

MODULE COURSE EN DURÉE CYCLE 3 sur la base d'un travail de l'ÉQUIPE DÉPARTEMENTALE EPS

Objectifs:

Réaliser une performance que l'on peut mesurer :

- Courir en un temps donné la plus grande distance possible ou une distance donnée
- Courir une distance donnée dans le moins de temps possible ou en un temps donné.
- Battre son record
- Développer sa condition physique et principalement le système aérobie (avec oxygène)
- Se connaître en adaptant son allure aux contraintes de la situation (Efforts variés mettant en rapport la vitesse, la distance et le temps)
- Améliorer sa santé

❖ **1^{ère} séance : TEST NAVETTE Luc Léger (fichier audio à ouvrir sur le site, enregistre puis graver)**

Objectif: déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA) de chaque élève

Il s'agira de faire bien comprendre les enjeux aux élèves et la nécessité d'aller au bout de ses possibilités.

Faire essayer le test navette « à blanc» puis accompagner les élèves sur les 2 premiers paliers.

❖ **2^{ème} séance: TEST 6 MINUTES**

Objectifs : Evaluation diagnostique et terminale (dernière séance), déterminer l'écart entre la distance courue et la distance théorique

Consigne unique: « Cours la plus grande distance possible sur 6 minutes ».

Mesurer précisément pour chaque élève la distance parcourue : Nombre de tours + x mètres

A l'aide de la fiche proposée:

- Faire travailler les élèves en binômes: un coureur, un observateur.

- Faire comparer aux élèves (travail de conversion en maths) la distance parcourue avec la distance théorique qu'ils auraient dû réaliser en maintenant 100% de leur VMA obtenue après le test navette.

- Donner l'objectif pour chacun: faire progresser la distance parcourue sur 6 minutes.

Cette procédure permet:

- de comparer les résultats sur 6 minutes des élèves ayant réalisé le même palier et constituer des groupes de travail.
- de déceler les phénomènes d'élèves « sous testés» au test navette Luc Léger: pour la suite des séances, si besoin, reclasser un élève dans un palier supérieur en compagnie d'élèves ayant obtenu un résultat proche au test 6 minutes.

❖ **Séances suivantes: travail différencié par groupes (paliers proches) :**

4 types d'effort seront utilisés pour développer le potentiel aérobie de l'élève:

- Intermittent court - court (effort court de 10 à 30s, récupération courte de 10 à 30s)
- Intermittent long - long (effort de 1 à 5min, récupération de 2 à 5 min).
- Footing continu avec changement de rythme (Fartlek)
- Footing continu

Séance 1 : Test Navette Luc Léger

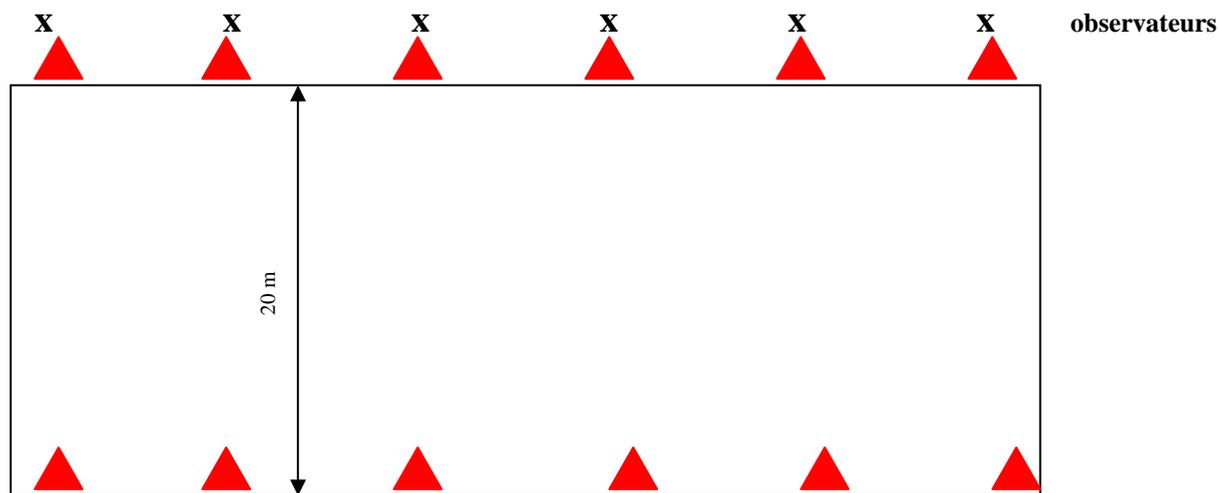
| | | |
|------------------|---------|----------|
| Nom du coureur : | Ecole : | Classe : |
|------------------|---------|----------|

Observateur entoure les numéros des paliers annoncés jusqu'à l'arrêt de son camarade.

