

# Courir à la maternelle

Document réalisé par l'équipe des conseillers pédagogiques EPS de Paris



**Vous trouverez sur le site :**

**<http://eps-premier-degre.scola.ac-paris.fr/>**

- **Ce document pédagogique sur la course à la maternelle**
  - **Des jeux pour courir longtemps**
  - **Des renseignements sur les rencontres parisiennes**
  - ...

## **SOMMAIRE**

- 1. La course longue dans les programmes EPS**
- 2. La course chez l'enfant :**
  - a. Qu'est-ce que courir ?**
  - b. Comment courent les enfants ?**
  - c. Pourquoi la course longue ?**
  - d. Quelle démarche ?**
  - e. La course de la petite à la grande section**
- 3. Santé**
- 4. Programmation et mise en place de modules**
- 5. Des jeux pour courir**
- 6. La course longue et les liens avec le socle commun**
- 7. différentes formes de course**
- 8. Trame de variance**
- 9. Bibliographie**
- 10. Sites internet**

# 1. LA COURSE LONGUE DANS LES PROGRAMMES

en référence au BO n°3 du 19 juin 2008

**A l'ECOLE MATERNELLE : Petite section, Moyenne Section, Grande Section**

## **AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS**

L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant.

Elles sont l'occasion d'explorer, de s'exprimer, d'agir dans des environnements familiers, puis, progressivement, plus inhabituels.

Elles permettent de se situer dans l'espace.

L'enfant découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés, et à fournir des efforts tout en modulant son énergie. Il exprime ce qu'il ressent, nomme les activités... dit ce qu'il a envie de faire.

Les enseignants...s'attachent à ce que les enfants aient assez de pratique pour progresser et leur font prendre conscience des possibilités acquises. Les enfants coordonnent des actions et les enchaînent...Ils comprennent et acceptent l'intérêt et les contraintes des situations collectives.

Grâce aux diverses activités, les enfants acquièrent une image orientée de leur propre corps.

<b>À la fin de l'école maternelle l'enfant est capable de :</b>	<b>Il est également, en devenant « élève », capable de :</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés ;</li><li>- accepter les contraintes collectives ;</li><li>- se repérer et se déplacer dans l'espace ;</li><li>- décrire ou représenter un parcours simple</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- respecter les autres et respecter les règles de la vie commune ;</li><li>- écouter, aider, coopérer ; demander de l'aide ;</li><li>- éprouver de la confiance en soi ; contrôler ses émotions ;</li><li>- identifier les adultes et leur rôle ;</li><li>- exécuter en autonomie des tâches simples et jouer son rôle dans des activités scolaires ;</li><li>- dire ce qu'il apprend.</li></ul>

## **AU CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX : programmes pour le CP et le CE1**

### **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent à veiller à leur santé.

#### **Réaliser une performance :**

- Activités athlétiques : courir longtemps...

Ces activités, comme toutes celles mises en œuvre en EPS, ne sont pas déconnectées de l'ensemble des apprentissages, elles peuvent contribuer à l'ensemble des apprentissages pour peu que les liens avec les autres domaines d'action aient été prévus.

## **2. LA COURSE CHEZ L'ENFANT**

### **a. QU'EST-CE QUE COURIR ?**

La marche est un déplacement qui se caractérise par un appui au sol.

La course est une succession d'impulsions brèves avec un temps de suspension entre chaque impulsion.

La forme de course immédiate chez l'enfant est une course explosive, rapide et brève. La représentation qu'a l'enfant de la course est « courir vite ». Pourtant ses capacités à une course longue sont certaines mais il faut, à travers des situations jouées, l'amener à prendre conscience de ses capacités à courir longtemps et à comprendre qu'il faut courir plus doucement pour courir longtemps.

### **b. COMMENT COURENT LES ENFANTS ?**

Vers 3 ans, la course commence à se différencier de la marche.

Avant 3 ans, les enfants se déplacent vite mais ne courent pas : ils accélèrent leurs déplacements qui devient une marche rapide, piétinée comme à la poursuite de leur équilibre. Ils tombent souvent.

Après 3 ans, la course s'affirme progressivement pour ressembler à celle de l'adulte dans des conditions de déroulement stable mais le moindre obstacle (changement de direction, sol inhabituel...) perturbe le déplacement et remet en jeu l'équilibre et la maîtrise de l'action.

