

**EPS**

**Athlétisme**

**« Endurance »**

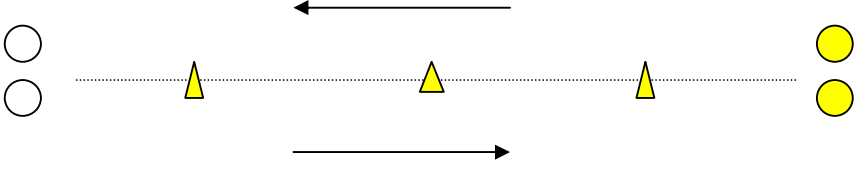
## Endurance

### Programme de travail, 12 séances

- Aisance respiratoire = on doit pouvoir parler en courant.
- 3 séances par semaine :
  - ↳ 2 séances intégrées à des séances d'EPS (ex : endurance + athlétisme ou/et Endurance + jeu collectif)
  - ↳ 1 séance de 20' consacrée uniquement à l'endurance
- Baliser un circuit de 100m (rectangle)
- Baliser un circuit en forme de losange (4X25m) pour la séance 8

|    |  | matériel  |
|----|--|---|
| 1. | <input type="checkbox"/> « Essayer de <b>Courir 6 minutes sans s'arrêter ni marcher</b> »<br>On doit pouvoir parler en courant !<br>« On a réussi si on a couru 6' sans s'arrêter et sans marcher »  | Chronomètre   |
| 2. | <input type="checkbox"/> <b>le jeu des trains</b> : Courir longtemps et régulièrement : 10 à 15'<br><input type="checkbox"/> <b>Mesurer la distance</b> parcourue : <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Courir 6' sur un circuit de 100m : compter le nombre de tours parcourus et transformer en mètres</li> <li>↳ Critères de réussites :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- « on ne s'arrête pas et on ne marche pas ! »</li> </ul> </li> </ul>  | Un objet à se transmettre par groupe (cône, ballon , ...)<br><br>Chronomètre                          |
| 3. | <input type="checkbox"/> <b>reprise des trains 4'</b> (la maîtresse donne le signal d'arrêt mais le départ se fait automatiquement dès que le dernier de la colonne est passé devant.)<br><b>critère de réussite:</b> le dernier de colonne ne s'arrête pas!<br><br><input type="checkbox"/> <b>Alternance « course-marche »</b> en dispersion et en regroupement , seul , par deux ou par quatre <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Courir 3' – marcher 20 " – courir 3' – m20" – c3'</li> <li>↳ Le maître annonce "1" : on court seul ; "2" on se retrouve à deux sans s'arrêter , "4" et on se retrouve à 4 ; "1" ..... ; "4" ..... etc</li> </ul> <input type="checkbox"/> <b>Critère de réussite</b> : "On a réussi si on a couru' sans s'arrêter et sans marcher pendant les périodes de course , y compris au moment des regroupements» |   |
| 4. | <input type="checkbox"/> <b>Situation test</b> sur circuit balisé de 100m <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ But : courir 8' maximum , sans s'essouffler et sans marcher.</li> <li>↳ Dès qu'on marche, on arrête (on n'a plus le droit de continuer)</li> <li>↳ Repérer le nombre de tours effectués et transformer en m.</li> </ul> <p>"Enfants par deux avec une fiche et un crayon pour deux : un observateur et un coureur."<br/>           "L'observateur comptabilise le nombre de tours effectués par son camarade"</p>   | 1 fiche + 1 crayon pour deux enfants<br><br>Chronomètre<br><br>une fiche classe sur laquelle figurera |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | <p><u>Critère de réussite</u> : "On a réussi si on a couru' sans s'arrêter et sans marcher "</p> <p>De retour en classe: remplir une fiche classe sur laquelle figurera pour chaque enfant la distance en m</p>  | pour chaque enfant la distance en m   |
