



Course longue

MODULE D'APPRENTISSAGE au CYCLE 3

préparation aux rencontres

Ce document a pour objectif d'aider les enseignants à structurer leur module d'apprentissage « course longue ».

Ce module est conçu pour que les élèves se construisent des repères corporels de plus en plus précis afin qu'ils parviennent à mieux réguler leur effort durant une course longue.

Les fiches et tableaux doivent permettre à l'élève (et à l'enseignant) de mettre en relation manières d'agir et performances.

SOMMAIRE

- 1 La référence aux **compétences** des programmes → p 2
- 2 Le **module** d'apprentissage → p 2 à p 5
- 3 le **dispositif de la rencontre « course de distance »**
(relation module – rencontre inter classes) → p 6

Voir en annexe les documents utiles pour l'enseignant, pour les élèves :

- 1 Exemple d'échauffement → p 7 et 8
- 2 Fiche élève « Je suis capable de **courir longtemps sans m'arrêter** » (premières séances) → p 9
- 3 Fiche « Je sais courir longtemps et j'**augmente** progressivement la **distance parcourue** » → p 10
- 4 Tableau pour repérer son **temps de base au 100m** après une séance de course longue → p 11
- 5 Fiche « **2 x 1000m** » mieux construire son allure de course (en régulant mieux son effort) → p 12
- 6 Conseils pour l'**élève observateur** dans la situation « 2 x 1000m » → p 13
- 7 Tableau pour reporter mes temps de passage. → p 14
- 8 Fiche pour l'élève « **Je note mes performances** » à compléter à la fin des séances → p 15
- 9 **Tableau récapitulatif pour l'enseignant** : Evolution des performances de ses élèves au cours du module d'apprentissage → p 16
- 10 **Diplôme** de participation à la rencontre avec bilan des performances sur l'épreuve → p 17

En fonction du lieu → **Fiche** rencontre vierge et fiche « exemple » (cf. fichiers spécifiques)

Pour aller plus loin :

Situation « **arriver tous ensemble à chaque tour** » → (cf. fichier complémentaire 1)

Situation de **changement d'allure** → (cf. fichier complémentaire 2)

Et si besoin → cf. fichier **tableur** « circuit et temps de base course longue »

→ cf. fichier **tableur** « circuit allure »

1 Programmes

Compétence → Réaliser une performance mesurée / Courir longtemps

Courir en régulant son effort pendant 10 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)

- anticiper sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir) et le réaliser.
- gérer ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être en difficulté respiratoire.
- mettre en relation des notions d'espace et de temps
- connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course
- évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs
- comprendre les protocoles de mesure
- construire une foulée efficace
- adapter sa technique de course aux accidents du terrain (parcours style « cross »)

Principes à retenir pour construire un module d'apprentissage:

Proposer des situations permettant aux élèves de :

1. courir longtemps ;
2. réguler leurs efforts en fonction de leurs sensations ;
3. être en aisance respiratoire ;
4. améliorer l'efficacité de leur foulée ;
5. constater leur progrès

2 Le module d'apprentissage

Le module d'apprentissage dure de 12 à 15 séances (au moins une séance par semaine, si possible deux).

Au cours du cycle, les séances seront construites pour que l'élève puisse à mettre de mieux en mieux en relation des notions d'espace et de temps (dans des courses de durée ou des courses de distance)

Les séances se feront le plus souvent en binôme (un coureur / un observateur, entraîneur)

Un **parcours mesuré** (si possible 200m*) servira de référence au cours du cycle. Sa stabilité est indispensable pour permettre aux élèves de noter l'évolution de leurs performances selon des critères objectifs.

Remarque : un échauffement, au début de chaque séance, permettra une mise à disposition corporelle → cf. document sur l'échauffement (annexe 1)

Le sens du progrès au fur et à mesure des séances :

1. **courir longtemps sans s'arrêter**
2. **courir longtemps (course de durée) et augmenter progressivement la distance parcourue**
3. **courir sur une distance donnée en respectant un contrat de temps**
4. **améliorer sa performance en régulant de mieux en mieux sa course**

* Certains collègues nous ont informés de leur difficulté à réaliser un parcours sur cette distance (en fonction de l'espace dont ils disposent) → cf. fichier tableur « circuit et temps de base course longue » qui permet, en indiquant simplement la longueur du circuit, de calculer les fourchettes de temps de passage en fonction des temps de base au 100m.

Premières séances du module d'apprentissage « course longue »

Entrée dans l'activité avec l'évaluation diagnostique :

Utilisation de la fiche « **courir sans s'arrêter** »

Temps de course : **10min*** pour les CE2, **12*** pour les CM1 et **15min*** pour les CM2 (annexe 2)

*sauf cas particulier d'élève (obésité importante, asthme ...)

« *Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter* ».