Puis de plus en plus assurée et stable, quelles que soient les conditions, la course devient plus efficace : les bras perdent leur fonction unique d'équilibration pour être plus disponibles à d'autres actions ; une meilleure coordination entre bras et jambes apparaît avec une dissociation des bras.

L'enfant peut alors courir plus vite et adapter son mode de course à la situation.  
Il peut aussi apprendre à réguler son effort pour courir plus vite ou plus longtemps.

### **c. POURQUOI COURIR ?**

Pour que l'élève :

- découvre ses possibilités corporelles dans des actions globales à base de locomotion
- exerce ses capacités motrices (marcher, courir) dans des situations nombreuses et diverses incluant la rencontre et l'utilisation d'obstacles matériels
- se dépasse en mesurant les risques et en modulant son énergie
- prend conscience de la différence entre courir vite et courir longtemps afin d'anticiper son action et de prévoir sa performance\* (ex : contrat) \***performance** = manifestation visible de la compétence, du niveau de réalisation, du savoir actualisé. Il ne s'agit pas de comparer la performance d'un enfant avec celle des autres.

### **d. QUELLE DEMARCHE ?**

Demander à l'élève de courir ne suffit pas. Cet apprentissage commence en petite section et se poursuit tout au long de l'école maternelle. Il suppose un certain nombre d'étapes et la programmation de modules d'apprentissage suffisamment longs, une dizaine de séances, chaque année. Il faut garder à l'esprit qu'un enfant d'âge maternelle ne court en vitesse que sur 4 à 6 secondes, les situations de course de vitesse devront donc rester dans cette fourchette de temps. La course longue commence à partir d'une minute de course. Entre ces deux durées l'effort demandé ne correspond pas aux possibilités des enfants.

Il faudra mettre en place des situations fonctionnelles variées dans lesquelles la tâche proposée à l'élève crée des conditions propices au développement de ses compétences à s'adapter et à produire une performance (en vitesse, en distance ou en durée) que l'on peut mesurer.

Ces situations variées devront être mises en place le plus souvent possible à l'extérieur (cour) et hors de l'école (square de proximité) pour **pouvoir réaliser des actions** :

**En adaptation** :

- à la différenciation des sols : sable, herbe, terre....
- à l'inclinaison : pente plus ou moins raide, longue en montée ou en descente
- à l'utilisation d'obstacles naturels (en forêt, bois, square) ou présent dans la cour (muret, bordure en ciment, arbres...)
- au climat : adaptation de la durée de la séance, de l'intensité de l'action et de la tenue vestimentaire en fonction du temps (l'effort physiologique provoqué par la course est plus pénible par temps chaud)
- aux repères d'orientation

**Que l'on peut mesurer** : par des situations variées permettant de jouer sur :

- le rythme du déplacement
- la vitesse
- l'allongement des distances
- l'allongement du temps de course

Permettant aux élèves de tenir différents rôles (poursuivant, partenaires, initiateurs, « juge », maître du temps...)

### **e. LA COURSE DE LA PETITE A LA GRANDE SECTION.**

Pour permettre aux élèves de grande section de courir à partir d'un contrat de trois minutes, il faut mettre en œuvre des apprentissages autour de la course dès la petite section, en sachant que les objectifs poursuivis ne seront pas les mêmes mais que les compétences se construiront progressivement pour arriver en grande section à une maîtrise plus assurée du déplacement, une adaptation affirmée et une meilleure connaissance de ses possibilités permettant à l'élève d'établir un contrat de durée et de le respecter.

Pour assurer ces progrès, des modules d'apprentissage d'une dizaine de séances seront prévus dans la programmation d'école et dans la programmation de classe.

On peut penser qu'en petite section on peut programmer :

- un module de course d'adaptation au troisième trimestre,
- en moyenne section 2 modules de course dont un « courir longtemps »
- en grande section également deux modules de course dont un « courir longtemps ».



### 3. SANTE

La course et particulièrement la course longue, contribue au maintien et à l'éducation à la santé, par la meilleure connaissance et le développement de ses capacités physiques, l'observation et l'explication des effets de la course sur l'organisme (essoufflement, rougeur, transpiration, accélération du rythme cardiaque...).

Dans le cadre de la préparation des élèves à l'activité de course longue nous vous apportons quelques informations concernant les besoins physiologiques de l'enfant, issues de différentes conférences relatives à la santé, à l'obésité et de documents collectés :

- Bien bouger, bien respirer ([www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr))
- L'obésité de l'enfant et les activités physiques ([www.asthmeacademy.com](http://www.asthmeacademy.com))
- La ligue contre le cancer ([www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net))
- La Mairie de Paris : Etats généraux sur la restauration scolaire « histoire de bien manger » ([www.paris.fr](http://www.paris.fr))

Ces informations sont essentielles au bien-être des enfants. Elles sont à leur communiquer ainsi qu'aux familles.

