

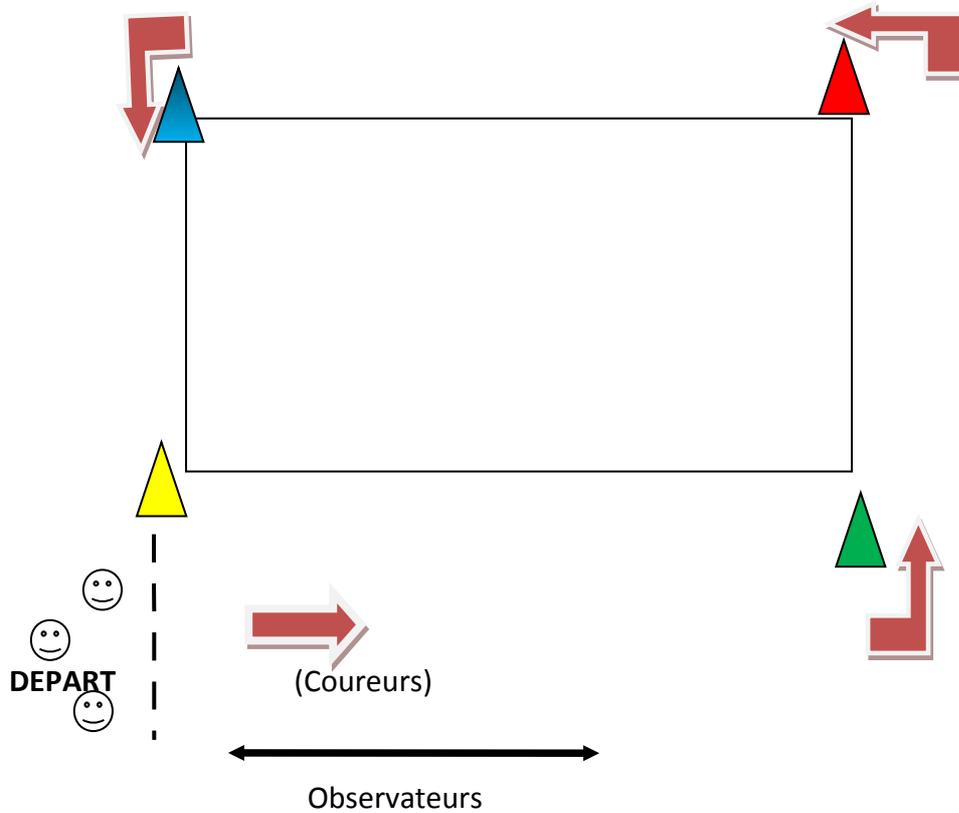
## Annexes au document course longue cycle 2

1. Parcours régulier de 100m
2. Exemple de parcours « irrégulier »
3. Exemple d'échauffement
4. Exemple de fiche de suivi (GS/CP) : « j'observe mes progrès »
5. Exemples de fiche d'observation (CP/CE1) : « je sais courir longtemps / j'augmente progressivement la distance parcourue »
6. Exemple de fiche « 2 x 4' ...5' » afin de mieux construire son allure de course
7. Exemples de fiche de suivi pour l'élève : « Je note mes performances » à compléter à la fin des séances
8. Tableau récapitulatif pour l'enseignant : Évolution des performances des élèves au cours du module d'apprentissage

