

La course d'endurance en CM2

Séance 1 : Evaluation initiale

Compétences travaillées :

- ✓ accepter de courir à sa vitesse.
- ✓ maintenir une fréquence de course régulière.
- ✓ maîtriser la respiration.
- ✓ effectuer une foulée « économique » et adaptée à la course d'endurance.

Objectifs en lien avec la santé et les TUIC

- ✓ Connaître le fonctionnement de la respiration.
- ✓ Connaître les différents organes de la respiration.
- ✓ Comprendre la notion d'échanges gazeux.
- ✓ Utilisation d'internet pour visionner des courses de types marathon.
- ✓ Utilisation de logiciels pour construire des courbes montrant les progrès des élèves

Durée	Matériel	Situation d'apprentissage	Déroulement	Observations
10 minutes	Chasubles, plots	Echauffement : Epervier	<u>Explication de l'activité d'échauffement :</u> « Il y a un épervier qui a pour objectif de vous attraper. Si vous êtes touchés vous devenez épervier. Vous devez donc traverser la zone délimitée par les plots en un seul passage sans vous faire toucher par l'épervier »	

Durée	Matériel	Situation d'apprentissage	Déroulement	Observations
2x5 minutes	Sifflet Tableau de suivi de l'élève plots		<p><u>Courir pendant 5 minutes, sans s'arrêter.</u> Préciser l'objectif aux élèves : Courir lentement sans s'arrêter pendant 5 minutes. Pour donner un repère temporel à l'élève, on pourra siffler 1 fois au bout d'1 minute, 2 fois au bout de 2 minutes, ...</p>	
10 minutes			<p>Faire 2 groupes, l'un qui court et l'autre qui relève les performances.</p> <p>Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue Trottiner pendant 20 sec, puis trottiner un peu plus vite pendant 20 secondes – marcher 30 sec : 5 fois de suite <u>organisation : les faire courir à l'extérieur d'un grand cercle matérialisé à l'aide de plots</u></p>	
5minutes			<p><u>Étirements</u> : Faire les étirements de manière progressive, sans à-coup et en expirant sur l'étirement.</p>	
5minutes			<p><u>Bilan de la séance</u> : Que faut-il faire pour courir longtemps ? (courir lentement, s'entraîner, avoir une posture, une respiration et une allure adaptée) « Endurance fondamentale » : on doit pouvoir discuter et courir en même temps « ceci constituera le fil conducteur des prochaines séances d'endurance »</p>	