COURIR LONGTEMPS

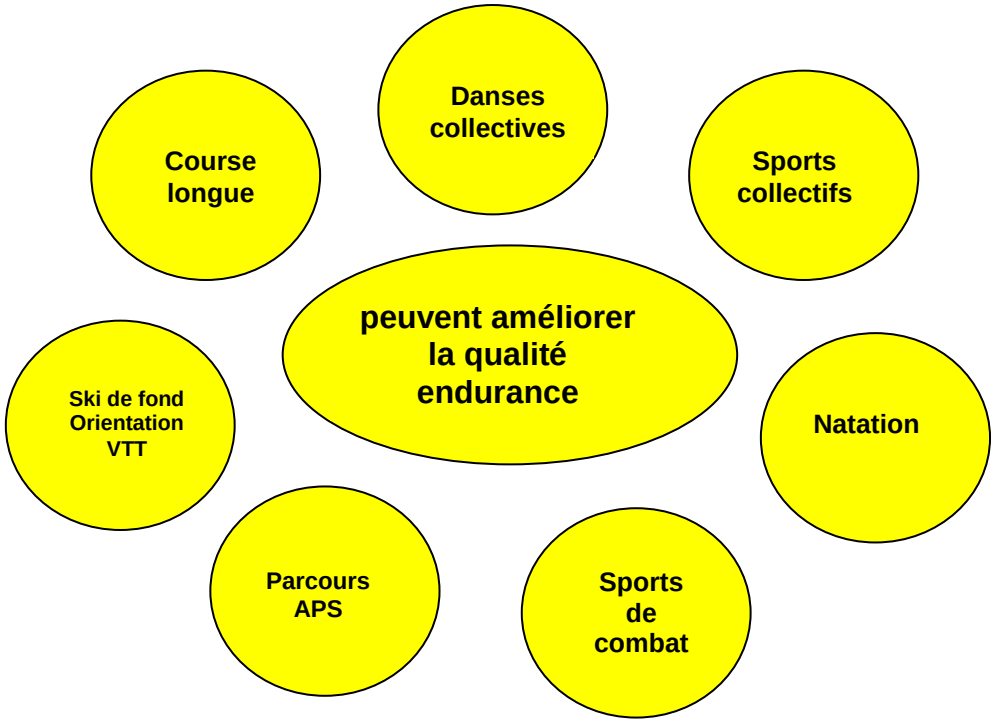
La course longue

Travail réalisé avec l'aide d'Isabelle LOGEART, professeur à l'UFRSTAPS de Strasbourg.

Intérêt de la course longue

Proposer la course longue aux enfants de l'école primaire est indispensable car elle développe des qualités d'endurance de manière durable.
En pratiquant la course longue on développe l'endurance générale qui est une capacité cardio-respiratoire à l'effort prolongé dans des activités locomotrices
Ce développement est assuré en partie de manière spontanée par les enfants dans leurs jeux quotidiens ; les recommandations médicales préconisent 30 mn d'activité physique tous les jours afin d'assurer la santé des enfants (sources études ICAPS Dr Chantal Simon prof. à la faculté de médecine de Strasbourg et prof. Lecerf de Lille)
Débuter cette activité à l'âge adulte ne permettra jamais de rattraper un travail qui n'a pas été fait dans la tranche d'âge de 6 à 15 ans (moment privilégié pour développer les qualités d'endurance).

Cette capacité n'est pas spécifique à l'activité course, mais c'est dans la course longue qu'elle trouve son application la plus fréquente.
On la retrouve sous d'autres formes dans différentes activités.



En éducation physique on peut ainsi améliorer la qualité d'endurance à travers différentes activités tout au long de l'année.
On peut aussi, lors des échauffements et tout au long de l'année, entretenir les acquis en course longue en reprenant pendant une dizaine de minutes une situation d'apprentissage déjà connue.

L’enfant, un coureur d’endurance remarquable !

L’enfant n’est pas un adulte en miniature : il a de bonnes qualités d’endurance naturelles. L’adaptation de l’enfant à l’effort est beaucoup plus importante que celle de l’adulte car il a :

- un cœur plus petit mais une fréquence cardiaque plus grande,
- un meilleur rapport poids/puissance,
- une récupération plus rapide (peu de déchets métaboliques),
- il passe plus rapidement en endurance qu’un adulte (un enfant au bout de 30 secondes et un adulte au bout de 2 à 2 minutes 30),
- …

Mais à conditions de respecter certaines règles :

- éviter les efforts continus intensifs (cf. chapitre puissance aérobie)
- adapter la pratique de la course longue aux élèves en difficulté (surpoids, asthme,…) pour lesquels il faudra envisager une entrée dans l’activité par un travail technique (appuis, respiration) qui les préserve des problèmes
- surveiller les signes de grande fatigue : rougeur importante, pâleur, transpiration excessive, exécution gestuelle un peu perturbée, nausée, brûlures,…

L’échauffement en course longue chez l’enfant n’a pas d’intérêt physiologique ! Il est cependant utile culturellement d’installer l’habitude de s’échauffer.