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

| Nombre de tours (entourer) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| X → si marche ou arrêt | | | | | | | | | | | | | | | |

Le document « *Je note mes performances* » ainsi que le tableau récapitulatif de l'enseignant pourront servir de support pour les bilans de séance en classe (annexes 8 et 9)

A l'issue des séances : les élèves font les premiers constats (partis trop vite, essouffés...) qui donnent lieu à des premières adaptations de la course en fonction de ceux-ci.

Séances suivantes

Objectifs : mieux adapter son allure de course pour **courir 10, 12min ou 15 min**
constater la distance parcourue et vouloir progresser

Utilisation de la fiche « **courir longtemps et augmenter progressivement la distance parcourue** » (annexe 3)

« *Je sais courir longtemps et 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 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Temps de passage | | | | | | | | | | | | | | | |

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

La prise des temps de passage, à chaque tour, par l'élève observateur « oblige » ce dernier à être attentif tout au long du temps de course.

A l'issue des séances, la recherche de son « temps de base » permet à l'élève d'avoir un repère objectif pour les séances à venir.

Le tableau course longue / temps de base (annexe 4): permet à l'issue d'une séance de course longue, de repérer son temps de base au 100m.

Il permet également, pour information, de connaître sa **vitesse en km/h**

Le tableau course longue / temps de base (annexe 4)

Exemple : Fanny a couru 12 minutes. Elle a parcouru **2100m**.

Elle cherche dans la colonne « 12 mn » la distance la plus **proche de 2100m**.

→ Elle trouve **2120m**, elle suit cette ligne jusqu'à la colonne « Temps de base », elle trouve 34 s.

→ Fanny fait 100m en 34s (son temps de base est de 34s au 100m).

| 8mn | 10 mn | 12mn | 15 mn | Temps de base 100 m | Vitesse en km / h |
|--------|--------|--------|--------|---------------------|-------------------|
| 1500 m | 1875 m | 2250 m | 2810 m | 32 s | 11,2 |
| 1455m | 1820 m | 2180 m | 2720 m | 33 s | 10,9 |
| 1410m | 1765 m | 2120 m | 2650 m | 34 s | 10,6 |
| 1370m | 1715 m | 2055 m | 2570 m | 35 s | 10,3 |
| 1335m | 1665 m | 2000 m | 2500 m | 36 s | 10,0 |

Séances « d'expérimentation »

Les élèves ont progressé (ils ne s'arrêtent plus) par contre, ils ont souvent une course en dents de scie ils ont du mal à augmenter leur distance (s'ils sont fatigués, ils ralentissent : on peut voir un 1^{er} 200m en 1mn et le 2^{ème} 200m en 1'15, ce qui représente un écart important caractéristique d'une course « peu » gérée).

Il faut constater cela et apprendre à réguler sa course pour pouvoir tenir une allure soutenue plus longtemps.

Pour progresser, l'élève doit construire des nouveaux repères sur « comment je cours ».

C'est valable pour tous les élèves, y compris pour des élèves « sportifs » qui courent facilement 15 min mais n'ont pas conscience qu'on ne court pas de la même manière pour tenir un match et améliorer sa performance sur un 2 x 1000m.

L'élève va se construire un profil de course adapté à un effort de longue durée :

A l'aide du tableau (annexe 5), l'élève va lire son profil de course : s'il court régulièrement, ses temps de passage vont être inscrits dans 3 colonnes maximum. Cela prouve qu'il régule bien son effort.

Si son profil de course « couvre » 4, 5 colonnes ou plus, c'est qu'il ne court pas régulièrement.

L'enseignant va l'amener à se poser des questions sur la façon dont il a couru en s'appuyant sur le tableau complété et l'amener à modifier son allure lors de l'exercice suivant.

2 x 1000m « Je connais mon temps de base sur 100m → Je construis mieux mon allure de course ».

Situation : 1000m – courte récupération 2' – 1000m

Organisation : ½ classe coureur – ½ classe observateur / Inversion des rôles après le second 1000m

L'observateur :

Indique sur la fiche le temps de base réalisé à la séance précédente → 34 s (par ex.)

Entoure d'une manière différente les temps de passage du 1^{er} 1000m et ceux du second 1000m.

Pendant la récupération après le premier 100m, bilan observateur / coureur pour affiner le projet de course sur le second 1000m.