| PALIERS | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|---|-----|----|------|----|------|----|------|----|------|----|
| 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h | | | | | | | | | | | |
| 8,5 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 |

Mon résultat :

Palier n° Ma VMA est donc : km/h



Déroulement :

Terrain tracé
 Coupler un coureur avec un observateur
 CD du test :
 L'enregistrement émet des « bips » espacés servant de repères et imposant une allure de course. Chaque minute, une indication signale la fin du palier. Au palier suivant l'allure augmente de 0,5 km/h. A chaque bip l'élève coureur doit avoir atteint le plot (ou une marque au sol). S'il ne peut suivre ce rythme, il est arrêté.
 Le test se poursuit jusqu'à l'arrêt du dernier coureur.
 Changement des rôles.

Séance 2 : TEST 6minutes

Longueur du tour :mètres.

| | | |
|-------------------------|----------------|-----------------|
| Nom du coureur : | Ecole : | Classe : |
|-------------------------|----------------|-----------------|

1. L'observateur barre une case chaque fois que le coureur fait un tour complet.
2. Au coup de sifflet final, compter le nombre de plots franchis après le dernier passage sur la ligne de départ : **placer un plot tous les 10 mètres**
3. Calculer la distance parcourue.

DISTANCE A = Longueur du tour en m X nombre de tours + **DISTANCE B** = Nombre de plots franchis dans le dernier tour entamé X 10m

| NOMBRE DE TOURS COMPLETS REALISES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | DISTANCE : A : NOMBRE DE TOURS X LONGUEUR DU TOUR = mètres | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nombre de plots franchis au coup de sifflet final après le dernier passage sur la ligne de départ | NOMBRE DE PLOTS | DISTANCE B : NOMBRE DE PLOTS X 10m = mètres | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DISTANCE TOTALE PARCOURUE en 6 minutes | DISTANCE A + DISTANCE B soit : m + m =mètres | | | | | | | | | | | | | | | | |

Détermination de la VMA
Rapprochement Test Navette et Test 6 minutes

| Paliers Test Navette | VMA 100% en km/h | Distance théorique en 6mn |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 12 | 14.0 | 1400 m |
| 11 | 13.5 | 1350 m |
| 10 | 13 | 1300 m |
| 9 | 12.5 | 1250 m |
| 8 | 12 | 1200 m |
| 7 | 11.5 | 1150 m |
| 6 | 11 | 1100 m |
| 5 | 10.5 | 1050 m |
| 4 | 10 | 1000 m |
| 3 | 9.5 | 950 m |
| 2 | 9 | 900 m |
| 1 | 8.5 | 850 m |

Conseils :

- L'élève a parcouru en 6 mn une distance correspondant à un palier supérieur à celui obtenu au Test Navette : prendre en compte la VMA du test 6 mn.

L'objectif de cet élève sera de réaliser une distance supérieure.

- L'élève a parcouru en 6 mn une distance inférieure à la distance théorique correspondant au palier atteint au Test Navette : prendre en compte la VMA du Test Navette et lui expliquer qu'il aurait pu réaliser une distance plus grande sur 6 mn.

Cela deviendra son objectif.

- **Constituer des groupes de niveau.**

Si vous constituez un groupe avec les élèves ayant une VMA de 10, ceux ayant une VMA de 10.5, et ceux ayant une VMA de 11, **faire travailler ce groupe sur la base d'un individu ayant une VMA de 10,5**

Module d'apprentissage Course en durée Cycle 3 (Cadre général)

Chaque séance débutera par une entrée dans l'activité : trotter librement à allure réduite pendant 3 minutes.

Séance 1 : Test Navette.

Séance 2 : test 6mn.

Séance 3 : Intermittent COURT-COURT 110% VMA

2 séries de 7 courses (30s de course et 30s de récupération entre les courses).

4mn de repos entre les 2 séries de courses.

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
| Distances de chaque course | 73m | 85m | 92m | 100m | 110m | 119m | 128m | 137m | 147m |

Séance 4 : Intermittent LONG-LONG 100% VMA

2 séries de 3 courses (1mn30de course et 2mn de récupération entre les courses).

5mn de repos entre les 2 séries de courses.

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| Distances de chaque course | 2000m | 225m | 250m | 275m | 300m | 325m | 350m | 375m | 4000m |

Séance 5 : Intermittent COURT-COURT 120% VMA

2 séries de 10 courses (15s de course et 15s de récupération entre les courses).

1 séries de 8 courses (15s de course et 15s de récupération entre les courses).

4mn de repos entre les 2 séries de courses.

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Distances de chaque course | 40m | 45m | 50m | 55m | 60m | 65m | 70m | 75m | 80m |

Séance 6 : Continu (80% VMA)+ Intermittent COURT-COURT (110% VMA)

1 série faite d'une course de 10mn en continu.