Quelques éléments théoriques

►Des éléments physiologiques

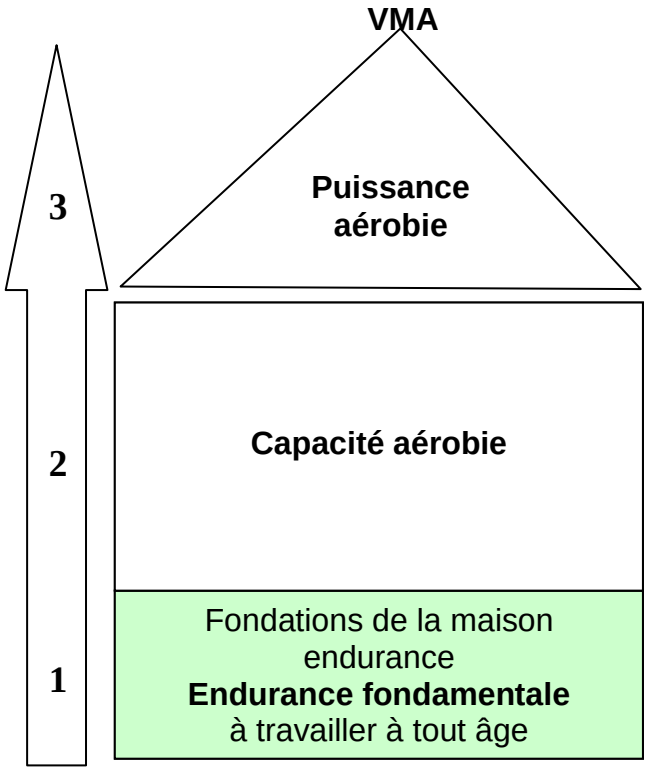
Il y a 3 niveaux d'intensité qui correspondent à des moments où l'organisme atteint des paliers d'inadaptation fonctionnelle.

- Endurance fondamentale
- Capacité aérobie
- Puissance aérobie

1. L'endurance fondamentale (seuil aérobie)

- Elle est repérable dès le 1er essoufflement (les enfants peuvent bavarder !).
- Elle permet de développer le volume du cœur pour une meilleure régulation cardio respiratoire, sans déchets métaboliques.
- Les enfants peuvent soutenir cette allure pendant 40 minutes à 1h. Dans une séance il est nécessaire de prévoir 20 à 30 minutes de travail total à cette allure pour développer l'endurance fondamentale.
- Cette endurance fondamentale doit absolument être développée entre 6 et 12 ans pour mettre à profit le pic de croissance qui se situe entre 6 et 8 ans.
- Ce travail permet de favoriser en période de croissance :
  - l'ossification
  - l'irrigation des tissus
  - le développement du volume du cœur.

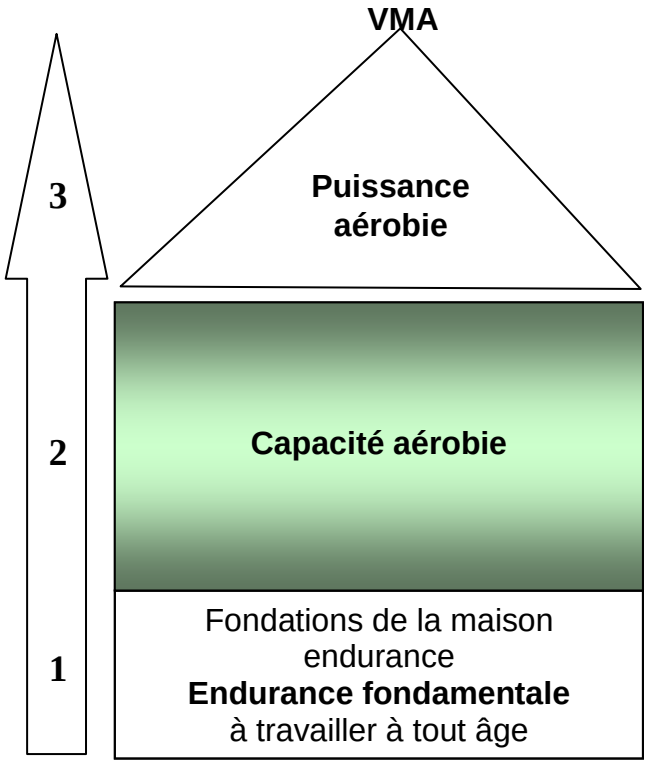
L'endurance fondamentale est à la course longue ce que sont les fondations pour une maison.
Il faut la travailler à tout âge



2. La capacité aérobie (seuil anaérobie)

- Elle est repérable dès le 2ème essoufflement (les enfants peuvent faire des petites phrases).
- Elle permet une économie de la fréquence cardiaque pour une même intensité de travail.
- Elle favorise la récupération de l'ensemble des efforts (élévation du taux de mitochondries)
- Elle fait progresser le niveau d'endurance grâce à la présence modérée d'acide lactique (surcompensation de glycogène dans le muscle).
- Elle améliore les qualités respiratoires car l'essoufflement est important.
- Les enfants peuvent soutenir cette allure optimale pendant 20 à 30 minutes (cette durée peut constituer la référence d'un test). Dans une séance il est nécessaire, à cette allure de prévoir un temps de travail total de 10 à 20 minutes.
- Elle doit être développée entre 8 et 15 ans.

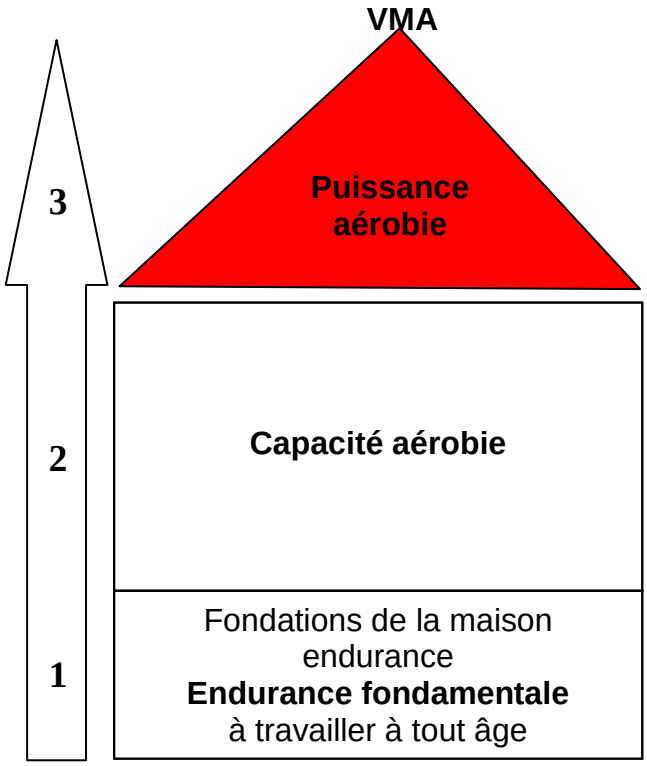
Elle constitue les murs de la maison endurance