Exemple d'un 2 x 1000m

→ Ici, Fanny est parti beaucoup trop vite au premier 200m (en bleu), son allure s'est régulée ensuite. Au second 1000m (en rose), elle part plus « prudemment », les repères donnés par l'observateur vont l'aider à « ajuster » son allure... à l'issue de la course, elle pourra mettre en relation ses sensations et ses « profils » de course ; elle pourra comparer ses temps de base (séance 6 → 34 s au 100m et séance 7 → 37s sur le premier et 33s sur le second 100m)

| s / 100m | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | etc |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|-----|
| Tour 1 200m | 58 | 1.00 | 1.02 | 1.04 | 1.06 | 1.08 | 1.10 | 1.12 | 1.14 | 1.16 | | |
| | 59 | 1.01 | 1.03 | 1.05 | 1.07 | 1.09 | 1.11 | 1.13 | 1.15 | 1.17 | | |
| Tour 2 400m | 1.56 | 2.00 | 2.04 | 2.08 | 2.12 | 2.16 | 2.20 | 2.24 | 2.28 | 2.32 | | |
| | 1.57 | 2.01 | 2.05 | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | | |
| | 1.58 | 2.02 | 2.06 | 2.10 | 2.14 | 2.18 | 2.22 | 2.26 | 2.30 | 2.34 | | |
| | 1.59 | 2.03 | 2.07 | 2.11 | 2.15 | 2.19 | 2.23 | 2.27 | 2.31 | 2.35 | | |
| Tour 3 600m | 2.54 | 3.00 | 3.06 | 3.12 | 3.18 | 3.24 | 3.30 | 3.36 | 3.42 | 3.48 | | |
| | 2.55 | 3.01 | 3.07 | 3.13 | 3.19 | 3.25 | 3.31 | 3.37 | 3.43 | 3.49 | | |
| | 2.56 | 3.02 | 3.08 | 3.14 | 3.20 | 3.26 | 3.32 | 3.38 | 3.44 | 3.50 | | |
| | 2.57 | 3.03 | 3.09 | 3.15 | 3.21 | 3.27 | 3.33 | 3.39 | 3.45 | 3.51 | | |
| | 2.58 | 3.04 | 3.10 | 3.16 | 3.22 | 3.28 | 3.34 | 3.40 | 3.46 | 3.52 | | |
| Tour 4 800m | 3.52 | 4.00 | 4.08 | 4.16 | 4.24 | 4.32 | 4.40 | 4.48 | 4.56 | 5.04 | | |
| | 3.53 | 4.01 | 4.09 | 4.17 | 4.25 | 4.33 | 4.41 | 4.49 | 4.57 | 5.05 | | |
| | 3.56 | 4.04 | 4.12 | 4.20 | 4.28 | 4.36 | 4.44 | 4.52 | 5.00 | 5.08 | | |
| | 3.57 | 4.05 | 4.13 | 4.21 | 4.29 | 4.37 | 4.45 | 4.53 | 5.01 | 5.09 | | |
| | 3.58 | 4.06 | 4.14 | 4.22 | 4.30 | 4.38 | 4.46 | 4.54 | 5.02 | 5.10 | | |
| | 3.59 | 4.07 | 4.15 | 4.23 | 4.31 | 4.39 | 4.47 | 4.55 | 5.03 | 5.11 | | |
| Tour 5 1000m | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 5.20 | 5.30 | 5.40 | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | | |
| | 4.51 | 5.01 | 5.11 | 5.21 | 5.31 | 5.41 | 5.51 | 6.01 | 6.11 | 6.21 | | |
| | 4.52 | 5.02 | 5.12 | 5.22 | 5.32 | 5.42 | 5.52 | 6.02 | 6.12 | 6.22 | | |
| | 4.53 | 5.03 | 5.13 | 5.23 | 5.33 | 5.43 | 5.53 | 6.03 | 6.13 | 6.23 | | |
| | 4.54 | 5.04 | 5.14 | 5.24 | 5.34 | 5.44 | 5.54 | 6.04 | 6.14 | 6.24 | | |
| | 4.55 | 5.05 | 5.15 | 5.25 | 5.35 | 5.45 | 5.55 | 6.05 | 6.15 | 6.25 | | |
| | 4.56 | 5.06 | 5.16 | 5.26 | 5.36 | 5.46 | 5.56 | 6.06 | 6.16 | 6.26 | | |
| | 4.57 | 5.07 | 5.17 | 5.27 | 5.37 | 5.47 | 5.57 | 6.07 | 6.17 | 6.27 | | |
| | 4.58 | 5.08 | 5.18 | 5.28 | 5.38 | 5.48 | 5.58 | 6.08 | 6.18 | 6.28 | | |

Prévoir une séance en classe pour expliquer les différentes tâches de l'observateur et comprendre le fonctionnement du tableau 2x1000m (annexe 6)

Pour aller plus loin → deux situations sur un même dispositif :

« Arriver tous ensemble à chaque tour » afin de permettre la confirmation des temps de base dans une nouvelle situation → voir fichier complémentaire 1

« Changer d'allure » afin que les élèves améliorent, si possible, leur temps de base en vivant des changements d'allure → voir fichier complémentaire 2

Dernières séances

Réguler son effort sur 10, 12, 15min (parcours habituel) → afin d'exploiter les temps de passage figurant sur la fiche élève (annexe 3) : entourer les temps réalisés à chaque tour dans le tableau « pour reporter mes temps de passage » (annexe 7) et se rendre compte de la « verticalité » (ou non) de son profil de course.

