# Séance 1.

## Entrée dans l'activité :

### *Comprendre le dispositif et la fiche d'observation*

Présentation de la situation de référence : dispositif 1

Présentation de la fiche d'observation :



Nom :					Prénom :					Séance N° :				
E	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4


Lecture en classe du texte ci-dessous pour que les élèves puissent s'approprier et compléter la fiche.

Emmanuel va devoir courir 3 fois 4 minutes et Marie va l'observer. Avant tout échauffement Emmanuel réalise pour s'échauffer 4 tours. Lors de sa première course Emmanuel effectue un tour bleu et arrive dans la zone de tolérance un peu avant le coup de sifflet. Il repart et choisit le tour gris mais n'arrive pas au coup de sifflet dans la zone pour son troisième tour il choisit alors le tour Noir et arrive juste au coup de sifflet dans la zone. Pour le 4<sup>ème</sup> tour il choisit le tour jaune et Parvient dans la zone au coup de sifflet mais semble fatigué .Il est essoufflé.

Le codage est à construire avec les élèves.

- ☞ Si Emmanuel réussit on note la lettre du circuit et on ajoute +  
S'il arrive trop tôt – s'il est en retard et = s'il est au bon moment dans la zone.
- ☞ Après les 4 tours on note l'état de fatigue d'Emmanuel avec un smiley

	
Essoufflement-Chaleur-Douleur Musculaire-Transpiration excessive. Rate le test de l'alphabet	Aisance respiratoire. Pas de douleur. Transpiration modérée. Réussit le test de l'alphabet.

Nom :										Séance N° :					
Prénom :															
E	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4	
III	B+	G-	N=	J=											

- ☞ Sur le terrain le dispositif doit être préalablement installé et les binômes constitués.
- ☞ Tâche : après un échauffement réaliser 3 courses de 4 tours en choisissant son circuit.  
L'enseignant siffle toutes les 30 secondes les élèves doivent être dans la zone de tolérance. S'ils sont en avance ils doivent attendre. Ils peuvent changer de circuit à chaque tour.  
Un temps d'échange autour de la fiche d'observation est donné au bout de 4 tours et n'excède pas 2 minutes.
- ☞ Rôle de l'enseignant : Siffler toutes les 30 secondes et donner un temps de concertation de 2 minutes.
- ☞ Rôle des élèves :
  - Coureur : Doit respecter la zone de tolérance et choisir le circuit qui lui permettra de réaliser la tâche.
  - Observateur : Complète la fiche et conseille son camarade en fonction des résultats et de son état de fatigue.

☞ Remarques :

Cette séance pourra être reproduite deux fois pour que les élèves intègrent plus facilement le dispositif.

Il est intéressant que les élèves fassent le lien entre les circuits proposés et la vitesse correspondante .(Cf tableau circuit)

Un travail en classe peut être mené sur la correspondance entre mon allure et une vitesse en km/h.

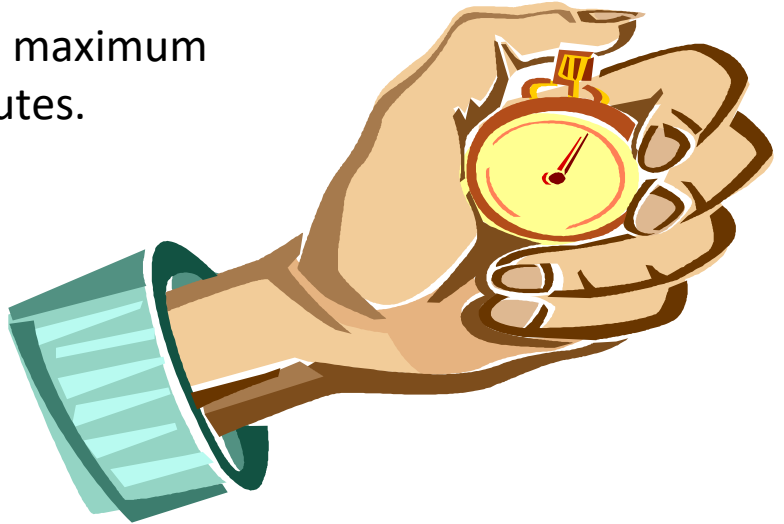
Travail sur le ressenti. Comparaison de différentes vitesses en marchant en courant en roulant en vélo....



## Séance 2

### Évaluation Diagnostique

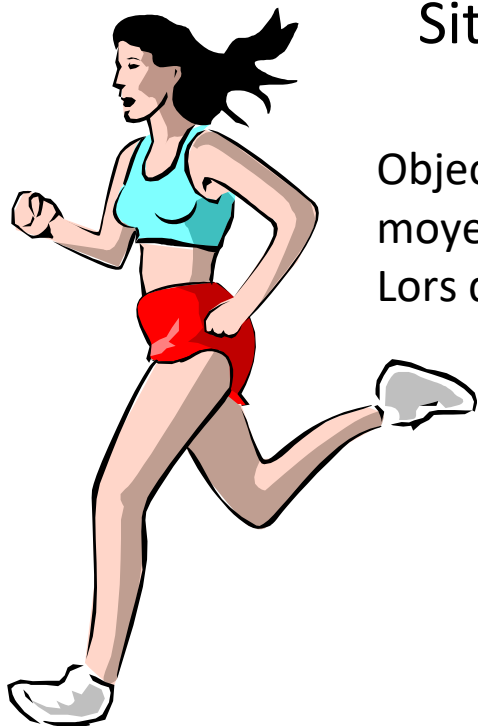
Tâche : Réaliser le maximum  
De tour en 9 minutes.