3. Puissance aérobie/VMA (vitesse maximale aérobie)

- Elle correspond aux intensités de l'ordre de 80 à 95% de la VMA. Cette gamme d'intensité de travail est repérable par l'essoufflement maximum des enfants (juste quelques mots).
- Elle permet de développer le potentiel maximum en endurance. La fréquence cardiaque est proche du maximum et on atteint la VO2 max et un taux d'acide lactique important.
- Cette intensité n'est pas recommandée pour des enfants d'école primaire sous la forme d'efforts continus. On privilégiera des formes de travail intermittent et des changements de rythmes sur des périodes plus courtes.
- C'est une gamme d'intensité qu'il est nécessaire d'aborder à l'école primaire au niveau des CM, mais son réel développement n'intervient qu'entre 15 et 20 ans.
- **Son temps de soutien maximum ne doit pas excéder au total 4 à 5 minutes par séance et pas plus d'une minute par exercice.**

La puissance aérobie constitue le toit de la maison endurance dont la VMA est le faîte.



►Des bases techniques

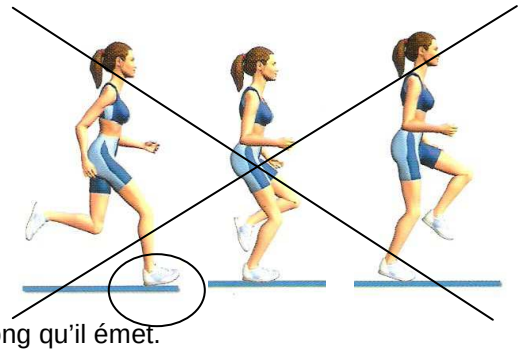
	Principes à respecter	Variantes pour travailler par contrastes
Respiration	- ventiler par la bouche - expirer de façon longue et continue - solliciter la respiration abdominale (le ventre se gonfle à l'inspiration) - avoir un rythme régulier et propre à soi qui variera selon l'intensité	- haleter / respirer grand - souffler par la bouche / par le nez / par les 2 - inspirer par la bouche / par le nez / par les 2 - souffler sur 3 appuis, inspirer sur 2 / souffler sur 4 / inspirer sur 3... etc… essayer tous les rythmes possibles, sans hacher l'expiration (ne pas faire la locomotive !!)
Foulée	- appuis en plante - en montées, monter les genoux et « mouliner » comme à vélo - en descente, laisser aller, ne pas freiner - en courbe, dessiner la courbe avec ses pieds - sur terrain mou, se grandir	- allonger la foulée / la raccourcir - courir sans bruit / bruyamment - courir à reculons - monter les genoux /talons- fesses - courir sur pointes / sur talons - courir jambes tendues / courir jambes toujours fléchies - courir pieds en dedans / en dehors / axés
Bras	- laisser les épaules basses - relâcher les mains (si l'on tient un papier roulé dans la main, il ne doit pas être froissé quand on finit la course) - balancer souplement les bras semi-fléchis	- courir mains sur la tête - courir main dans le dos - courir bras croisés - courir bras bloqués le long du corps / balancer exagérément les bras - courir poings serrés / mains qui ballottent - courir en montant les épaules - claquer ses mains devant derrière en courant - frotter ses mains entre elles - courir coudes écartés / serrés au corps

- **Les appuis**

La qualité des appuis préserve des blessures et garantit l'efficacité du déplacement.
Les différents types d'appuis :

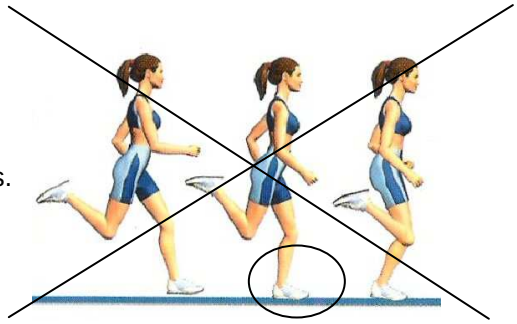
On peut repérer 3 types d'appui au sol: l'appui en talon, l'appui à plat, l'appui en plante.

L'appui en talon
Le pied se pose au sol, le talon en premier.



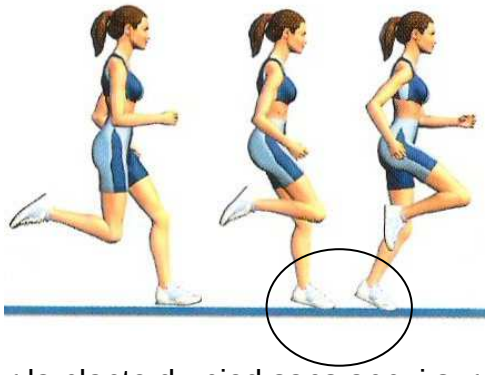
Il est facilement repérable au double bruit long qu'il émet.
Les inconvénients de ce type d'appui sont les suivants :
- Choc à l'impact entraînant des pathologies : pied, tibia (périostite), bas du dos…
- Très longue durée d'appui, le pied se déroule du talon à la pointe : perte de temps.
- Position de course basse : sollicitation importante de la musculature sans phase d'économie
- Freinage important obligeant de créer de la vitesse à chaque appui.

L'appui à plat (appui « scotch »)
Le pied se pose au sol à plat du haut vers le bas.



Il est facilement repérable par le bruit sourd et mat qu'il émet.
Les inconvénients de ce type d'appui sont les suivants :
- Choc à l'impact entraînant des pathologies.
- Longue durée d'appui : le pied s'écrase au sol.
- Ecrasement sur l'appui et forte sollicitation de la musculature en phase de soutien.

