

**Trame d'un module d'apprentissage course longue
au cycle 3 : 12 à 15 séances**

<i>Parcours 200m</i>	<i>Répartition possible des séances</i>	<i>Dispositif « Temps de base + plots »</i>
Courir 15 minutes : noter les arrêts	3 à 5 séances	
Courir 15 minutes : noter les temps de passage, trouver son temps de base au 100m	(en fonction du vécu des élèves)	
Séance d'expérimentation (2x1000m) : prendre conscience de la régularité ou non de sa course.	Au moins de 2 séances afin de permettre les évolutions	
	<i>Possibilité d'intercaler avec un autre dispositif: au moins 2 séances afin de bien s'approprier la situation</i>	Courir « Tous ensemble » : confirmer son temps de base, réguler son allure pour assurer le rendez-vous.
Courir 15 minutes en entourant les temps de passage sur la grille : travailler sur la régularité de sa course.	Retour sur le parcours de 200m 1 à 2 séances	
	<i>Possibilité d'intercaler avec l'autre dispositif :</i> 1 à 2 séances	« Changement d'allure » : chercher à améliorer son temps de base en vivant des changements d'allure.
Courir 15 minutes en entourant les temps de passage sur la grille : travailler sur la régularité de sa course. Se fixer un contrat de course.	1 à 2 séances	
Rencontre : temps d'évaluation des apprentissages		