Prendre connaissance de la **fiche type rencontre** et la préparer pour la rencontre : chaque élève devra savoir la distance à parcourir (nombre de tours) ainsi que le temps prévu pour effectuer cette distance.

3 La rencontre « Course Longue »

Un temps d'évaluation des apprentissages par et pour les élèves,

Un temps d'évaluation du module pour l'enseignant.

→ Voir **Fiche rencontre** vierge (selon le lieu) et fiche « exemple »

Afin de faciliter cette évaluation dans le contexte d'une rencontre, → l'épreuve sera une **épreuve de distance** (en fonction du niveau de l'élève, il aura à 3, 4, 5 ou 6 ... tours à parcourir).

Cette distance sera déterminée, pour chaque élève, en fonction de son **temps de base** (défini au cours du cycle).

Le **temps de cette course** devra « s'approcher » de :

10 min pour les CE2

12 min pour les CM1

15 min pour les CM2.


Exemple

Une élève de CM1 dont le **temps de base est 37s au 100m** va courir une **distance de 2000m** (4 tours de 500m) parce que cela correspond à un temps proche de ce qui est attendu pour les CM1 (12min) → colonne «37s» du tableau ci-dessous.

Si elle parcourait seulement 3 tours (1500m) elle courrait moins de 10 min (en deçà du temps attendu)

Si elle parcourait 5 tours (2500m), elle courrait plus de 15 min (au-delà du temps attendu)

Extrait de la fiche d'évaluation « rencontre course longue » sur un parcours de 500m



| Tps au 100 m | | 00:35 | 00:36 | 00:37 | 00:38 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| T 1 | 500m | 02:55 | 03:00 | 03:05 | 03:10 |
| | | 02:59 | 03:04 | 03:09 | 03:14 |
| T 2 | 1000m | 05:50 | 06:00 | 06:10 | 06:20 |
| | | 05:59 | 06:09 | 06:19 | 06:29 |
| T 3 | 1500m | 08:45 | 09:00 | 09:15 | 09:30 |
| | | 08:59 | 09:14 | 09:29 | 09:44 |
| T 4 | 2000m | 11:40 | 12:00 | 12:20 | 12:40 |
| | | 11:59 | 12:19 | 12:39 | 12:59 |
| T 5 | 2500m | 14:35 | 15:00 | 15:25 | 15:50 |
| | | 14:59 | 15:24 | 15:49 | 16:14 |
| T 6 | 3000m | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 |
| | | 17:59 | 18:29 | 18:59 | 19:29 |

Cette épreuve permettra ainsi, à chaque élève, de valider la « régulation de son effort » en course longue.

En cas d'arrêt ou de marche → fin de l'épreuve, distance mesurée jusqu'à l'arrêt.

Après sa course, il pourra :

□ **comparer le temps réalisé** sur la distance avec le **temps prévu**

□ **vérifier son profil de course** → fiche individuelle préparée en classe et à apporter le jour de la rencontre (critère de réussite 1 à 3 colonnes TB / 4 colonnes AB / 5 et + à améliorer.)

ECHAUFFEMENT : quelques propositions en course longue

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 (construire une foulée efficace de course longue).

L'échauffement proposé est à moduler en fonction du type de séance prévu ensuite.
Celui proposé ci-dessous n'est qu'un exemple ...

L'échauffement dure environ 7 à 8 minutes, il peut se diviser en deux parties :

- **La mise à disposition corporelle**
- **L'activation dynamique**

Afin de permettre :

→ aux élèves d'être centrés sur leurs sensations,

→ à l'enseignant d'observer ses élèves,

on peut effectuer les situations numérotées de 1 à 6 en constituant « des vagues » de 7 ou 8 élèves

| | | | |
|---|---|---|---|
| • | ▪ | ▽ | → |
| • | ▪ | ▽ | → |
| • | ▪ | ▽ | → |
| • | ▪ | ▽ | → |
| • | ▪ | ▽ | → |
| • | ▪ | ▽ | → |
| • | ▪ | ▽ | → |
| • | ▪ | ▽ | → |

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 durant environ 2 minutes.

Quelques exercices peuvent compléter cette première étape :

1. *Marcher en déroulant le pied :*

« Marche en cherchant à poser le talon et en terminant par la pointe. »

Réaliser l'exercice sur 10 mètres, en se déplaçant en ligne droite.

Recommencer en fermant les yeux.



2. *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.)

3. *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.

Recommencer en fermant les yeux.



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

4. *Courir en marche arrière* (sur 10 mètres.)