L'appui en plante



Le pied se pose au sol sur la plante du pied sans appui sur le talon.
C'est un appui plus silencieux, très efficace et peu traumatisant.
S'il n'est pas utilisé de façon naturelle par le coureur, il nécessite un apprentissage.
Les *intérêts de l'appui en plante :*
- Appui bref.
- Position de course haute, plus reposante : moindre sollicitation de la musculature.
- Limitation des chocs.
- L'acquisition de cet appui est très important pour l'élève en surpoids.

OBJECTIFS À ATTEINDRE

trouver une allure qui m'est propre (endurance fondamentale)

maintenir cette allure d'endurance fondamentale dans la durée (régularité)

Pour courir longtemps je dois être capable de

respirer amplement et régulièrement (à un rythme qui m'est propre)

construire une posture et une foulée adaptées : appuis en plante, bras relâchés.

puis, pour courir longtemps et vite je dois être capable

trouver une allure plus soutenue (capacité aérobie) et la maintenir dans la durée

changer d'allure dans une course

connaître et utiliser, ponctuellement, une 3ème allure (puissance aérobie)

Les situations d'endurance fondamentale

Généralités

L'intention de l'enseignant est de faire courir les enfants longtemps par petites fractions, sans qu'ils se lassent, en détournant le plus souvent leur attention de l'action de courir.

Ce sont donc essentiellement des tâches qui durent 2 à 3 minutes, mais qui sont répétées 5 à 8 fois, (repos 1 à 2 minutes maximum entre 2 répétitions) avec des variantes à chaque répétition.

Les durées de course en continu pourront augmenter en fin d'unité d'apprentissage, afin d'atteindre les objectifs fixés par les programmes et éventuellement de préparer la rencontre.

Les groupes, d'abord affinitaires, pourront évoluer selon les situations vers des groupes d'allures (il n'y a pas de consigne de vitesse, l'intention est de courir longtemps).

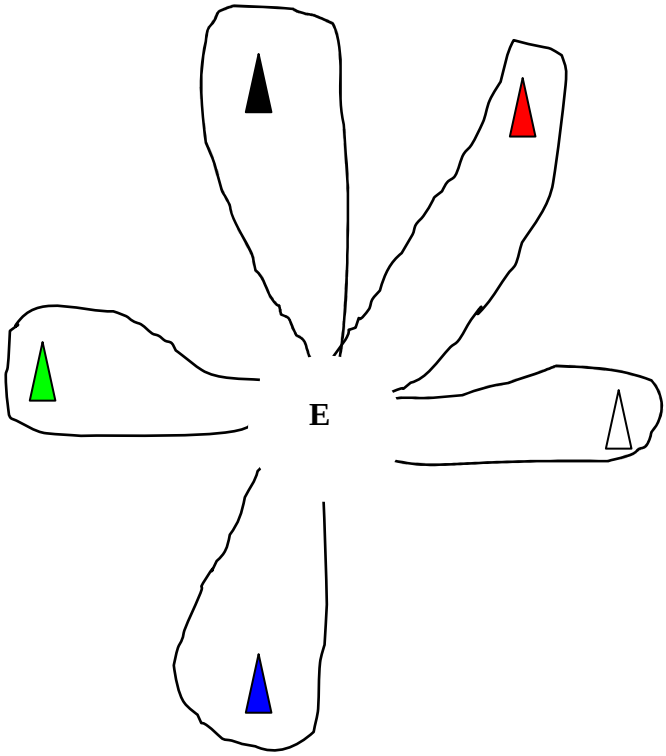
Quelques repères d'allure d'endurance fondamentale :
CP-CE1 : 7 ou 8 km/h. CE2 : 8 ou 9 km/h. CM : 8 à 10 km/h.

Il est demandé aux enfants de parler entre eux lors de certaines tâches, puisque c'est un des repères attendus.
On peut se servir de repères pour construire des parcours de 300m :
ex : un terrain de football mesure 80 à 100m de long, et 40 à 50m de large…

Les situations d'apprentissage

CL1. Les devinettes, l'histoire

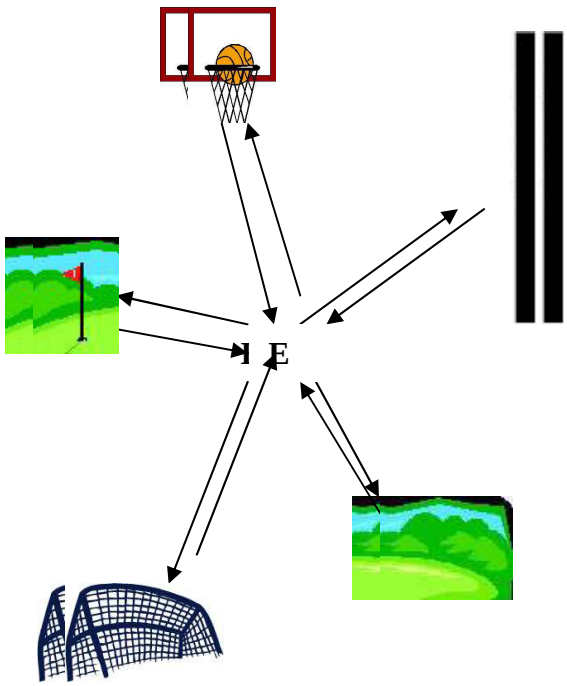
L'enseignant se place au centre de l'espace. 5 ou 6 plots sont placés autour de lui, à 15 m de rayon.
Les enfants partent du centre et courent par groupes de 4 ou 5 en aller-retour du maître vers 1 plot, en étoile.
L'enseignant pose une devinette au premier départ, les enfants cherchent pendant l'AR ; la réponse est dite quand ils reviennent au centre.
Une autre devinette est lancée, etc... on enchaîne ainsi 12 à 20 AR
ex : pourquoi les girafes ont-elles un long cou ?
Parce qu'elles sentent des pieds.
Comment appelle-ton un gorille qui a une banane dans chaque oreille ? On ne l'appelle pas, il n'entend rien…
<u>Variante</u> :
Même organisation avec une histoire, que l'enseignant raconte par petits morceaux de 2 phrases.
(il répète 1 ou 2 fois pour que tous les enfants, qui arrivent décalés, l'entendent).