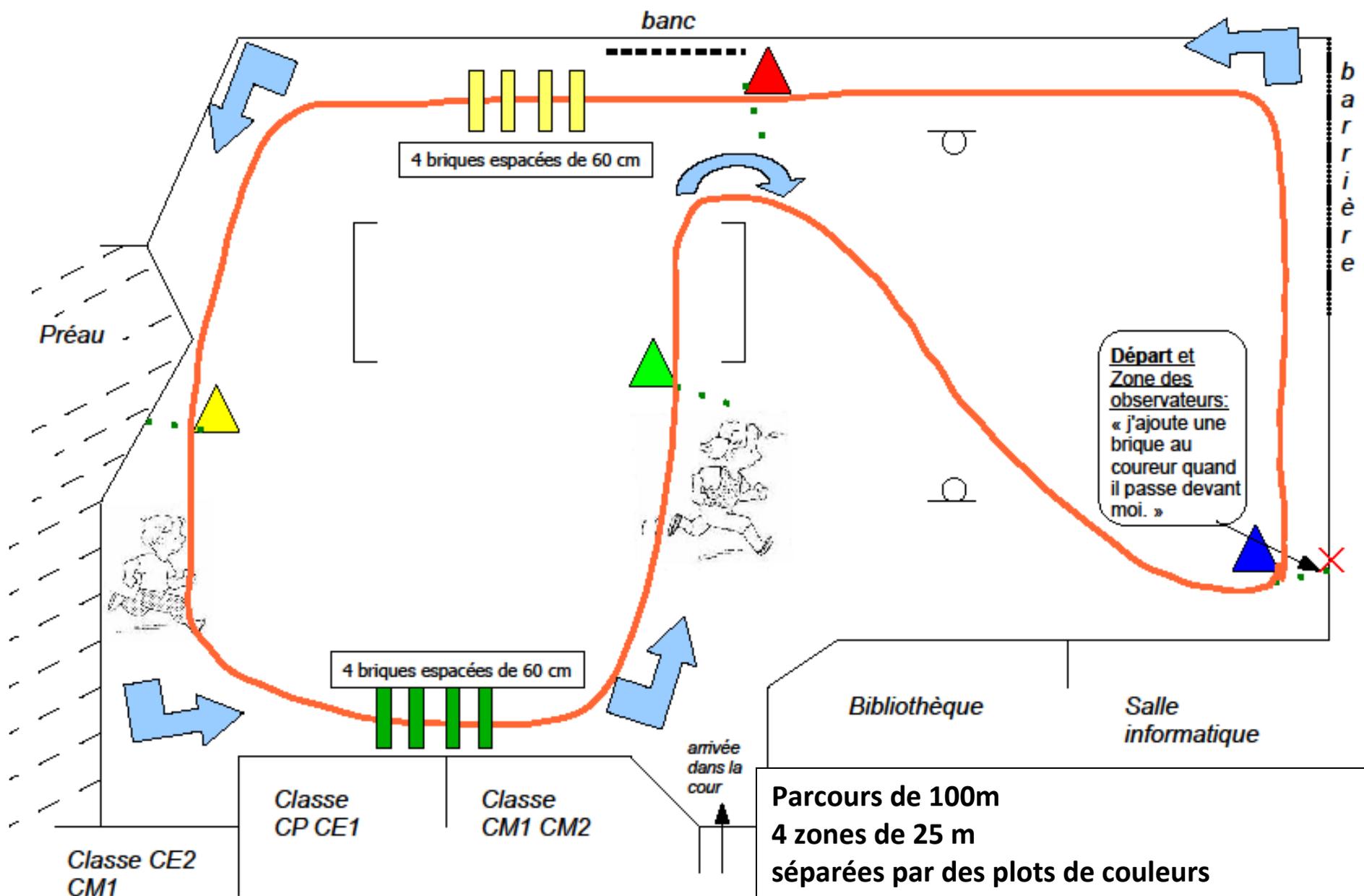
# Propositions de parcours 100m

## Parcours régulier : Rectangle de 100m

Baliser le parcours tous les 25 m avec des plots de couleurs différentes ou avec distance inscrite au sol, sur le plot...



Exemple de parcours « irrégulier » (100m) dans une cour d'école (A. Mahieu / Ecole des Roquettes – Cherbourg Octeville)



## ECHAUFFEMENT en course longue en cycle 2

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique. Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course, tout en les protégeant des blessures. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent.

L'échauffement proposé ci-dessous est un exemple.

**L'échauffement dure 6/7 minutes, il peut se diviser en deux parties :**

- La mise à disposition corporelle
- L'activation dynamique

### 1) La mise à disposition corporelle :

Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique très faible afin de préparer les élèves aux situations qui vont leur être proposées.

Cette mise à disposition peut commencer par un petit footing à très faible allure : il permet le passage du statut d'élève à celui de coureur et aide au repérage du parcours.

**Quelques exercices peuvent compléter cette première étape :**

***-Marcher en déroulant son pied du talon à la pointe de pied***

***-Marcher avec flexion :***

« Fais un pas, ton pied arrière vient rejoindre ton pied avant puis tu réalises une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupi), fais un autre pas....etc. » (sur 10 mètres.)