| 5. | <p><b>Courir en groupe</b> <i>dans un espace rectangle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ durée : 15' environ (succession course + arrêts brefs)</li> <li>↳</li> </ul> <p><b>Déroulement:</b></p> <p>Phase a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ un enfant de chaque groupe porte un ballon à deux mains sur le ventre.</li> <li>↳ Ses coéquipiers courent avec lui, en restant en "paquet" autour de lui</li> <li>↳ <i>Critère de réussite:</i> "les différents groupes ne se mélangent pas"</li> </ul> <p>Phase b:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Idem mais au signal du maître le porteur de ballon s'arrête et les autres se rangent "DEVANT" ou "DERRIERE" ou "à sa gauche" ou "à sa droite" (signal = "devant" , "derrière" , ...)</li> </ul> <p>Phase c:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Idem phase b mais les enfants se donnent sans arrêt le ballon sans s'arrêter de courir : leader change sans arrêt"</li> </ul> <p>Remarque: la conduite de séance doit être dynamique pour préserver des temps de course suffisant (endurance)</p> | 4 ballons   |
| 6. | <p><b>1<sup>er</sup> test USEP</b> , circuit de 100m</p> <p>Voir protocole dans document USEP.<br/>en fonction des résultats obtenus lors de la situation 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Les CE1 choisissent entre test 1 , 2 et 3 (6 ,8 ou 10 minutes)</li> <li>↳ Les CE2 ont le choix entre les test 2 et 3 , 4 et 5 (6, 8 ,10 ou 12 minutes)</li> </ul> <p><u>Critère de réussite:</u> "courir sans s'arrêter ni marcher"</p> <p>Comment faire courir des durées différentes ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Départs échelonnés: le maître fait partir les coureurs qui ont choisi 10' et 2' plus tard les coureurs qui ont choisi 8' etc... (ils doivent se tenir prêts) : tout le monde s'arrête en même temps .</li> </ul> <p><b>Déroulement:</b></p> <p>1: en classe : explication et choix des contrats (présentation du tableau contrats usep) qui sont inscrits dans le tableau collectif</p> <p>2: à l'extérieur: passage des tests</p> <p>3: De retour en classe: notation des résultats dans le tableau collectif.</p>                                  | <p>Utilisation du tableau résultats (collectif)</p> <p>Une représentation simplifiée du tableau "tests"</p> <p>chrono</p> |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| <p>7.</p> | <p><b>Avec un ballon pour deux</b></p> <p><b>Dispositif:</b></p>  <p>Durée possible : 20'</p> <p>Alternance course- arrêt<br/>Durées possibles: course 3' – arrêt 20" – course 3' – arrêt 20" - ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ 3': Par deux , côte à côte se <u>donner</u> sans arrêt le ballon tout en courant (ne jamais s'arrêter)</li> <li>↪ 20" : face à face , se lancer le ballon à deux mains</li> <li>↪ 3' : repartir en courant : lancer le ballon en l'air à deux mains et le réceptionner sans modifier sa course puis le donner sans s'arrêter à son camarade etc...</li> <li>↪ 20" : à l'arrêt et face à face, passer le ballon avec rebond.</li> <li>↪ 3' : repartir en courant , <b>poser</b> le ballon au sol sans s'arrêter au signal de la maîtresse. Au deuxième signal, le second enfant ramasse le ballon sans s'arrêter et ainsi de suite</li> <li>↪ 20" : à l'arrêt, pousser le ballon au pied de l'un à l'autre ,</li> <li>↪ 3' laisser les ballons au sol.; courir et faire un tour complet autour des ballons rencontrés.</li> <li>↪ 20" : ramasser les ballons et les ranger dans les cerceaux (nombre égal dans chaque cerceau)</li> <li>↪ 5' : jeu des <b>déménageurs</b><br/>La classe est partagée en deux groupes ; Pour chaque groupe , il s'agit de déménager la réserve des autres en transportant les objets dans sa propre réserve (un objet à la fois, objet tenu)<br/>Durée: 5' ; gagnant: le groupe qui a le plus d'objets dans sa réserve après les 5'.</li> </ul> | <p>1 ballon pour deux + objets divers</p> <p>chrono</p> <p>4 cerceaux</p> <p>cônes pour délimiter le sens des courses</p> |