CL1 + CL3 + CL4. Les consignes

L'enseignant se place au centre de l'espace, et les enfants sont par groupes de 4 ou 5. Ils partent du centre et y reviennent à chaque consigne, sans s'arrêter. On enchaîne 5 à 8 consignes.

- tâche CL1 :
  - vous allez toucher la barrière
  - vous allez toucher le montant droit du but de foot
  - vous allez faire 3 sauts sur la ligne du fond
  - vous allez faire coucou aux voitures
  - …
- technique CL3 + CL4 : (cf. tableau bases techniques)
  - vous allez jusqu'à la barrière en pas chassés, vous revenez en trottinant
  - vous allez jusqu'à la poubelle en respirant très vite, vous revenez en respirant très ample
  - vous allez jusqu'au chemin en courant bras bloqués le long du corps, vous revenez en balançant les bras
  - …



CL1. La course au trésor

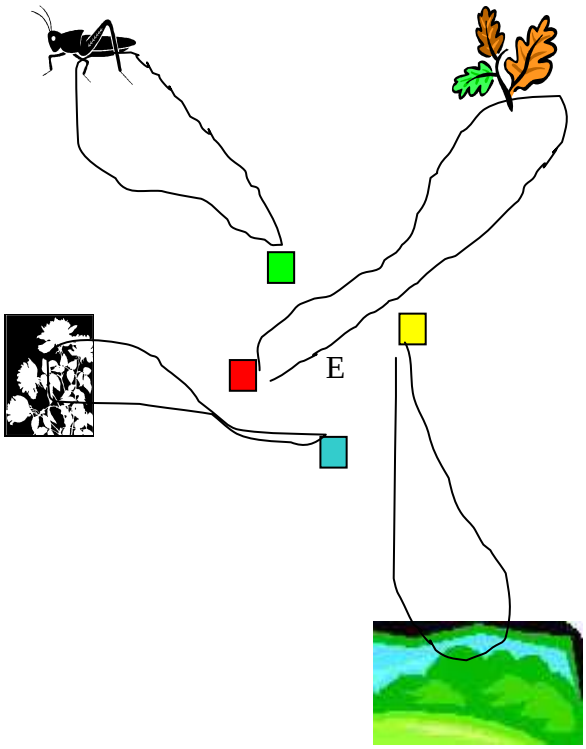
L'enseignant est au centre, entouré des « coffres » de chaque groupe.

Les enfants, par groupes de 4 ou 5 qui courent à peu près à la même vitesse, doivent rapporter ensemble l'objet que le maître a demandé et le déposer dans leur coffre : 1 caillou, 1 feuille morte, 1 bout de bois,.. 1 surprise, 2 objets différents… (l'enseignant peut au préalable disposer aux alentours, des sacs de bouchons de # couleurs, de balles, de crayons,…) + ou – cachés.

Les commandes sont différentes pour les groupes au même moment, et l'enseignant peut réguler le travail des uns et des autres en fonction de leurs besoins.

<u>Variantes</u> :

- On peut ajouter une consigne technique (CL3+CL4): ex : vous courez sans faire de bruit
- On peut préciser : si l'un de vous marche, l'objet ramené ne compte pas



CL1 + CL2. Les chefs

Les enfants sont par 5. Chacun d'entre eux a un numéro de 1 à 5, et sera chef à son tour. Quand on est chef, on est devant dans le groupe, et les autres nous imitent. On exécute la consigne donnée à chacun par l'enseignant avant de partir (5 tâches mémorisées par 5 enfants différents dans le groupe). Les consignes :

- de lieu (aller à la barrière, slalomer entre les poteaux…)
- d'action (raconter une blague aux autres en courant où tu veux,..)
- combinaison des 2
  NB : si un enfant est resté en arrière, le chef doit emmener le groupe sur une boucle en arrière qui permet de le rechercher.

CL3 + CL4. Parcours techniques

Prévoir, en fonction de l'espace de travail, des tâches courtes et variées (# façons de courir) qui peuvent aussi exploiter les spécificités du terrain (montées descentes de buttes, d'escaliers, course en courbe sur la piste, …), et compléter par des aménagements simples (ligne de plots espacés pour slalomer, serrés pour courir de part et d'autre,..)

L'enseignant fait découvrir les différentes parties d'un parcours technique à toute la classe (ex : slalomer entre les plots en dessinant un serpent avec ses pieds, courir grand au-dessus des lattes, lever les genoux dans la montée, ne pas freiner dans la descente… (Cf tableau technique) puis les élèves enchaînent les différentes parties du parcours.
Enfin en fonction des observations (état de fatigue, difficultés techniques,…) il dirige les élèves vers l'une ou l'autre partie du parcours ou vers un espace de récupération (« vous trottinez sur un tour ! »).
Il arrête la classe au bout de 3 minutes, et la fait repartir après un repos d'1 à 2 minutes, pendant lequel il peut les interroger sur leur ressenti (tâches en contraste : qu'est-ce qui va le mieux ?)

