

COURSE LONGUE ET « PHYSICAL EDUCATION »

Utiliser pendant une séquence de course longue un lexique approprié.
Faire le lien avec le document "[circuit running](#)" cycle 3.

THEME 1 : EXPRIMER UN RESENTI

A partir de la question de l'enseignant :

Que se passe-t-il ?	What's the matter ?
Que Ressens-tu ?	What do you feel ?

Réponses attendues possibles :

Je suis fatigué	I'm tired
Je me sens bien	I'm fine
Je suis essoufflé	I'm out of breath
J'ai un point de côté	I have a side stitch
Je n'aime pas courir	I don't like running
Je veux m'arrêter	I want to stop now
J'ai mal aux jambes	My legs hurt me
J'ai mal au coeur	My heart hurts me

THEME 2 : TRANSMETTRE UNE CONSIGNE

Prenez vos pulsations	Can you take your pulse please ?
Inspirez avec le nez	Breathe in with your nose !
Expirez par la bouche	Breathe out with your mouth !
Reposez-vous pendant 3 minutes	Let's take a 3 minute break !
Partez au coup de sifflet	You start when the whistle blows

THEME 3 : ETABLIR UN PROJET OU UN CONTRAT DE COURSE

A partir de la question de l'enseignant :

Que vas-tu faire maintenant (pour la suite de la course après récupération)	What will you do now ?
---	------------------------

Réponses attendues possibles :

Je vais m'arrêter	I'm going to stop
Je peux courir plus vite	I can run faster
Je vais courir plus lentement	I'm going to run slower
Je vais courir à la même allure	I'm going to run at the same pace
Je vais courir (deux) tours ... (deux) minutes	I'm going to run (two) rounds...(two) minutes

THEME 4 : TRAVAILLER EN BINOME

Informations communiquées par le binôme pendant la course :

Va plus vite !	Go Faster !
Va plus lentement !	Go slower !
Continue comme ça !	Continue this way !
Encore (un) tour !	(One) more round !
Encore (deux) minutes !	(Two) minutes left !

MATÉRIEL : Utiliser des smileys pour exprimer les ressentis particulièrement dans la phase d'apprentissage du vocabulaire.

Enregistrements réalisés grâce à l'aimable collaboration de Melle Samantha Way – Assistante Canadienne.