« Cours en marche arrière, en cherchant à monter le talon pour que

L'on puisse voir toute ta semelle »



5. *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



6. 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)

7. Le circuit des briques

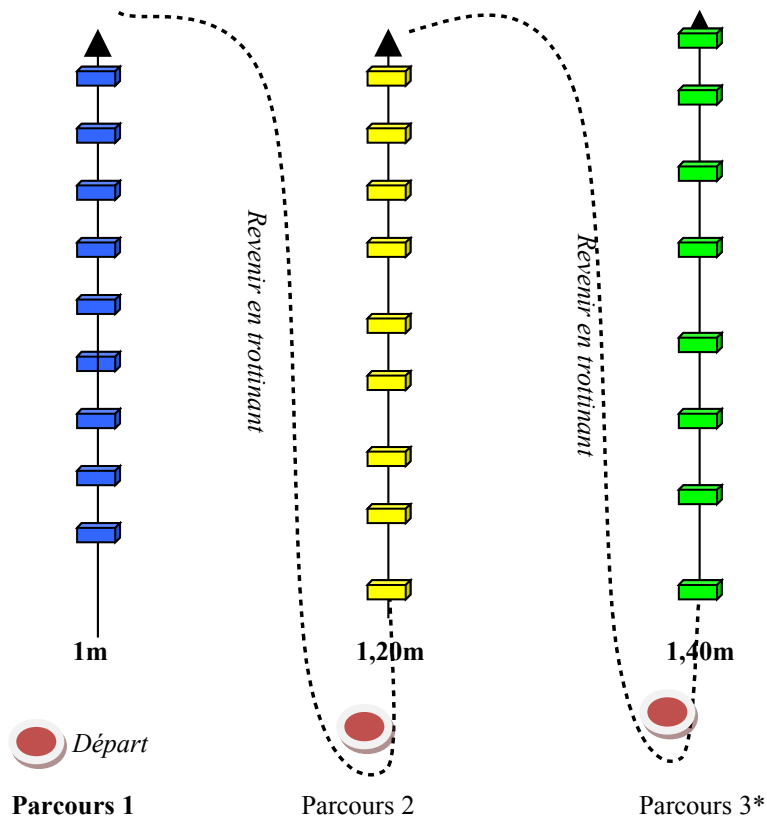
« Courir sur les différents parcours sans toucher les briques posées au sol »

Rq : ne pas demander aux élèves de monter « haut les genoux ». Le passage sur les différents parcours va permettre d'éviter :

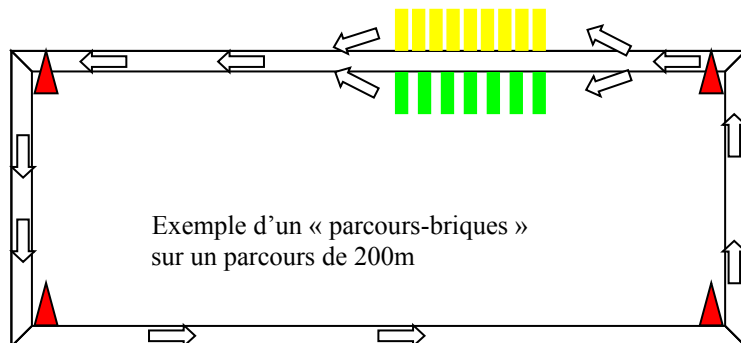
- que le pied ne vienne heurter le sol,
- que les pieds traînent au sol.
-

Dispositifs : 8 à 10 briques de lait (posées à plat) espacées de 1 mètre (parcours 1)
de 1, 20 m (parcours 2)
de 1, 40 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 « Parcours –briques » peuvent aussi être insérés au cours du parcours classique en course longue. On peut ainsi proposer aux élèves de courir (durant la boucle de 200m) sur 1 des 2 dispositifs au choix (l'élève passera sur le dispositif où il se sent le plus à l'aise) sur une distance d'environ 15 mètres (briques espacées de 1,20m / 1,40m → à adapter en fonction des élèves)



FICHE COURSE LONGUE (premières séances)
 « Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter ».

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Nombre de tours (entourer) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| X → si marche ou arrêt | | | | | | | | | | | | | | | |

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Nombre de tours (entourer) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| X → si marche ou arrêt | | | | | | | | | | | | | | | |

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Nombre de tours (entourer) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| X → si marche ou arrêt | | | | | | | | | | | | | | | |

Nom Prénom du coureur: _____ Observateur : _____

Date : _____

Durée de la course : _____ min

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Nombre de tours (entourer) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| X → si marche ou arrêt | | | | | | | | | | | | | | | |

FICHE COURSE LONGUE

« Je sais courir longtemps et 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 |
| Temps de passage | | | | | | | | | | | | | | | |

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

Date : _____

Durée de ma course : _____ min

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Nombre de tours | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Temps de passage | | | | | | | | | | | | | | | |

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

Date : _____

Durée de ma course : _____ min

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Nombre de tours | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Temps de passage | | | | | | | | | | | | | | | |

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

Date : _____

Durée de ma course : _____ min

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Nombre de tours | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Temps de passage | | | | | | | | | | | | | | | |

Distance parcourue _____ m → mon temps de base au 100m est de _____ s

Fiche course longue // Temps de base

Ce tableau permet, à l'issue d'une séance de course longue, de repérer son temps de base au 100m.