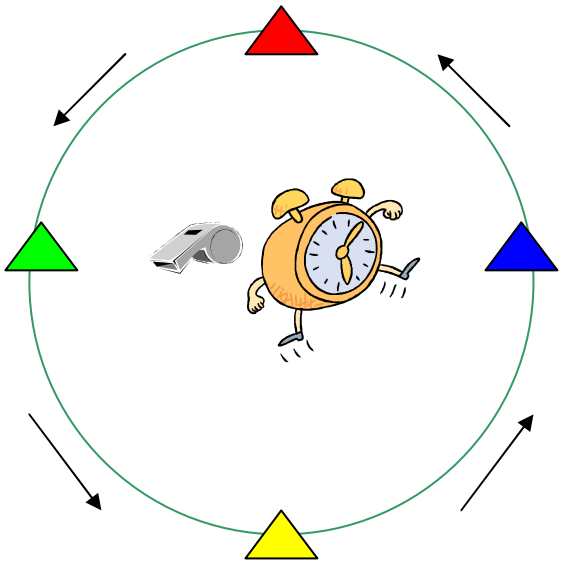
CL1 + CL2. Course aux messages, course énigme

Prévoir un parcours de 150 à 200m.
La classe est divisée en 4 groupes.
3 groupes A, B et C partent dans un sens de 3 endroits différents, 1 groupe D part dans l'autre sens.
Le groupe D, tout en courant, se concerte pour inventer un message à dire à A, B, et C quand il les croisera. A, B et C doivent dire le message quand ils arriveront. Changer les rôles, pour que chaque groupe soit messager une fois ; enchaîner les 4 séquences sans repos.
Variantes :

- un même message, dit 3 fois
- 3 messages différents
- un cri
- une phrase en 3 morceaux
- une devinette (la réponse devra être donnée à l'arrivée)

CL2. Course de l'horloge

Parcours circulaire de 200m, balisé tous les 50m (horloge).
Les enfants sont répartis en 4 groupes qui démarrent chacun à un plot et tournent sur le parcours. L'enseignant siffle toutes les 15 secondes, et les groupes doivent être à un plot à chaque coup de sifflet. Durée totale 3 minutes.
Si certains sont en difficulté, ils peuvent courir de « midi » à « 6 h » seulement, en disposant de 2 fois 15 secondes pour chaque traversée.
Recommencer dans l'autre sens.
On peut recommencer en ne sifflant qu'une fois sur 2.



CL2. Course tempo

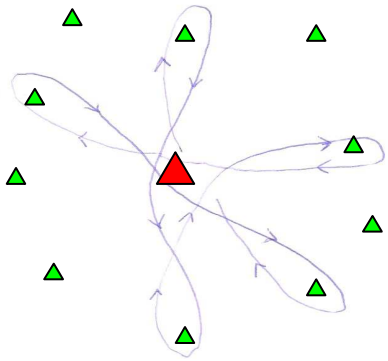
Même situation, mais c'est un des groupes (avec un chrono) qui donne les repères en courant, sans signal sonore : quand le groupe ayant le chrono arrive à un plot, les autres doivent arriver aux 3 autres plots. Chaque groupe est leader pour 3 minutes de course.

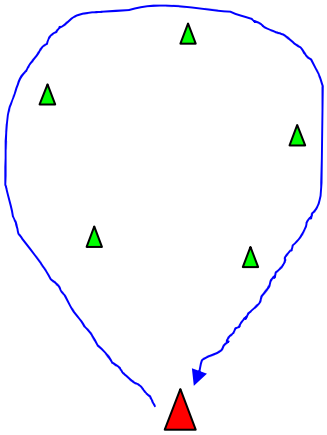
CL2. Les pas perdus

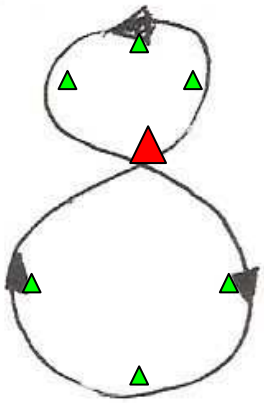
Les enfants courent en groupes hétérogènes, et leur but est de rester ensemble malgré les différences : les 1ers doivent donc veiller à la cohésion du groupe et aller rechercher les retardataires en faisant une boucle en arrière pour reformer le groupe chaque fois que c'est nécessaire.

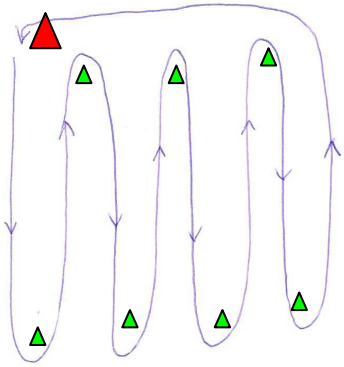
CL1 à CL4. Les formes variées

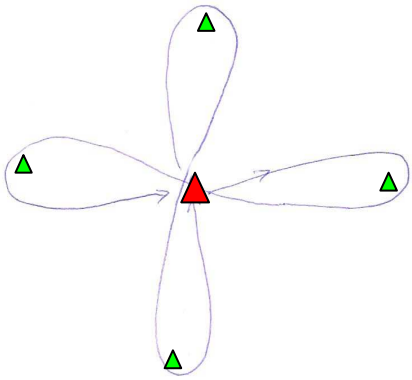
A l'aide de cônes, l'enseignant dessine au sol différents trajets, dispersés dans l'espace disponible, et les fait découvrir à la classe en trottinant : fleur, boucle, 8, parallèles,
Puis les enfants, par groupes de 4, devront exécuter 4 tâches différentes à la suite, chacun mémorisant une consigne sur les 4 (tous les groupes n'ont pas les mêmes consignes).
1er passage (CL1 + CL2) : les consignes concernent seulement le trajet à réaliser (1 le 8, 2 la fleur, 3 la boucle,..)
2ème passage (CL3 + CL4) : trajet + consigne technique (sur les appuis, les bras, ou la respiration.. cf tableau technique)
3ème passage (CL3 + CL4) : trajet + consigne déplacement : courir en claquant ses mains devant-derrière, courir en reculant, courir en dessinant une maison avec ses mains, pas chassés, sautillés.., accélérer à l'aller, revenir lentement,..
4ème passage (CL1 + CL2) : trajet + consignes de groupe : au 8 le groupe se divise en 2 et le parcourt 3 fois ; les 2 ½ groupes doivent se croiser au milieu du 8 à chaque fois... à la fleur, idem, chacun courant sur un pétale différent, se retrouver au cœur de la fleur à chaque fois.