- ☞ Rôle de l'enseignant : Après avoir mené un échauffement, regrouper les élèves sur la ligne de départ et siffler toutes les 1'30.
- ☞ Rôles des élèves :
  - Coureur : réaliser la plus grande distance en 9 minutes sans arrêt.
  - Observateurs : Noter le nombre de plots franchis à chaque 1'30.

0 à 1'30	1' 30 à 3'	3' à 4'30	4'30 à 6'00	6'00 à 7'30	7'30 à 9'	😊 ou 😞

Le nombre de plots correspond à la vitesse de course.  
Cette évaluation permet de situer les élèves et de leur permettre d'appréhender leur vitesse.  
Ils pourront faire le lien avec le dispositif 1.



## Séances 3-4-5 : Situations d'apprentissage.

Objectif : Stabiliser et valider la vitesse moyenne .

Lors de ces 3 séances l'observation portera sur la situation du coureur par apport à la zone de tolérance.

	Tâches	Objectif	Observations
Séance 3	2x4 tours	Repères sonores toutes les 15 secondes	Observations et remédiations à mi-course.
Séance 4	2X7 tours		
Séance 5	12 tours.	Repères toutes les 30 secondes	Observations et remédiations en fin de course.



## Séance 6 :Évaluation formative.

Réaliser 22 tours après 4 tours d'échauffement.

Nom :				Prénom : Emmanuel								Séance N° :		
E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
III	B=	B=	B=	B=	B+	B+	B=	B=	B=	B+	B=	B+	B=	B=
15	16	17	18	19	20	21	22							
N=	N=	N=	N+	N+	N=	N=	N=							

Tous les tours validés rapporteront le nombre de points correspondant au circuit utilisé .Le coureur doit être dans la zone de tolérance un léger piétinement est autorisé.

Circuits					
Bleu	Noir	Gris	Jaune	Vert	Rouge
6km/h	7km/h	8km/h	9km/h	10km/h	11km/h
5pts	6pts	7pts	8pts	9pts	10pts

Résultats d'Emmanuel :

10 tours bleus réussis : 10x 5pts=50pts

6 tours noirs réussis : 6x 6pts = 36pts

Total 86 points.

## Séance 7-8-9

Objectif : gérer différentes allures de course en jouant sur les variables de durée et/ou d'intensité.

	Tâches	Objectif	Observations
Séance 7	3x4 tours Dispositif 1	Course 1 : allure moyenne Course 2 : allure moyenne +1 ou 2 Course 3 allure moyenne	Observations et remédiations à mi-course.
Séance 8	2X 3 minutes Dispositif 2	Course 1 : m+1 ou 2 Course 2 : allure m	Observations et remédiation entre deux courses
Séance 9	2X4 minutes Dispositif 2	Tirage au sort de l'intensité et de l'ordre Ex course 1=m course 2= m=1	Observations et remédiations en fin de course.

## Séance 10 :

Evaluation Sommative.

Objectif : Réaliser une course de 12 minutes en respectant son projet.



Par deux les élèves présentent leur projet à leur binôme et va le valider en course.

L'élève est capable de donner son allure de course moyenne. (En nombre de plots pour 1 minute 30)

Je cours à 7km/h = circuit noir je dois réaliser 7 plots toutes les minutes 30

Une contrainte supplémentaire est proposée la dernière partie de course = 1'30 doit être plus rapide que les autres.

L'observateur compte les plots et remplit la fiche sans donner de conseils ni de repère.

Un signal sonore est donné à mi-course.

	0 à 1'30	1' 30 à 3'	3'à 4'30	4'30 à 6'00	6'00 à 7'30	7'30 à 9'	9' à 10'30	10'30 à 12'
Projet	8	8	8	8	8	8	8	9
Réalisation	8	10	8	10	9	8	8	9
Points de Performance.	7pts	9pts	7pts	9pts	8pts	7pts	7ps	8pts
Points de contrat.	4	0	4	0	2	4	4	4

Point de contrat : 4 pts si +  
2 pts si un plot écart  
0 pt si deux plots d'écart

---

#### Annexe 1 :Tableau de conversion

	6km/h	7km/h	8km/h	9km/h	10km/h	11km/h
1'30	150m	175m	200m	225m	250m	275m
1'	100m	115m	130m	150m	165m	180m
0'30''	50m	58m	65m	75m	80m	90m