| <p>8.</p> | <p><b>Régler son allure</b></p> <p><b>Si possible: losange de 25m de côté</b> (sinon recalculer les durées 45secondes au 100m) . Un cône de couleur différente à chaque sommet.<br/>4 groupes , un par cône</p> <p>Démarrer au signal de la maîtresse.<br/><b>But du jeu</b> : se retrouver à son cône toutes les 45" (la maîtresse siffle toutes les 45"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ faire plusieurs essais successifs</li> <li>↪ essayer de tenir à cette allure pendant 6 à 8' .</li> </ul>   | <p>4 cônes</p> <p>1 chrono</p> <p>un sifflet</p>  |
| <p>9.</p> | <p><b>2<sup>ème</sup> test USEP</b> : circuit rectangle de 100m</p> <p>idem que 6)</p>  | <p>Tableau collectif</p>  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | <p>Les enfants qui avaient réussi le test 1 peuvent tenter le test 2 ou 3 ou 4 (13 tours en 10')</p> <p>Les enfants qui avaient réussi le test 2 peuvent tenter le test 3 , 4 ou 5 ( 16 tours en 12' )</p> <p>Les enfants qui avaient réussi le test 3 ou 4 peuvent tenter le test 5 ( 16 tours en 12') ou 6 (19 tours en 14minutes)</p> <p>Les enfants qui avaient réussi le test 5 (16 tours) peuvent tenter le test 6 , 7 ou 8</p> <p><b>Déroulement:</b></p> <p>1: en classe : explication et choix des contrats (présentation du tableau contrats usep) qui sont inscrits dans le tableau collectif ; constitution des groupes de 2 et distribution du matériel (1 fiche + un crayon pour deux)</p> <p>2: à l'extérieur: passage des tests en deux groupes observateurs – coureurs puis changement de rôle</p> <p>3: De retour en classe: notation des résultats dans le tableau collectif, validation des résultats et commentaires (trop vite, pas assez vite, ...)</p> | Référence au tableau des tests<br>Fiche + crayon pour deux enfants                |
| 10. | <p><b>Reprise du dernier test</b> réussi sur un circuit de 100m (stabiliser les acquis)</p> <p>Départ différé des durées successives.</p> <p>Ex: si le meilleur test réussi lors de 9) est 14' de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire partir tous ceux qui courent 14'</li> <li>- 2' après , faire partir ceux qui avaient réussi 12'</li> <li>- etc. ...</li> </ul> <p>Tout le monde finit ainsi de courir en même temps.</p> <p>Deroulement:</p> <p>1: en classe, rappeler le dernier test réussi par chacun (durée)</p> <p>2: dehors: départ successif des différents groupes</p> <p>3: critère de réussite : course régulière sans arrêt ni marche, possibilité de parler.</p> <p>5: en classe , écrire le résultat et commentaires</p>  | Chrono  |
| 11. |  |   |
| 12. |  |   |
| 13. | <p><b>3<sup>ème</sup> test:</b></p> <p>chacun choisit un dernier test avant la rencontre USEP</p> <p>Attention , le test doit être réussi à l'école avant de choisir la distance pour la course longue</p> <p>Chaque enfant progresse en choisissant un "niveau" supérieur au niveau précédent réussi ( pas plus de 2 ou 3 niveaux au-dessus" du dernier test réussi )</p>   | 1 fiche et un crayon pour deux<br>un chrono<br>la fiche collective<br>"résultats" |

**Ne pas dépasser 3500m (maxi) pour les meilleurs**