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Distances de chaque course | 1067m | 1200m | 1333m | 1467m | 1600m | 1733m | 1867m | 2000m | 2133m |

5mn de repos entre les 2 séries de courses.

1 série de 10 courses (20s de course et 20s de récupération entre les courses).

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Distances de chaque course | 49m | 55m | 61m | 67m | 73m | 79m | 85m | 92m | 98m |

Séance 7 : test 6mn.

| | |
|----------------------------------------|--------------|
| Distance parcourue en 6 minutes | mètres |
| Ma VMA est de | Km/h |

Séance 8 : Continu (80% VMA) avec changement de rythme

3 séries de 3 courses (2mn de footing à 80% de la VMA + 10s d'accélération placées au bout d'1mn30s de course environ avec 1mn30s de récupération entre les répétitions).
5mn de repos entre les 3 séries de course.

Séance 9: Continu

1 série faite d'une course de 15mn en continu.

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Distances de chaque course | 1600m | 1800m | 2000m | 2200m | 2400m | 2600m | 2800m | 3000m | 3200m |

Séance 10 : Intermittent LONG – LONG (100% VMA)

3 séries de 2 courses :

Série n°1 = 2 X 3mn

Série n°2 = 2 X 2mn30s

Série n°3 = 2 X 2mn

(1mn30s à 2 minutes de récupération entre les répétitions et 3 min de récupération entre les séries).

SERIE N° 1

2 courses de 3mn avec 2 minutes de récupération entre chaque course

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Distances de chaque course | 400m | 450m | 500m | 550m | 600m | 650m | 700m | 750m | 800m |

SERIE N° 2

2 courses de 2mn30s avec 1min30 de récupération entre chaque course

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Distances de chaque course | 333m | 375m | 417m | 458m | 500m | 542m | 583m | 625m | 666m |

SERIE N° 3

2 courses de 2mn avec 1min30 de récupération entre chaque course

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Distances de chaque course | 267m | 300m | 333m | 367m | 400m | 433m | 466m | 500m | 533m |

Séance 11 : Intermittent COURT-COURT 110% VMA

3 séries de 8 à 10 courses (30s de course et 30s de récupération entre les courses).

Série N°1 = 10 X 30s

Série N°2 = 10 X 30s

Série N°3 = 8 X 30s

4mn de repos entre les séries de courses.

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
| Distances de chaque course | 74m | 82m | 92m | 100m | 110m | 119m | 128m | 137m | 147m |

Séance 12: Continu 100% VMA

Courir la plus grande distance possible en 6mn. Idem séance 2.

Etablir une comparaison entre la distance parcourue lors de la séance 2 et la séance 12.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Nombre de tours | | | | | | | | | | | | | | |
| Mètres supplémentaires : | | | | | | | | | | | | | | |
| Distance totale parcourue en 6 minutes : | | | | | | | | | | | | | | |
| Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou -mètres. | | | | | | | | | | | | | | |

Séance 13 et 14:

Rencontres de course longue pour les cycles 3.

Cross USEP pour les CM

MODE D'EMPLOI

Pour bien comprendre le fonctionnement, nous allons analyser la séance 3

Séance 3 : Intermittent COURT-COURT 110% VMA

2 séries de 7 courses (30s de course et 30s de récupération entre les courses).
4mn de repos entre les 2 séries de courses.

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
| Distances de chaque course | 73m | 85m | 92m | 100m | 110m | 119m | 128m | 137m | 147m |

Organisation d'un effort intermittent

Exemple pour un effort intermittent COURT-COURT de 30s/30s à 110% de la VAM (séance 3)

- Tous les élèves partent au coup de sifflet du même endroit mais ils n'ont pas tous la même distance à courir dans le même temps.

En effet l'élève ayant une VMA de 13km/h aura plus de distance à parcourir en 30s que l'élève qui a une VMA de 12 km/h.

- Au coup de sifflet suivant (ici au bout de 30s) tous les élèves doivent parcourir leur distance (plot à atteindre)

- Tous les élèves récupèrent en marchant aux alentours de leur ligne d'arrivée et se préparent à repartir dans le sens inverse au coup de sifflet suivant après la période de récupération (ici 30s)

| | Départ pour tous | Arrivées en fonction des VAM |
|----------------|------------------|------------------------------|
| VAM de 12 km/h | _____ | 110m _____ |
| VAM de 13 km/h | _____ | 119m _____ |
| VAM de 14 km/h | _____ | 128m _____ |

Séance 9: Continu

1 série faite d'une course de 15mn en continu.

| VMA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Distances de chaque course | 1600m | 1800m | 2000m | 2200m | 2400m | 2600m | 2800m | 3000m | 3200m |

Dans le cas présent, l'élève ayant une VMA de 10 km **DEVRA** parcourir 2000 m dans le temps imparti.