Exemple : Fanny a couru 12 minutes. Elle a parcouru **2100m**.

Elle cherche dans la colonne « 12 mn » la distance la plus **proche de 2100m**.

→ Elle trouve **2120m**, elle suit cette ligne jusqu'à la colonne « Temps de base », elle trouve 34 s.

→ Fanny fait 100m en 34s (son temps de base est de 34s au 100m).

Il permet également, pour information, de connaître sa **vitesse en km/h**

| 8mn | 10 mn | 12mn | 15 mn | Temps de base au 100 m | Vitesse en km / h |
|--------|--------|--------|--------|------------------------|-------------------|
| 1920 m | 2400 m | 2880 m | 3600 m | 25 s | 14,4 |
| 1840 m | 2300 m | 2760 m | 3450 m | 26 s | 13,8 |
| 1775 m | 2220 m | 2665 m | 3330 m | 27 s | 13,4 |
| 1710 m | 2140 m | 2570 m | 3210 m | 28 s | 12,8 |
| 1655 m | 2070 m | 2485 m | 3105 m | 29 s | 12,4 |
| 1600 m | 2000 m | 2400 m | 3000 m | 30 s | 12,0 |
| 1550 m | 1935 m | 2320 m | 2900 m | 31 s | 11,6 |
| 1500 m | 1875 m | 2250 m | 2810 m | 32 s | 11,2 |
| 1455m | 1820 m | 2180 m | 2720 m | 33 s | 10,9 |
| 1410m | 1765 m | 2120 m | 2650 m | 34 s | 10,6 |
| 1370m | 1715 m | 2055 m | 2570 m | 35 s | 10,3 |
| 1335m | 1665 m | 2000 m | 2500 m | 36 s | 10,0 |
| 1300m | 1620 m | 1945 m | 2430 m | 37 s | 9,7 |
| 1265m | 1570 m | 1895 m | 2370 m | 38 s | 9,4 |
| 1230m | 1540 m | 1845 m | 2300 m | 39 s | 9,2 |
| 1200m | 1500 m | 1800 m | 2250 m | 40 s | 9,0 |
| 1170m | 1465 m | 1755 m | 2195 m | 41 s | 8,8 |
| 1140m | 1430 m | 1715 m | 2145 m | 42 s | 8,6 |
| 1115m | 1395 m | 1675 m | 2090 m | 43 s | 8,4 |
| 1090m | 1360 m | 1635 m | 2045 m | 44 s | 8,2 |
| 1065m | 1335 m | 1600 m | 2000 m | 45 s | 8,0 |
| 1040m | 1305 m | 1565 m | 1960 m | 46 s | 7,8 |
| 1020m | 1275 m | 1530 m | 1915 m | 47 s | 7,6 |
| 1000m | 1250 m | 1500 m | 1875 m | 48 s | 7,5 |
| 980m | 1225 m | 1470 m | 1835 m | 49 s | 7,3 |
| 960m | 1200 m | 1440 m | 1800 m | 50 s | 7,2 |
| 940m | 1175 m | 1400 m | 1765 m | 51 s | 7,0 |
| 925m | 1155 m | 1385 m | 1730 m | 52 s | 6,9 |
| 905m | 1130 m | 1360 m | 1700 m | 53 s | 6,8 |
| 890m | 1110 m | 1335 m | 1665 m | 54 s | 6,6 |
| 870m | 1090 m | 1310 m | 1635 m | 55 s | 6,5 |

2 x 1000m « Je connais mon temps de base sur 100m → Je construis mieux mon allure de course».

Situation : 1000m – courte récupération 2' – 1000m

Organisation : ½ classe coureur – ½ classe observateur / Inversion des rôles après le second 1000m

L'observateur entoure d'une manière différente les temps de passage du 1^{er} 1000m et ceux du second 1000m.

