

Progressivité des apprentissages en course longue

Janvier 2012

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
--------------------	----------------------------------

Réaliser une performance Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
----------------------------------	----------------------------	----------------------------

Connaissances et compétences pour réaliser une performance mesurée Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.

Courir longtemps CP

- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement).

Courir longtemps CE1

- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
 - Savoir récupérer en marchant.
- Courir longtemps (de 6 à 12 minutes) de façon régulière, en aisance respiratoire.

Courses en durée CE2

- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).
- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.

Courses en durée CM1

- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
- Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).

Courses en durée CM2

- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
 - Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).
- Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.