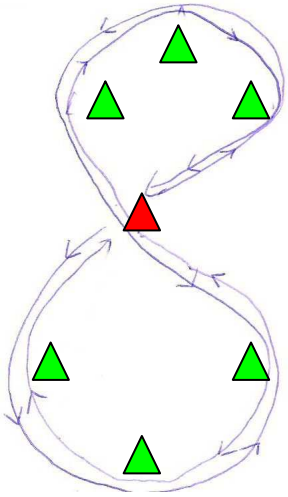












CL1 + CL2. Estimer des durées (classes de CM)

L'enseignant est au milieu des élèves avec un chronomètre.
Les enfants partent tous en même temps, et essaient de revenir exactement au bout de 10 secondes ; l'enseignant tient le chrono bien en vue, et chaque élève, quand il pense avoir couru 10 secondes, revient au chrono (il ne peut le faire qu'une fois) et lit le temps qu'il a réellement couru… et compare ce temps avec les 10 secondes demandées... Idem pour 30 secondes, puis 1 minute, puis 5 minutes.

Les élèves, par groupes, doivent faire un parcours imposé, et deviner le temps qu'ils auront mis pour le faire (les groupes partent décalés dans le temps, il faut autant de chronos que de groupes, et les empiler sur la main pour prendre les temps dans le bon ordre). Plusieurs essais sont enchaînés, les élèves essaient d'être le plus précis possible.
Après plusieurs essais sur ce même parcours, on y ajoute une petite rallonge, et les élèves doivent deviner le nouveau temps mis pour le parcours rallongé.

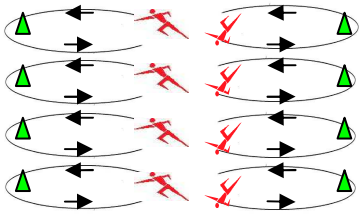
Puis, les élèves ayant travaillé en estimation du temps sur différents parcours, doivent, pour une durée imposée de 5 minutes, annoncer le trajet qui leur sera nécessaire pour courir 5 minutes pile, et le réaliser.
On peut aussi leur demander de faire un parcours imposé en un temps imposé.
On peut aussi les laisser libres du parcours et du temps, ils annoncent le temps à la fin.

CL2. Faire un marathon en 30 minutes avec son équipe (Classes de CM)

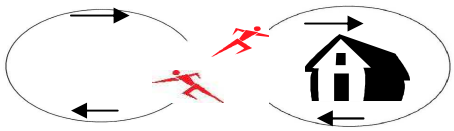
Par groupes hétérogènes de 10 à 12, sur un parcours balisé de 400m par exemple.
Calculer en classe, en tenant compte de la vitesse moyenne de chacun (8 à 10 km/h), combien il faut de coureurs pour parvenir à faire 42 km (un marathon) en 30 minutes sur ce parcours balisé.
Puis le réaliser, en comptant soigneusement le nombre de tours de chacun (tickets distribués au passage, si on a marché on n'a pas de ticket).

CL2. Course cachée (Classes de CM)

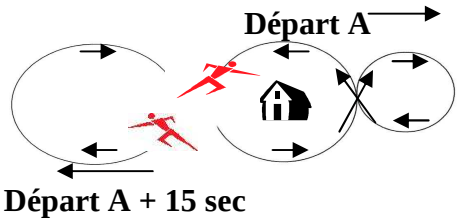
Par 2, départ dos à dos du centre du terrain, atteindre en même temps sans se voir les lignes extérieures du terrain, revenir en même temps au centre.



Par 2, faire en même temps 2 parcours égaux, mais dont l'un est caché (l'un contourne un bâtiment et l'autre pas par exemple) et arriver ensemble ; faire plusieurs essais, en inversant les parcours à chaque fois.



Par 2, l'un fait, d'un côté, un parcours caché, rallongé de 15 secondes (une petite boucle en plus), et l'autre, de l'autre côté, fait le parcours simple mais part 15 secondes plus tard… il faut arriver en même temps.



Les situations en capacité aérobie
CLV1 et CLV2 (CE modérément, surtout CM)

Les situations en puissance aérobie
CLV3 (seulement CM)

Généralités
Le travail d'endurance fondamentale précède toujours le travail en capacité aérobie qui lui précède le travail en puissance aérobie
L'observation des enfants permettra de doser à chaque moment les efforts demandés en fonction des capacités de chacun.

Les situations d'apprentissage

CLV2. Les consignes

Même scénario que la situation des consignes en endurance fondamentale, mais en utilisant les reliefs du terrain
Les consignes portent aussi sur les allures :
- accélérer en montant les genoux pour monter la butte
- un tour lent pour récupérer,…

L'enseignant régule constamment en fonction de l'état de fatigue des enfants. Il peut diviser le groupe en 2 ou 3 en fonction des capacités de chacun.
Les repères de durée :
- CE : 3 à 4 séquences de 1 mn de course, avec 4 consignes d'accélération du rythme sur 5 à 10 sec seulement, récupération active (course modérée, suppose une intensité moindre dans les séquences) ou passive de 4 min entre 2 séquences
- CM : 2 à 4 séquences de 2 à 5 mn, récup 4 mn idem

CLV2. Le 8

Même scénario avec des 8 de différentes tailles à parcourir

CLV2. Le train

Les groupes courent sur un parcours de 150 à 200m. Le groupe A, parti en premier, court lentement ; le groupe B, parti après lui, doit le rattraper sur un tour et reformer le train - le groupe A+B continue ensemble à même allure - Le groupe C, parti après le groupe B, doit rester derrière B, à la même distance de B, pour la 1ère partie de l'exercice, puis deviendra ensuite locomotive, et devra donc se donner 2 tours pour doubler tous les autres,… etc.