Pendant la récupération, bilan observateur / coureur pour affiner le projet de course sur le second 1000m

Coureur → Nom Prénom : _____

Date(s) :

Séance(s) n°

| s / 100m | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| Tour 1 200m | 44 45 | 46 47 | 48 49 | 50 51 | 52 53 | 54 55 | 56 57 | 58 59 | 1.00 1.01 | 1.02 1.03 | 1.04 1.05 | 1.06 1.07 | 1.08 10.9 | 1.10 1.11 | 1.12 1.13 | 1.14 1.15 | 1.16 1.17 | 1.18 1.19 | 1.20 1.21 | 1.22 1.23 | 1.24 1.25 | 1.26 1.27 | 1.28 1.29 | 1.30 1.31 | 1.32 1.33 | 1.34 1.35 | 1.36 1.37 | 1.38 1.39 | 1.40 1.41 |
| Tour 2 400m | 1.28 1.29 1.30 1.31 | 1.32 1.33 1.34 1.35 | 1.36 1.37 1.38 1.39 | 1.40 1.41 1.42 1.43 | 1.44 1.45 1.46 1.47 | 1.48 1.49 1.50 1.51 | 1.52 1.53 1.54 1.55 | 1.56 1.57 1.58 1.59 | 2.00 2.01 2.02 2.03 | 2.04 2.05 2.06 2.07 | 2.08 2.09 2.10 2.11 | 2.12 2.13 2.14 2.15 | 2.16 2.17 2.18 2.19 | 2.20 2.21 2.22 2.23 | 2.24 2.25 2.26 2.27 | 2.28 2.29 2.30 2.31 | 2.32 2.33 2.34 2.35 | 2.36 2.37 2.38 2.39 | 2.40 2.41 2.42 2.43 | 2.44 2.45 2.46 2.47 | 2.48 2.49 2.50 2.51 | 2.52 2.53 2.54 2.55 | 2.56 2.57 2.58 2.59 | 3.00 3.01 3.02 3.03 | 3.04 3.05 3.06 3.07 | 3.08 3.09 3.10 3.11 | 3.12 3.13 3.14 3.15 | 3.16 3.17 3.18 3.19 | 3.20 3.21 3.22 3.23 |
| Tour 3 600m | 2.12 2.13 2.14 2.15 2.16 2.17 | 2.18 2.19 2.20 2.21 2.22 2.23 | 2.24 2.25 2.26 2.27 2.28 2.29 | 2.30 2.31 2.32 2.33 2.34 2.35 | 2.36 2.37 2.38 2.39 2.40 2.41 | 2.42 2.43 2.44 2.45 2.46 2.47 | 2.48 2.49 2.50 2.51 2.52 2.53 | 2.54 2.55 2.56 2.57 2.58 2.59 | 3.00 3.01 3.02 3.03 3.04 3.05 | 3.06 3.07 3.08 3.09 3.10 3.11 | 3.12 3.13 3.14 3.15 3.16 3.17 | 3.18 3.19 3.20 3.21 3.22 3.23 | 3.24 3.25 3.26 3.27 3.28 3.29 | 3.30 3.31 3.32 3.33 3.34 3.35 | 3.36 3.37 3.38 3.39 3.40 3.41 | 3.42 3.43 3.44 3.45 3.46 3.47 | 3.48 3.49 3.50 3.51 3.52 3.53 | 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59 | 4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 | 4.06 4.07 4.08 4.09 4.10 4.11 | 4.12 4.13 4.14 4.15 4.16 4.17 | 4.18 4.19 4.20 4.21 4.22 4.23 | 4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29 | 4.30 4.31 4.32 4.33 4.34 4.35 | 4.36 4.37 4.38 4.39 4.40 4.41 | 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47 | 4.48 4.49 4.50 4.51 4.52 4.53 | 4.54 4.55 4.56 4.57 4.58 4.59 | 5.00 5.01 5.02 5.03 5.04 5.05 |
| Tour 4 800m | 2.56 2.57 2.58 2.59 3.00 3.01 3.02 3.03 | 3.04 3.05 3.06 3.07 3.08 3.09 3.10 3.11 | 3.12 3.13 3.14 3.15 3.16 3.17 3.18 3.19 | 3.20 3.21 3.22 3.23 3.24 3.25 3.26 3.27 | 3.28 3.29 3.30 3.31 3.32 3.33 3.34 3.35 | 3.36 3.37 3.38 3.39 3.40 3.41 3.42 3.43 | 3.44 3.45 3.46 3.47 3.48 3.49 3.50 3.51 | 3.52 3.53 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59 | 4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 4.06 4.07 | 4.08 4.09 4.10 4.11 4.12 4.13 4.14 4.15 | 4.16 4.17 4.18 4.19 4.20 4.21 4.22 4.23 | 4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29 4.30 4.31 | 4.32 4.33 4.34 4.35 4.36 4.37 4.38 4.39 | 4.40 4.41 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47 | 4.48 4.49 4.50 4.51 4.52 4.53 4.54 