

SEQUENCE ENDURANCE

***Une séance dure au maximum 20 mn.

***Elle pourra être répétée, on pourra y apporter des variations, en fonction des constats et des besoins.

SEANCE 1 Objectif: évaluation diagnostique.

Consigne	"Cours le plus longtemps possible sans s'arrêter ni marcher."
Formes de travail	2 groupes, pour alterner le temps de travail et le temps de récupération. Groupe A court, pendant que groupe B observe et retient la performance d'un camarade.
Aménagement	Terrain plat.
Critères de réussite	Les enfants courent sans se gêner, sans s'essouffler, régulièrement.
Remarques	Le maître note le temps de chaque élève à chaque situation. A la fin de la séance, on constitue des groupes homogènes.

SEANCE 2 Objectif: concevoir la durée.

Consigne	"Cours x* minutes sans t'arrêter, à ton rythme."
Formes de travail	Groupes constitués lors de la séance précédente.
Aménagement	Terrain plat. Temps différents pour chaque groupe (*Exemple: 5 min pour les plus faibles, 8 min pour les moyens, 12 min pour les plus forts).
Critères de réussite	Les enfants courent sans se gêner, sans s'essouffler, régulièrement. Les enfants augmentent leur durée de course.
Situations suivantes	Augmenter la durée de course de chaque groupe, par exemple de 20 secondes en 20 secondes.

SEANCE 3 Objectif: apprécier la distance.

Consigne	"Cours sans t'arrêter ni marcher sur la plus grande distance possible."
Formes de travail	Deux groupes: les coureurs et les observateurs.
Aménagement	Terrain plat balisé.
Critères de réussite	Adaptation du rythme de la course à ses capacités.
Remarques	Noter le temps des enfants.

SEANCE 4 Objectif: apprécier la distance.

Consigne	"Cours sans t'arrêter ni marcher "n" tours de terrains."
Formes de travail	Groupes homogènes, en fonction des distances parcourues lors de la précédente séance.
Aménagement	Pas besoin d'observateurs, faire partir les groupes avec des départs décalés.
Remarques	Reconstituer les groupes en fonction des résultats.

SEANCE 5 Objectif: améliorer la régularité.

Consigne	"Effectue un tour de terrain en courant à un rythme régulier."
Formes de travail	Jeu du facteur: les enfants doivent déposer un "courrier" sur les balises au moment où le maître donne un signal sonore (coup de sifflet). Le maître a préalablement divisé le temps de course par le nombre de balises pour savoir à quel moment il doit siffler. Exemple: 6 balises pour 2 min = l'enfant doit passer près d'une balise toutes les 20 secondes, le maître siffle toutes les 20 secondes.
Aménagement	Groupes de travail tels qu'ils ont été constitués après la dernière séance. S'organiser en coureurs et observateurs.
Critères de réussite	Se trouver près des balises à chaque coup de sifflet.

SEANCE 6 Objectif: réduire le temps de course sur une distance.

Consigne	"Prends moins de temps pour parcourir ta distance."
Formes de travail	Voir séance 5.
Aménagement	Voir séance 5.
Critères de réussite	Se trouver près des balises à chaque coup de sifflet.
Remarques	Augmenter le nombre de repères sonores.

SEANCE 7 Objectif: augmenter la distance sur un temps donné.

Consigne	"Si pendant une minute, tu parcours 200 m, maintenant, tu dois parcourir 225 m." par exemple
Formes de travail	Groupes de niveaux. Jeu des déménageurs: transporter un certain nombre d'objets pendant 4 min d'un point à un autre. Recommencer en s'engageant à transporter un nombre d'objets plus important.
Aménagement	Terrain plat.
Critères de réussite	Réaliser le contrat.

SEANCE 8 Objectif: adapter sa course à celle de son partenaire.

Consigne	"Cours en respectant l'allure de ton camarade pendant 2 min."
Formes de travail	Groupes de deux élèves de même niveau. Jeu des attelages.
Aménagement	Terrain plat. Cordelettes et cerceaux pour constituer des groupes.
Critères de réussite	S'arrêter en même temps que son partenaire.

SEANCE 9 Objectif: évaluation finale / compétition interclasses.

Consigne	"Cours la plus grande distance sans t'arrêter, à un rythme régulier, pendant x minutes."
Formes de travail	Observateurs et coureurs.
Aménagement	Terrain plat.
Critères de réussite	Qualité du rythme de la course. Performance (distance parcourue / temps alloué). Gestion de la course.
Remarques	Etablir un classement.