CLV1 + CLV2. Fartlek en groupe avec des chefs

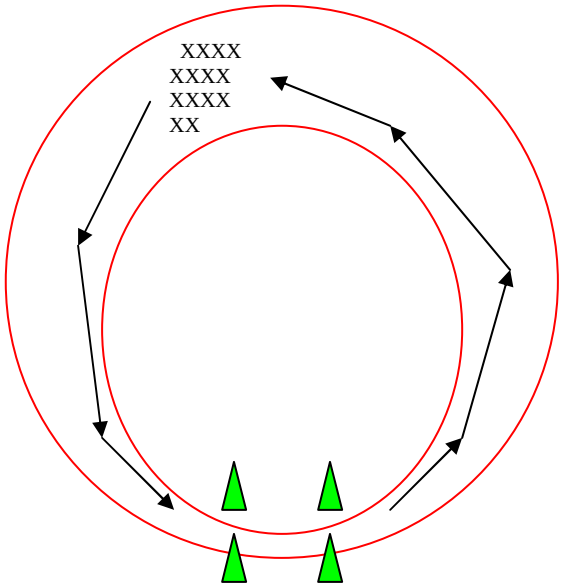
Parcours longs (5min) sur terrain varié ; chaque membre du groupe est chef pendant 1 min, et choisit les allures pour le groupe, en veillant à rester en groupe, à ne pas marcher, et à rechercher les retardataires

CL3 + CL4 + CLV2. RecomSVP

Parcours imposé, technique, 4 ateliers à enchaîner, avec 4 consignes (techniques et d'allure). Durée totale 2 minutes.
3 groupes répètent le parcours pendant 2 minutes ; 1 groupe observe (réparti sur les 4 ateliers), et fait recommencer (« recomSVP ») celui qui n'a pas respecté la consigne, pendant que son groupe continue son chemin. Il devra le rattraper ensuite. Puis le groupe observateur devient coureur, et un autre groupe observe.
4 séquences s'enchaînent (4 x 2 minutes, chaque groupe court 3 fois et observe 1 fois)

CLV2. Jeu de la porte étroite

Pour préparer un cross.
Dessiner un parcours avec un rétrécissement (1m de large). Par demi-classe, les élèves doivent courir sur le début du parcours à allure de cross (« je suis essoufflé ») jusqu'à la porte étroite, puis récupèrent à allure modérée sur la 2ème partie du parcours en reformant le peloton, et repartent vers la porte...

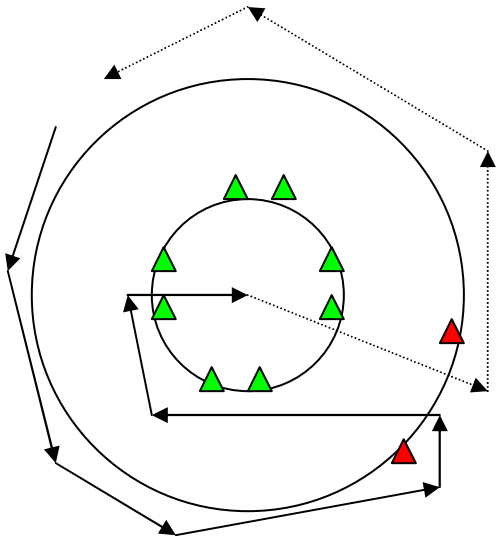


CLV2. Doubler – relayer

Les élèves courent par 2, B derrière A, sur un parcours libre. A doit courir à allure régulière. Au signal (1 coup de sifflet), B doit doubler A en 5 foulées. Au signal suivant, B doit se laisser doubler en 3 foulées.
Inverser les rôles.

CLV2. Jeu des portes

Les élèves courent régulièrement, par groupes d'allure, sur un parcours circulaire de 300 à 400m. Au centre du cercle sont matérialisées, sur un petit cercle, des portes, 1 par groupe. Au signal, les élèves doivent, en concurrence avec leurs camarades de groupe, courir vers la porte et la franchir en 1er. L'élève qui y parvient a 1 point. Chacun retourne là où il était sur le parcours en trottinant, et le jeu continue…



CLV2. Jeu des numéros

Les élèves courent régulièrement, par groupes d'allure, en file indienne, sur un parcours imposé. Dans chaque groupe, chaque enfant a un numéro, 1, 2, 3 et 4. Quand le maître siffle 1 fois, n°1 doit passer devant, quand il siffle 4 foi s, c'est le n°4, etc.

CLV1 + CLV2 + CLV3. Jeu des plots

Les élèves courent régulièrement, par groupes d'allure, en pelotons, sur un parcours de 300 à 400m où sont placés quelques cônes de couleurs différentes. Au plot rouge, ils accélèrent pour être premier au plot bleu, après le plot bleu ils restent groupés jusqu'au vert, etc.

CLV1 + CLV2 + CLV3. Jeu des papiers

Les élèves courent par groupes d'allure, en file indienne, sur un parcours imposé de 300m. Avant de partir ils ont reçu chacun un papier avec une consigne. Ils essaient de la respecter.
Exemples de consignes :

- être toujours 3ème du groupe
- lancer une accélération à 200m du point de départ, sur 50m, puis retrouver une allure normale
- être dernier sur les 1ers 200m, puis accélérer sur 100m
- etc…

CLV1 + CLV2 +CLV3. Trouver 3 allures

Courir (par groupes d'allure) 10 minutes à allure confortable : « je peux bavarder » sur un parcours de 300 à 400m. On chronomètre le 3ème tour.
2ème partie : courir 5 minutes un peu plus vite « je suis essoufflé » (on chronomètre le 2ème tour).
3ème partie (CM uniquement) : courir 2 minutes plus vite encore « je peux à peine dire un mot » (chronométrer le 1er tour).
Contrat : faire 5 tours 1ère allure puis 1 tour 2ème allure enchaînés, se concerter pour y parvenir.
En CM : intégrer 2 tours 2ème allure, par ex le 3ème et le 5ème dans 5 tours à allure confortable, et finir par ½ tour allure plus rapide)
Variante : Un élève « décroche » volontairement à un endroit donné, et doit rattraper le retard avant un point imposé

Sources et bibliographie :
Aptitudes et pratiques aérobies de GERBEAUX chez l'enfant et l'ado 1999
L'entraînement sportif des enfants de HAHN 1989