

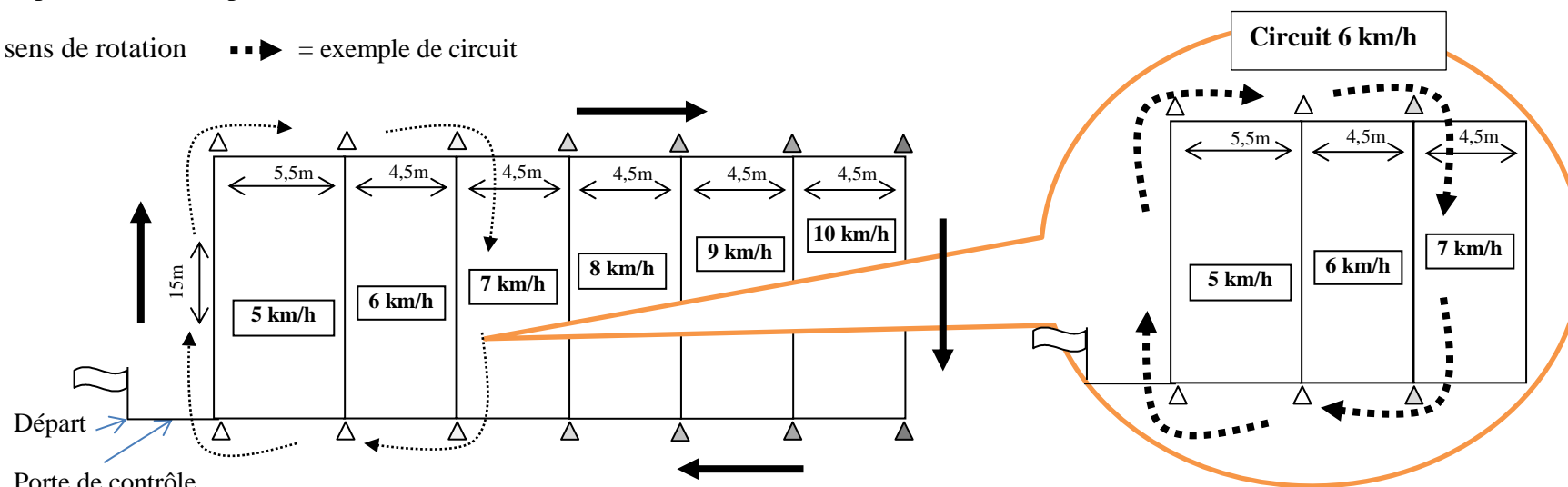
Compétence en Cycle 2 et 3 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		Nom du jeu : Dispositif de la pendule	Activité : Athlétisme : course de durée
Objectif d'apprentissage : repérer et stabiliser son allure en une course longue, courir de manière régulière en aisance respiratoire.			
Descriptif de la tâche :			
But	Repérer et maintenir une allure de course sur une durée de 4 mn		
Dispositif	Dans un espace matérialisé permettant d'identifier les allures de course (cf. plan du dispositif), les élèves doivent identifier, choisir et maintenir une allure de course leur permettant de courir sans s'arrêter et en aisance respiratoire pendant une durée de 4 mn. L'allure est matérialisée par le passage par la « porte de contrôle » toutes les 30 sec. La porte est ouverte (par l'enseignant ou un élève avec ou sans matériel, latte, tube, bras, ...) 5 sec avant (à 25 sec) et fermée 5 sec après (à 35 sec). L'allure de course correspond à un tour complet d'un des circuits en partant et en revenant au point de départ – la porte de contrôle - en 30 secondes. La classe est divisée en deux équipes (une équipe de coureurs, une équipe d'observateurs) et par binômes (un coureur, un observateur) avec inversion des rôles. Les observateurs relèvent le nombre de tours et le respect de l'allure au passage à la porte de contrôle. La séance se déroule en deux temps : un temps de recherche d'allure de 3 X 1mn pour identifier son allure avec alternance des rôles (coureur/observateur) et un temps de course longue de 4 mn sur l'allure choisie avec alternance des rôles (coureur/observateur).		
Consigne	«Vous allez dans un premier temps effectuer 3 courses d'une minute sur un parcours que vous aurez choisi. Le but est de courir à allure régulière et d'identifier l'allure dans laquelle vous courez « en aisance ». Le maître siffle toutes les 30 secondes, à chaque coup de sifflet vous devez passer par la porte de contrôle et ne pas vous arrêter de courir jusqu'à la fin du temps de course. A chaque nouvelle course, vous pouvez essayer une allure différente mais vous ne pouvez pas changer en cours de route. Vous serez répartis par binômes et tiendrez en alternance et à chaque course les rôles de coureur ou d'observateur.» « A l'issue des trois courses « d'entraînement », vous effectuerez une course de 4 mn sur l'allure que vous aurez choisie. »		
Critères de réussite	Courir en aisance respiratoire en respectant l'allure choisie. Passer la porte de contrôle au signal en gardant son allure (pas d'accélération ou de décélération à l'approche de la porte).		
Comportements attendus		Difficultés rencontrées	Conseils pour progresser
- gérer sa course en s'adaptant à la durée et à l'allure qu'on s'est imposée - ajuster sa foulée, son allure à l'objectif - accepter les conséquences de la course de durée (léger essoufflement, effort à fournir...)		- départ comme pour une course de vitesse → - accélération/décélération en cours de parcours → - contrat peu ou trop ambitieux →	- placer un élève capable de courir à allure modérée en tête de course avec interdiction de le dépasser, lors du 1 ^{er} tour du circuit - avant le choix du contrat, organiser une évaluation diagnostique pour que les élèves s'engagent dans un contrat correspondant à leurs capacités - s'entraîner pour parvenir au contrat supérieur
Trame de variance			
Simplifier : - courir sur des durées de 30 sec - courir sur des durées plus courtes		Complexifier - augmenter les durées de course - augmenter les allures de course en choisissant un circuit plus long - effectuer une course longue en milieu naturel	
Sécurité - <i>espace suffisamment dégagé</i> - <i>lacets des chaussures vérifiés</i> - <i>être attentif aux signes de fatigue et d'essoufflement anormaux</i>		Evaluation L'élève est capable de courir à allure régulière sur la durée demandée en aisance respiratoire	