Avant toute activité physique d'endurance :

- S'assurer que tous les élèves aient déjeuné ou compenser en classe, dès l'accueil
- S'assurer que les élèves asthmatiques sont repérés et équipés si nécessaire de leur « ventoline »
- Sur place, penser à s'hydrater en buvant de l'eau à volonté
- Aucun apport alimentaire n'est nécessaire, les enfants rentrant pour déjeuner après l'activité physique

Le rythme cardiaque des enfants au repos est plus élevé que celui de l'adulte, lors d'un effort de longue durée le rythme cardiaque s'élève beaucoup plus que celui des adultes, il n'est pas anormal qu'il atteigne plus de 180 à 200 pulsations à la minute. Il est plus important d'observer les signes apparents d'aisance ou de fatigue : l'enfant qui court à « son rythme » doit pouvoir parler en courant, il est normal qu'une certaine rougeur du visage apparaisse, il faut surveiller l'apparition d'essoufflement, rougeur ou transpiration excessifs.

Lors de ces séances, l'élève ne doit pas être trop vêtu. En hiver, courir en pull et se couvrir dès l'arrêt de l'effort.

Un bon entraînement sportif est un excellent remède contre l'asthme d'effort, mais attention, un effort trop physique, trop intense ou trop long peut aussi provoquer une crise, les bronches se dilatent pendant un effort physique et se rétrécissent ensuite brutalement. **Il faut s'entraîner progressivement.**

## 4. PROGRAMMATION ET MISE EN PLACE DE MODULES

Le tableau suivant peut aider à la programmation et à la mise en œuvre de modules de course de la petite à la grande section et à replacer cette activité dans l'ensemble des apprentissages.

	PETITE SECTION	MOYENNE SECTION	GRANDE SECTION
<b>COMPETENCES SPECIFIQUES EPS</b>	<p><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ différencier course et marche</li> <li>➤ adapter le déplacement en fonction du revêtement du sol (macadam, terre herbe, sable.....) et du relief (en montée, en descente, sol irrégulier...)</li> </ul>	<p><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ courir quelque soit le revêtement et le relief du sol.</li> </ul> <p><b>Réaliser une action motrice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Courir de 1 à 3 minutes sans arrêt.</li> <li>➤ Courir régulièrement</li> <li>➤ Mesurer la distance parcourue dans le temps de course.</li> </ul>	<p><b>Réaliser une performance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ courir de 3 à 6 minutes sans arrêt. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>courir régulièrement.</u></li> <li>○ sans essoufflement excessif (trouver son propre rythme).</li> </ul> </li> <li>➤ mesurer sa performance: allonger la distance de course sur un temps donné.</li> <li>➤ annoncer et réaliser un contrat de performance.</li> <li>➤ Courir avec d'autres</li> </ul> <p><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ maintenir sa performance sur un parcours accidenté.</li> </ul>

## 5. DES JEUX POUR COURIR

Ces situations utilisent des jeux à courir de différents types :

### 1. jeux pour courir en s'adaptant :

- courses en terrains variés
- courses avec obstacles
- courses en s'orientant

### 2. jeux pour courir vite :

- jeux de poursuite et d'évitement (jeu de chat et ses dérivés, épervier,...)
- course au temps (ne pas dépasser 4 à 6 secondes en MS et GS)

### 3. jeux pour courir longtemps le terrain devant être balisé pour matérialiser la distance parcourue

- jeux des petits papiers : à chaque passage prendre un papier (anneau, élastique..) comparer ensuite en classe avec le nombre de la fois précédente (coller les papiers en ligne.)

Ces jeux peuvent évoluer en modifiant un ou plusieurs paramètres choisis (par exemple) dans la trame de variance :

### **REMARQUES**

Les jeux proposés ne sont que des exemples illustrant chaque type de tâche. De nombreux autres jeux peuvent être inventés ou choisis dans des recueils **en sachant que la répétition est un facteur important.**

Chaque jeu doit être répété plusieurs fois dans la même séance :

1. en changeant les rôles à chaque fois dans les jeux de poursuite
2. en changeant les adversaires dans les jeux de un contre un
3. en organisant ou suscitant des défis : tout jeu peut être un défi si les enfants choisissent leur adversaire (ex : Les trois tapes)
4. en se donnant un contrat (dépassement de soi ou des autres)
5. en permettant des temps de jeu assez longs pour les jeux en dispersion.

