

EPS

Athlétisme

« Endurance »

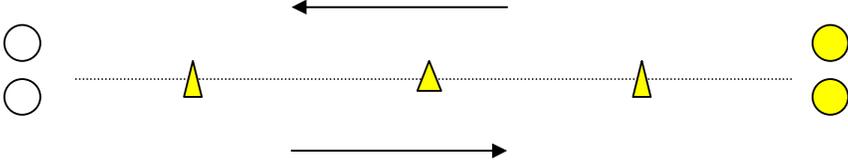
Endurance

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 Courir 6 minutes sans s'arrêter ni marcher » On doit pouvoir parler en courant ! « On a réussi si on a couru 6' sans s'arrêter et sans marcher »	Chronomètre
2.	<input type="checkbox"/> le jeu des trains : Courir longtemps et régulièrement : 10 à 15' <input type="checkbox"/> Mesurer la distance parcourue : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Courir 6' sur un circuit de 100m : compter le nombre de tours parcourus et transformer en mètres ↳ Critères de réussites : <ul style="list-style-type: none"> - « on ne s'arrête pas et on ne marche pas ! » 	Un objet à se transmettre par groupe (cône, ballon , ...) Chronomètre
3.	<input type="checkbox"/> reprise des trains 4' (la maîtresse donne le signal d'arrêt mais le départ se fait automatiquement dès que le dernier de la colonne est passé devant.) critère de réussite: le dernier de colonne ne s'arrête pas! <input type="checkbox"/> Alternance « course-marche » en dispersion et en regroupement , seul , par deux ou par quatre <ul style="list-style-type: none"> ↳ Courir 3' – marcher 20 " – courir 3' – m20" – c3' ↳ 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 <input type="checkbox"/> Critère de réussite : "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"/> Situation test sur circuit balisé de 100m <ul style="list-style-type: none"> ↳ But : courir 8' maximum , sans s'essouffler et sans marcher. ↳ Dès qu'on marche, on arrête (on n'a plus le droit de continuer) ↳ Repérer le nombre de tours effectués et transformer en m. <p>"Enfants par deux avec une fiche et un crayon pour deux : un observateur et un coureur." "L'observateur comptabilise le nombre de tours effectués par son camarade"</p>	1 fiche + 1 crayon pour deux enfants Chronomètre 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>Courir en groupe <i>dans un espace rectangle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ durée : 15' environ (succession course + arrêts brefs) ↳ <p>Déroulement:</p> <p>Phase a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ un enfant de chaque groupe porte un ballon à deux mains sur le ventre. ↳ Ses coéquipiers courent avec lui, en restant en "paquet" autour de lui ↳ <i>Critère de réussite:</i> "les différents groupes ne se mélangent pas" <p>Phase b:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ 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" , ...) <p>Phase c:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Idem phase b mais les enfants se donnent sans arrêt le ballon sans s'arrêter de courir : leader change sans arrêt" <p>Remarque: la conduite de séance doit être dynamique pour préserver des temps de course suffisant (endurance)</p>	4 ballons
6.	<p>1^{er} test USEP , circuit de 100m</p> <p>Voir protocole dans document USEP. en fonction des résultats obtenus lors de la situation 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Les CE1 choisissent entre test 1 , 2 et 3 (6 ,8 ou 10 minutes) ↳ Les CE2 ont le choix entre les test 2 et 3 , 4 et 5 (6, 8 ,10 ou 12 minutes) <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"> ↳ 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 . <p>Déroulement:</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>Avec un ballon pour deux</p> <p>Dispositif:</p>  <p>Durée possible : 20'</p> <p>Alternance course- arrêt Durées possibles: course 3' – arrêt 20" – course 3' – arrêt 20" -</p> <ul style="list-style-type: none"> ↪ 3': Par deux , côte à côte se <u>donner</u> sans arrêt le ballon tout en courant (ne jamais s'arrêter) ↪ 20" : face à face , se lancer le ballon à deux mains ↪ 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... ↪ 20" : à l'arrêt et face à face, passer le ballon avec rebond. ↪ 3' : repartir en courant , poser 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 ↪ 20" : à l'arrêt, pousser le ballon au pied de l'un à l'autre , ↪ 3' laisser les ballons au sol.; courir et faire un tour complet autour des ballons rencontrés. ↪ 20" : ramasser les ballons et les ranger dans les cerceaux (nombre égal dans chaque cerceau) ↪ 5' : jeu des déménageurs 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) Durée: 5' ; gagnant: le groupe qui a le plus d'objets dans sa réserve après les 5'. 	<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>Régler son allure</p> <p>Si possible: losange de 25m de côté (sinon recalculer les durées 45secondes au 100m) . Un cône de couleur différente à chaque sommet. 4 groupes , un par cône</p> <p>Démarrer au signal de la maîtresse. But du jeu : se retrouver à son cône toutes les 45" (la maîtresse siffle toutes les 45"</p> <ul style="list-style-type: none"> ↪ faire plusieurs essais successifs ↪ essayer de tenir à cette allure pendant 6 à 8' . 	<p>4 cônes</p> <p>1 chrono</p> <p>un sifflet</p>
<p>9.</p>	<p>2^{ème} test USEP : 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>Déroulement:</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 Fiche + crayon pour deux enfants
10.	<p>Reprise du dernier test 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"> - faire partir tous ceux qui courent 14' - 2' après , faire partir ceux qui avaient réussi 12' - etc. ... <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>3^{ème} test:</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 un chrono la fiche collective "résultats"

Ne pas dépasser 3500m (maxi) pour les meilleurs