4.55 | 4.56 4.57 4.58 4.59 5.00 5.01 5.02 5.03 | 5.04 5.05 5.06 5.07 5.08 5.09 5.10 5.11 | 5.12 5.13 5.14 5.15 5.16 5.17 5.18 5.19 | 5.20 5.21 5.22 5.23 5.24 5.25 5.26 5.27 | 5.28 5.29 5.30 5.31 5.32 5.33 5.34 5.35 | 5.36 5.37 5.38 5.39 5.40 5.41 5.42 5.43 | 5.44 5.45 5.46 5.47 5.48 5.49 5.50 5.51 | 5.52 5.53 5.54 5.55 5.56 5.57 5.58 5.59 | 6.00 6.01 6.02 6.03 6.04 6.05 6.06 6.07 | 6.08 6.09 6.10 6.11 6.12 6.13 6.14 6.15 | 6.16 6.17 6.18 6.19 6.20 6.21 6.22 6.23 | 6.24 6.25 6.26 6.27 6.28 6.29 6.30 6.31 | 6.32 6.33 6.34 6.35 6.36 6.37 6.38 6.39 | 6.40 6.41 6.42 6.43 6.44 6.45 6.46 6.47 |
| Tour 5 1000m | 3.40 3.41 3.42 3.43 3.44 3.45 3.46 3.47 3.48 3.49 | 3.50 3.51 3.52 3.53 3.54 3.55 3.56 3.57 3.58 3.59 | 4.00 4.01 4.02 4.03 4.04 4.05 4.06 4.07 4.08 4.09 | 4.10 4.11 4.12 4.13 4.14 4.15 4.16 4.17 4.18 4.19 | 4.20 4.21 4.22 4.23 4.24 4.25 4.26 4.27 4.28 4.29 | 4.30 4.31 4.32 4.33 4.34 4.35 4.36 4.37 4.38 4.39 | 4.40 4.41 4.42 4.43 4.44 4.45 4.46 4.47 4.48 4.49 | 4.50 4.51 4.52 4.53 4.54 4.55 4.56 4.57 4.58 4.59 | 5.00 5.01 5.02 5.03 5.04 5.05 5.06 5.07 5.08 5.09 | 5.10 5.11 5.12 5.13 5.14 5.15 5.16 5.17 5.18 5.19 | 5.20 5.21 5.22 5.23 5.24 5.25 5.26 5.27 5.28 5.29 | 5.30 5.31 5.32 5.33 5.34 5.35 5.36 5.37 5.38 5.39 | 5.40 5.41 5.42 5.43 5.44 5.45 5.46 5.47 5.48 5.49 | 5.50 5.51 5.52 5.53 5.54 5.55 5.56 5.57 5.58 5.59 | 6.00 6.01 6.02 6.03 6.04 6.05 6.06 6.07 6.08 6.09 | 6.10 6.11 6.12 6.13 6.14 6.15 6.16 6.17 6.18 6.19 | 6.20 6.21 6.22 6.23 6.24 6.25 6.26 6.27 6.28 6.29 | 6.30 6.31 6.32 6.33 6.34 6.35 6.36 6.37 6.38 6.39 | 6.40 6.41 6.42 6.43 6.44 6.45 6.46 6.47 6.48 6.49 | 6.50 6.51 6.52 6.53 6.54 6.55 6.56 6.57 6.58 6.59 | 7.00 7.01 7.02 7.03 7.04 7.05 7.06 7.07 7.08 7.09 | 7.10 7.11 7.12 7.13 7.14 7.15 7.16 7.17 7.18 7.19 | 7.20 7.21 7.22 7.23 7.24 7.25 7.26 7.27 7.28 7.29 | 7.30 7.31 7.32 7.33 7.34 7.35 7.36 7.37 7.38 7.39 | 7.40 7.41 7.42 7.43 7.44 7.45 7.46 7.47 7.48 7.49 | 7.50 7.51 7.52 7.53 7.54 7.55 7.56 7.57 7.58 7.59 | 8.00 8.01 8.02 8.03 8.04 8.05 8.06 8.07 8.08 8.09 | 8.10 8.11 8.12 8.13 8.14 8.15 8.16 8.17 8.18 8.19 | 8.20 8.21 8.22 8.23 8.24 8.25 8.26 8.27 8.28 8.29 |

Course Longue : J'observe mon camarade pour l'aider à progresser

Pour la situation « 2 x 1000m », l'observateur note les temps de passage sur la fiche qui convient :

Méthode pour bien observer :

- Bien **suivre des yeux** le coureur inscrit sur la fiche ;
- **Ecouter le temps** de passage annoncé par le chronométreur quand le camarade termine son 1^{er} tour ;
- **Entourer le temps** annoncé dans la ligne TOUR 1.
- **Continuer ainsi** et entourer le temps annoncé au deuxième passage dans les lignes du TOUR 2.
- Continuer ainsi pour les tours suivants jusqu'à l'arrivée :

Les différents temps entourés permettent aussitôt de constater la régulation de l'effort (les temps restent dans 1, 2, 3 colonnes ou bien les temps sont dispersés sur 4 colonnes et plus).

Le dernier temps permet également de vérifier le temps moyen au 100m (ex. 05 :37 au 1000m → 00 :33 au 100m)