## 6. LA COURSE ET LES LIENS AVEC LE SOCLE COMMUN

<b>SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCE S ET DE COMPETENCES</b>	<b>Devenir élève :</b>	<b>Devenir élève :</b>	<b>Devenir élève :</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'engager dans l'action</li> <li>➤ Identifier et nommer ses types de déplacements en fonction du terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elaborer un projet d'action</li> <li>➤ Constaté son temps de course</li> <li>➤ Faire un lien entre son temps de course et la distance parcourue</li> <li>➤ Comprendre qu'il faut partir doucement pour courir longtemps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'engager dans l'action</li> <li>➤ Elaborer un projet d'action</li> <li>➤ Définir son contrat et le respecter</li> <li>➤ Appartenance au groupe : s'inscrire dans un projet commun</li> <li>➤ Identifier et apprécier les effets de l'activité : courir vite, courir longtemps.</li> </ul>
	<b>PETITE SECTION</b>	<b>MOYENNE SECTION</b>	<b>GRANDE SECTION</b>
<b>LIENS AVEC LES AUTRES DOMAINES D'ACTIVITES</b>	<b>S'approprier le langage :</b>	<b>S'approprier le langage :</b>	<b>S'approprier le langage :</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'exprimer</li> <li>➤ Comprendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Echanger, s'exprimer</li> <li>➤ Comprendre</li> <li>➤ Vocabulaire spécifique à l'activité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Echanger, s'exprimer</li> <li>➤ Comprendre</li> <li>➤ Vocabulaire spécifique à l'activité</li> <li>➤ Donner son point de vue</li> </ul>

<b>LIENS AVEC LES AUTRES DOMAINES D'ACTIVITES</b>	<b>Découvrir le monde</b>	<b>Découvrir le monde</b>	<b>Découvrir le monde</b>
	<p><b>Agir sur un espace et un temps donné :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ découvrir des espaces</li> <li>➤ décrire et comparer des sensations tactiles</li> <li>➤ se repérer dans l'espace</li> </ul> <p><b>Approche des quantités et des nombres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ comptage des tours d'un autre enfant en prenant un objet à chaque tour (ex : anneaux mis sur un bâton)</li> </ul>	<p><b>Agir sur un espace et un temps donné :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ découvrir des espaces</li> <li>➤ décrire et comparer des sensations tactiles</li> <li>➤ coder un déplacement</li> <li>➤ utiliser les mesures de grandeur (jusqu'à, vers, plus loin que, moins loin que...)</li> </ul> <p><b>Approche des quantités et des nombres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ comptage des tours par les objets les représentant (bouchons, tickets, anneaux...)</li> </ul> <p><b>Codage de quantité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ frise numérique</li> </ul>	<p><b>Agir sur un espace et un temps structuré:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mesure du temps: le temps qui passe: matérialisation par le sablier</li> <li>➤ mesure de grandeur: nombre de tour; taille du tour.</li> <li>➤ Rapport temps espace: projet d'action contrat</li> </ul> <p><b>Approche des quantités et des nombres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ comptage des tours par les objets les représentant (bouchons, tickets, anneaux...)</li> <li>➤ correspondance terme à terme.</li> <li>➤ Numération ordinale et cardinale : position et quantité.</li> </ul> <p><b>Codage de quantité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ construction et utilisation du tableau à double entrée.</li> </ul>

Des exemples de jeux et de situations d'apprentissage se trouvent dans les ouvrages cités en bibliographie.

## 7. Différentes formes de course

**Courir vite, avec ou sans obstacle c'est :**

- Réagir à un signal de départ (mise en action rapide)
- Se déplacer le plus rapidement possible
- Ne pas ralentir avant la fin de l'épreuve

