

Cycle 1

Activités athlétiques

Équipe EPS premier degré, Académie de Paris.

Apprendre à courir longtemps

La démarche

Spontanément, la course du jeune enfant est explosive, rapide et brève. Pour lui, courir, c'est courir vite ! Pourtant il dispose de capacités à courir longtemps qu'il faut lui faire découvrir à travers des situations jouées pour :

- découvrir ses possibilités corporelles dans des actions globales à base de locomotion ;
- exercer ses capacités motrices (marcher, courir) dans des situations nombreuses et diverses incluant la rencontre et l'utilisation d'obstacles matériels ;
- se dépasser en mesurant les risques et en modulant son énergie ;
- prendre conscience de la différence entre courir vite et courir longtemps afin d'anticiper son action et de prévoir sa performance¹.

Tout au long de l'école maternelle, la programmation de modules d'apprentissage (une dizaine de séances chaque année, voire plus mais régulières et moins longues) organise les situations mises en place à l'extérieur (cour) et hors de l'école (square de proximité. Elles permettant aux élèves de tenir différents rôles (coureur, poursuivant, partenaires, maître du temps...) et de réaliser des actions :

- en adaptation au terrain (nature, pente, obstacles, etc.), au climat (durée et intensité de la séance, tenue vestimentaire) et aux repères d'orientation donnés ;
- mesurables par le jeu sur les rythmes, la vitesse, les distances de déplacements ainsi que le temps de course.

Pour l'enseignant l'observation des élèves en activité est fondamentale afin de repérer :

- **les arrêts, les temps de marche afin de faire prendre conscience au jeune enfant qu'il va falloir les limiter au point de ne plus marcher ni s'arrêter ;**
- **les sensations parfois désagréables d'essoufflement, de chaleur excessive, de fatigue qui vont progressivement disparaître en adoptant un comportement moins explosif sur les départs, en courant plus lentement ;**
- **les attitudes de course : en traînant des pieds, en courant en zigzag, sur la pointe des pieds...**
- **le fait de parler en courant sera un signe de bien-être durant la course contrairement à ce que l'on pense.**

Plus que l'allongement du temps il est important de travailler les attitudes, l'allure et donc au-delà de 3 minutes ces éléments seront à analyser avec les élèves pour les améliorer.

¹ Au cycle 1, la notion de performance doit être prise au sens de la manifestation visible de la compétence, du niveau de réalisation, du savoir actualisé.

LA SÉANCE

Entrée dans l'activité

Mise en attention grâce à des jeux d'inhibition (course et arrêt au signal, les vitesses de la voiture...)

Pour nourrir les animaux

Objectifs : courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter, mieux connaître ses possibilités.

Dispositif matériel : le parcours est matérialisé dans la cour, avec trois points de départ et trois buts à atteindre figurés par des silhouettes d'animaux placés au point le plus éloigné de chaque parcours. Chaque animal est placé à 10, 20 et 30m. Chaque coureur a un observateur.

Les observateurs vont vérifier que chaque coureur nourrit chaque animal, combien de fois il le nourrit, combien d'arrêt il effectue.

Le départ peut être identique avec trois parcours de différentes distances.

Tâche à accomplir : atteindre chaque animal afin de le nourrir.

En PS, un animal à nourrir peut suffire pour donner du sens à l'activité. La tâche à accomplir qui va déterminer le temps et on arrêtera l'activité quand tout le monde aura nourri 5 fois son animal. Donner 5 photos d'aliment à déposer devant chaque animal. Faire des parcours parallèles ex : d'un bout à l'autre de la cour.

En MS, le temps réalisé par la demi classe sera le point de repère pour jouer en équipe.

En GS on prendra des repères sur le temps maximal mené par un élève pour nourrir les trois animaux et on cherchera à en nourrir le plus possible dans ce même temps.

Critère de réussite : courir sans plus aucun arrêt dans un temps imparti.

Mise en œuvre

Le jeu est répété plusieurs fois dans la séance, d'une part pour en comprendre les modalités puis pour que les élèves construisent leurs repères et progressivement apprécient leurs réalisations.

Dans un second temps, on fait évoluer les modalités de réalisation :

- en organisant ou suscitant des défis : entre demi classe et classe entière;
- en se donnant un contrat (dépassement de soi ou des autres) à partir de sa performance dans un temps donné et en essayant de l'améliorer.

PROLONGEMENT

Courir ensemble

Objectif : trouver une allure qui convient à une course de longue durée par deux. Prendre du plaisir à courir ensemble.

Dispositif matériel : le parcours est identique (même repères et identification), connu des élèves.

Tâches à accomplir

Pour les petits : courir tous ensemble, courir avec l'enseignant, courir à deux sur le premier parcours, en restant côte à côte jusqu'à l'arrivée.

Pour les moyens : choisir un partenaire pour réaliser un parcours en courant ensemble.

Pour les grands : déterminer des groupes d'allure (regrouper les élèves qui courent dans un même temps) et choisir le nombre de tours que l'on compte effectuer sur le parcours choisi sans s'arrêter ni marcher.

Critère de réussite : réaliser le parcours prévu en restant ensemble, sans s'arrêter, sans marcher.

Mise en œuvre

Dans cette nouvelle situation, la distance à parcourir demeure la variable de réalisation, le temps de course n'étant pas imposé dès lors qu'il se situe bien dans les objectifs de course longue. On peut ainsi valoriser les binômes qui courent à une même allure.

Les rencontres²

Elles finalisent les apprentissages en aidant les enseignants à penser la continuité des apprentissages de leurs élèves. Selon les sites, les modalités peuvent varier mais doivent comporter des activités mobilisant les acquisitions visées selon les niveaux (cf. encadré) :

- choix et adaptation des parcours (terrain, relief, longueur) et des temps d'activité réelle ;
- organisation de l'activité sous forme ludique mobilisant les différents rôles sociaux (en binômes, l'un courant, l'autre notant les passages successifs ; en équipe, avec des déplacements homogènes, etc.) ;
- alternance des activités, en associant par exemple des ateliers de sensibilisation à la santé (hydratation, alimentation).

² Organisées par l'équipe départementale EPS en partenariat avec l'USEP-75, elles accueillent au printemps plus de 26.000 élèves sur 11 sites différents, pendant la Semaine du printemps des maternelles de l'USEP.

Encadré

Les compétences visées

Petite section

- différencier course et marche ;
- courir en autonomie
- adapter son déplacement en fonction du revêtement (macadam, terre herbe, sable.....) et du relief (montée, descente).

Moyenne section

- courir de 1 à 3 minutes en s'orientant, quelque soit le revêtement et le relief (cour, square, parc) ;
- mesurer la distance parcourue dans un temps de course donné en effectuant un jeu type « jeu des déménageurs », « course aux bouchons »...

Grande section

- courir de 3 à 6 min sans arrêt, régulièrement, sans essoufflement excessif ;
- maintenir sa performance sur un parcours accidenté ;
- mesurer sa performance pour allonger la distance de course sur un temps donné ;
- annoncer et réaliser un contrat de performance ;
- Courir avec d'autres sur une même allure.