

EPS: Endurance, présentation du parcours du cross USEP

date : 18/11/2002, CM1/CM2

Objectif général : Courir de façon régulière sur un parcours en terrain varié.

Objectifs spécifiques :- Analyser la régularité de sa propre course.

- Courir sur une distance donnée.
- Se familiariser avec un parcours en terrain varié.

Compétences transversales :- Lire, comprendre et utiliser un graphique.

- Analyser de façon critique son propre comportement (ici sa course).

PHASES	CONSIGNES	ACTIVITES DES ELEVES	ROLE DE L'ENSEIGNANT	DISPOSITIF
1. Analyse des graphiques 10'	Les élèves de CM2 ont réalisé les graphiques de vos temps. Ils ont obtenu les courbes que vous avez. Que voyez-vous horizontalement ? Que voyez-vous verticalement ? À quoi correspond la courbe bleue ? rose ? jaune ? Pourquoi les courbes sont-elles tordues, droites ? Qui a une courbe qui passe au dessus/dessous de la courbe bleue ? Qu'est ce que cela signifie ? ...	Observent leur graphique. Répondent aux questions. Critiquent leur propre allure de course. Posent des questions s'ils n'ont pas compris...	Présente les graphiques, pose des questions pour vérifier que les élèves ont compris.	Collectif
2. Echauffement 5'	Vous allez faire 2 tours de stade et un élève prendra en charge l'échauffement.	Les élèves font 2 tours de stade. Un élève prend en charge l'échauffement:échauffement des chevilles, étirements des mollets, adducteurs, quadriceps... 2 élèves tracent le parcours du cross avec des plots.	Surveille et dirige l'échauffement.	Collectif Plots Sifflet
3. Course 15-20'	Vous allez partir sur le parcours du cross que vous allez faire mardi 26. Vous voyez le limites avec les plots (explication du parcours par un élève: 2,5 tours). Vous n'allez réaliser que les 2/3 de la distance, c'est juste pour que vous vous remettiez en mémoire le parcours et les difficultés. Mais c'est quand même une course qui va durer près de 15', alors il est important de ne pas partir trop vite.	Écoutent et reformulent la consigne: un élève décrit le parcours et la distance à réaliser, les autres valident. Les élèves qui ne participent pas (dispensés) notent cependant les temps de passage tous les tours	Donne la consigne, la fait reformuler. Donne le départ et contrôle les différents passages	Collectif Chronos Fiches de temps
4. Retour au calme 5-10'	Qu'est ce qui vous a paru difficile dans le parcours ? Y a t-il des passages plus faciles que d'autres ? Que faut il faire lorsque l'on est dans les descentes ? les montées ?...	Critiquent le parcours et leur propre course.	Pose des questions sur les différents temps de course: montée, descente, arrivée, passages glissants. Il insiste sur l'importance de la gestion de l'allure, de la respiration, des temps de récupération, de la variation de la foulée...	Collectif