### Niveaux d'habileté

	<b>De</b>	<b>A</b>
<b>Courir vite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réagit avec retard au signal de départ</li> <li>➤ Ne court pas droit</li> <li>➤ Regarde par terre devant lui</li> <li>➤ Equilibre difficile</li> <li>➤ Pas d'accélération régulière</li> <li>➤ Attend un camarade pour courir</li> <li>➤ Pas de coordination bras-jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réagit vite au signal de départ</li> <li>➤ Court en ligne</li> <li>➤ Regarde devant lui</li> <li>➤ Equilibre plus assuré</li> <li>➤ Court vite jusqu'à l'arrivée</li> <li>➤ Court sans tenir compte des autres</li> <li>➤ Utilise les bras</li> </ul>
<b>Courir avec obstacles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'arrête avant de franchir l'obstacle</li> <li>➤ S'arrête</li> <li>➤ Saute</li> <li>➤ Regarde l'obstacle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enchaîne course/franchissement</li> <li>➤ Reprend rapidement la course après l'obstacle</li> <li>➤ Effectue un franchissement rasant</li> <li>➤ Regarde devant</li> </ul>

## 8. TRAME DE VARIANCE

Corps	Espace	Temps	Matériel	Les autres enfants
<p><b>Au départ :</b> Différentes positions du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Debout</li> <li>✓ Assis</li> <li>✓ Accroupis</li> <li>✓ De dos...</li> </ul> <p><b>Pendant la course :</b> Différentes positions des bras</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bras tendus</li> <li>✓ Bras en avant</li> <li>✓ Bras en arrière</li> </ul> <p><b>Différents modes de déplacements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pas chassés</li> <li>✓ Course arrière</li> <li>✓ Cloche pied</li> <li>✓ Plus de pas (pas de nain)</li> <li>✓ Moins de pas (pas de géant)</li> </ul>	<p><b>Course droite</b> (couloir)</p> <p><b>Course en slalom</b></p> <p>Utiliser différents types de sols : pelouse, sable, bitume, tapis</p> <p><b>Avec des obstacles</b></p> <p>En montée</p> <p>En descente</p> <p>Dans l'école Hors de l'école</p> <p><b>Varié les distances de course :</b> Entre 5 et 30 m</p>	<p><b>Au départ :</b></p> <p><b>Varié le signal de départ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Auditif</li> <li>✓ Visuel</li> <li>✓ Tactile</li> </ul> <p><b>Varié la position du starter</b></p> <p><b>Varié le temps de course</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De 2 à 6''</li> <li>✓ De 1 à 5' '</li> </ul> <p><b>Au delà de 6'' , ce n'est plus de la vitesse pour les enfants de maternelle.</b></p> <p><b>Entre 6'' et 1' l'effort demandé ne correspond pas aux possibilités des enfants de cet âge.</b></p> <p><b>Varié les rythmes de course :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Plus vite/plus lent</li> <li>✓ Plus longtemps</li> </ul>	<p><b>Signalisation au sol :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Couloirs de moins en moins larges</li> </ul> <p><b>Obstacles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bandes au sol</li> <li>✓ Haies</li> </ul> <p><b>Hauteur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Régulière</li> <li>✓ Irrégulière</li> </ul> <p><b>Ecartement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Régulier</li> <li>✓ Irrégulier</li> </ul> <p><b>Nombre ;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A faire varier</li> </ul> <p><b>Position ;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alignés</li> <li>✓ Décalés</li> </ul> <p><b>Transport d'objets</b></p>	<p>Poursuivre</p> <p>Rattraper</p> <p>Eviter</p> <p>Dépasser</p> <p>Suivre (s'adapter à un rythme)</p> <p>A plusieurs</p> <p>Avec Handicap</p> <p>Sans Handicap</p>

## 9. BIBLIOGRAPHIE

- « Projets -activités pour l'école maternelle » Hachette –Ecoles
- « Athlétisme des 3-6 ans » Editions de la revue EPS
- « Education physique à l'école maternelle » essais de réponses Editions de la revue EPS
- « L'éducation physique par les temps qui courent » J. Gay SCEREN CRDP Pays de Loire
- « 48 fiches pour l'école maternelle » Editions de la revue EPS
- « Des jeux à la carte – 200 jeux » Editions de la revue EPS
- « 120 jeux pour les petits » USEP
- « L'éducation physique à l'école maternelle » : 10 activités au service des compétences du cycle 1 » Editions de la revue EPS
- « 100 heures d'EPS » CRDP
- «Fiches EPS1 cycle 1 » Editions de la revue EPS
- Et de nombreux articles dans la revue EPS1

## 10. SITES INTERNET

- Le site EPS de l'Académie de Paris <http://eps-premier-degre.scola.ac.fr>
- Le site de l'académie de la Réunion <http://www.reunion.iufm.fr/Dep/Eps/default.htm>
- Revue EPS : <http://www.revue-eps.com/>