

Présentation d'une leçon de course longue en classe de CM2

Acquisitions dans les activités athlétiques

référence JC Farault « Athlétisme. Culture, sensibilité, performance » édition revue EPS 2011

Construire des sensations
pour l'élève

Structurer un espace
temps spécifique

Performance mesurée



En course longue

Importance du rapport à
l'effort
Rapport d'inconfort
physique
Questionnaire de
sensations
Perception de l'effort

Établir un rapport
espace/temps en
explicitant le concept de
vitesse

Performance en tant que
produit : apprécier et lire
(pour « dire ») le résultat
de son action (trace)
Performance en tant que
processus : comparer le
résultat de son action
pour progresser, se
projeter



Dans le cadre d'une leçon d'éducation physique en anglais c'est à travers le travail autour des sensations que pourra se mettre en place des situations de communication et d'interaction orale avec des élèves de CM2, en référence avec le descripteur A1 du cadre européen comme attendu en fin d'école élémentaire (palier 2).

Compétence visée	Activité support	Leçon
Réaliser une performance mesurée	Course longue	3

Objectifs visés	Réaliser plusieurs courses à des allures différentes. Éprouver des sensations d'effort différentes. Mettre en relation ces sensations avec des données objectives.
-----------------	--

Dispositif	
Matériel	7 parcours gigognes correspondant à des VMA (vitesse maximale aérobie) entre 7 et 13 km/h Zone de passage commune toutes les 40" – Annexe 2
Humain	Élèves répartis en binôme. Alternance de rôle de coureur et d'observateur.

Déroulement
<p><u>Pour le coureur :</u> Chaque élève réalise 3 courses de 4'. Chaque course correspond à une intensité d'effort différente : un parcours à VMA (= 8 sur l'échelle de perception) un parcours à 85% VMA (= 6 sur l'échelle) un parcours à 70% VMA (= 3 à 4 sur l'échelle) Il choisit le parcours en fonction des propositions faites. - Annexe 3</p> <p>Il réussit s'il court sans arrêts et se situe dans la zone à chaque signal (40")</p> <p>A l'issue de la course il répond en anglais aux questions posées.</p> <p><u>Pour l'observateur : Annexe 1</u> Indiquer le parcours choisi Noter si le coureur est dans la zone au signal. Questionner le coureur en anglais et renseigner la fiche d'observation.</p>

Cadre de l'intervention en anglais
<p>Au signal de départ de chaque course, jusqu'à la fin (fiche complétée) it's english time La communication se fait en anglais : les consignes de l'enseignant et les échanges entre les élèves.</p> <p>A l'issu de la course les observateurs questionnent les coureurs en anglais et les coureurs répondent en anglais. Cette communication orale nécessite un travail préalable en classe d'accès au vocabulaire spécifique. Les question sont posées par recours à l'utilisation du pictogramme et d'une forme de visualisation.</p> <p>Exemples de questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - How are you feeling between 0 and 10 ? Annexe 4 - Are you tired ? - Are you sweating ? - Are you short of breath ? <p>L'observateur annonce le nombre de passage réussi en zone. Avant la course le coureur annonce en anglais le parcours choisi.</p> <p><u>Évolution :</u> Pour faire évoluer cette situation d'interaction et permettre d'avantage de spontanéité : - il peut être demandé aux observateurs de poser les questions dans le désordre. - Ils peuvent choisir quelques questions parmi l'ensemble. - ils peuvent poser une question assez large : How do you feel ? Et recenser (noter) la nature des sensations dans la réponse du coureur. - L'éventail des questions pourra s'élargir : What is your heart rate ? - Does it hurt ? Where ?</p>

Annexe 3 : Tableau pour organiser le dispositif matériel







Vitesse	Dispositif Couloirs athlétisme			
	Signal toutes les 40"		Signal toutes les 30"	
	Distance au 1er plot	Distance par tour	Distance au 1er plot	Distance par tour
13km/h	67.5m	145m	50m	110m
12.5km/h	65m	140m	47.5m	105m
12km/h	62m	135m	45m	100m
11.5km/h	60m	130m	42.5m	95m
11km/h	55m	120m	40m	90m
10.5km/h	52.5m	115m	39m	87.5m
10km/h	50m	110m	37m	85m
9.5km/h	47.5m	105m	35m	80m
9km/h	45m	100m	32m	75m
8.5km/h	42.5m	95m	35m	70m
8km/h	40m	90m	27m	65m
7.5km/h	37.5m	85m	26m	62.5m
7km/h	34m	80m	24m	60m
6.5km/h	35m	70m	22.5m	55m
6km/h	27m	65m	20m	50m
5.5km/h	25m	60m	17.5m	45m

Remarque : Le parcours est un rectangle. Voirs schéma

Longueur correspondant aux données des cases « distance au premier plot »

Largeur = 5m correspond au franchissement de 5 couloirs (largeur 1m)

Annexe 1: Fiche d'observation

Run 1	First name	Lap	In the zone										If yes, where ? 	
			1	2	3	4	5	6	A y t ?	A y o b ?	A y s ?	Hyp ?		Hayf ?

Run 2		Lap	1	2	3	4	5	6	A y t ?	A y o b ?	A y s ?	Hyp ?	If yes, where ?			Hayf ?
													foot	leg	ankle	
													head	calf	knee	
													heart	Hip	belly	

Run 3		Lap	1	2	3	4	5	6	● ● ● ● ?	● ● ● ● ● ?	● ● ● ● ?	● ● ● ?	● ● ● ?	● ● ● ● ?

Run 4		Lap	1	2	3	4	5	6	Ask four questions about : tiredness, pain, breath, sweat and physical feelings						

Annexe 2 : Dispositif de parcours gigogne