***-Le flamant rose :***

« Pose un pied au sol, bien à plat.

Soulève l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tiens 10 secondes en cherchant à rester bien droit. »

Inverser.



### 2) L'activation dynamique :

Cette seconde étape vise à solliciter progressivement et de façon plus dynamique l'ensemble du corps, avant de commencer la séance de course longue proprement dite.

***-courir en « marche arrière »***

***- Le pas de sioux ou « prom'nons dans les bois... » (sur 10 mètres.)***

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui

GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs).

Sentir l'action du pied au sol

***- Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant***

>courir avec les 2 bras derrière le dos

>courir avec 1 bras derrière le dos

>courir avec l'autre bras derrière le dos

>course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)



### Pour aller plus loin...Le circuit des ruisseaux

« Courir sur les différents parcours sans toucher les briques posées au sol »

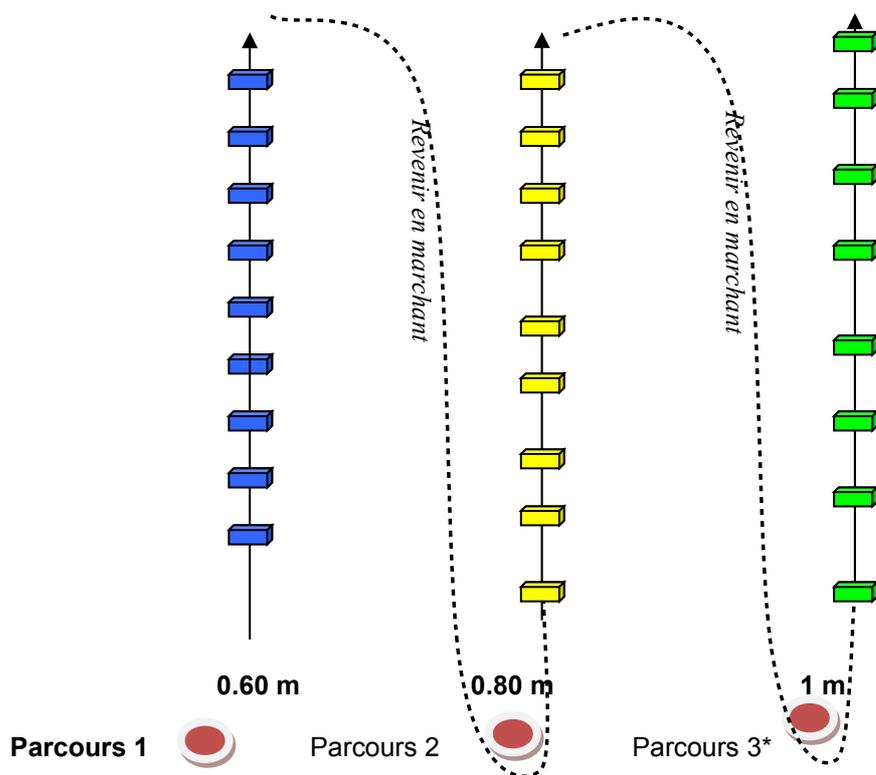
Rq : Le passage sur les différents parcours va permettre d'éviter :

- que le pied ne vienne heurter le sol,
- que les pieds traînent au sol.

Dispositifs : (L'espacement est à adapter selon les classes)

→ Proposition : 8 à 10 briques de lait (posées à plat) espacées de 0,60 m (parcours 1)  
de 0,80 m (parcours 2)  
de 1 m (parcours 3)\*

\* Si pour certains élèves, l'écartement entre les briques est trop important pour leur permettre de courir aisément, les limiter au passage sur les 2 premiers parcours..



Ces briques peuvent être intégrées au parcours proposé (cf. annexe 1).



## Fiche d'observation CP/CE1

« Je sais courir longtemps / J'augmente progressivement la distance parcourue ».

Nom Prénom du coureur: \_\_\_\_\_ Observateur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															

+  Couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															

+  Couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															

+  Couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m

Date : \_\_\_\_\_

Durée de ma course : \_\_\_\_\_ min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Marche															

+  Couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue \_\_\_\_\_ m