Mise en place du dispositif de la « pendule ».

Installation possible dans un gymnase, un terrain de sport ou une cour d'école (au minimum sur un terrain de 30m x 20m).

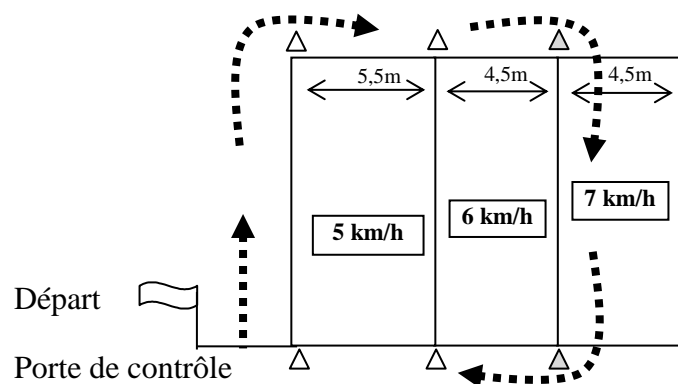
Utiliser des plots de couleur pour matérialiser les circuits.

➡ = sens de rotation ...➡ = exemple de circuit



L'allure de course correspond à un tour complet d'un des circuits en partant et en revenant au point de départ (porte de contrôle) toutes les 30 secondes.

Exemple :



Lorsqu'un élève effectue à une allure régulière le tour de ce circuit en **30 secondes** (passage à la porte de contrôle), il court à 6 km/h.

Identification des allures de course

Les distances arrondies parcourues en fonction des allures de course sont indiquées dans le tableau ci-dessous

		Distance en mètres parcourue en x mn									
<i>Allure de course</i>	<i>en 1 mn</i>	<i>4mn</i>	<i>8mn</i>	<i>9mn</i>	<i>10mn</i>	<i>11mn</i>	<i>12mn</i>	<i>13mn</i>	<i>14mn</i>	<i>15mn</i>	<i>16mn</i>
3 km /h	50m	200m									
4 km /h	66.6m	266m	532m	600m	666m	732m	800m	866m	932m	1000m	1065m
5 km /h	83.2m	332m	664m	747m	830m	876m	876m	1079m	1162m	1245m	1328m
6 km /h	100m	400m	800m	900m	1000m	1100m	1200m	1300m	1400m	1500m	1600m
7 km/h	116.6m	464m	928m	1044m	1166m	1276m	1392m	1508m	1624m	1740m	1856m
8 km/h	132.32m	528m	1056m	1188m	1323m	1452m	1584m	1716m	1848m	1980m	2112m
9 km/h	150m	600m	1200m	1350m	1500m	1650m	1800m	1950m	2100m	2250m	2400m
10 km/h	166.66m	666m	1332m	1500m	1666m	1832m	2000m	2165m	2333m	2500m	2666m

Exemple : un élève qui court à 5km/h parcourt environ 83m en 1mn. Il parcourt environ 830m en 10 mn à **allure régulière**.

Dans le cas d'une distance imposée, le tableau permet d'identifier la durée approximative de course par rapport à une allure définie.

Exemple pour une distance de 1200m, il faudra aux élèves une course de 7 à 12 mn selon l'allure.