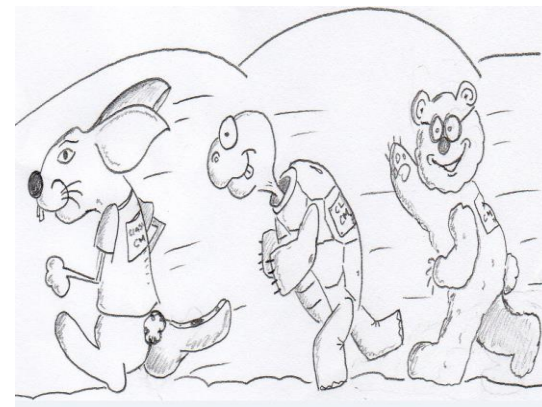


<b>Compétence aux cycles 2 et 3 :</b> Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	<b>Nom du jeu :</b> Course aux points	<b>Activité :</b> Athlétisme ; course de durée
---	--	---

**Objectif d'apprentissage :** courir un temps donné, en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé

**Descriptif de la tâche :**

But	Courir, sans s'arrêter, à son rythme, durant une durée choisie pour gagner des points.
Dispositif	<p>Dans un espace clos, les élèves doivent courir une durée basée sur leur âge ; 3 possibilités de contrat (choix laissé à l'élève) qui leur permet de gagner des points, à condition de ne pas s'arrêter.</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-contrat 1 : j'ai 7 ans, je cours 7 min (« âge »+ 0 min) = 2 points</li> <li>-contrat 2 : j'ai 7 ans, je cours 9 min (« âge »+ 2 min) = 4 points</li> <li>-contrat 3 : j'ai 7 ans, je cours 11 min (« âge »+ 4 min) = 6 points</li> </ul> <p>3 départs sont matérialisés sur un parcours en boucle : le 1<sup>er</sup> pour ceux qui courent leur âge, le 2<sup>ème</sup> pour ceux qui courent leur âge + 2 et le 3<sup>ème</sup> pour ceux qui courent leur âge + 4.</p> <p>Départ donné toutes les minutes, en terminant par ceux qui ont la course la plus courte, pour que tous les élèves terminent tous en même temps.</p> <p>Dispositif pouvant être mis en place pour une rencontre interclasse.</p>
Consigne	« Tu choisis un contrat temps, en fonction de ton âge, qui peut te rapporter des points si tu arrives à courir le temps imposé sans t'arrêter. »
Critères de réussite	Obtenir les points correspondant à son contrat temps



Comportements attendus	Difficultés rencontrées	Conseils pour progresser
<ul style="list-style-type: none"> <li>- gérer sa course en s'adaptant à la durée qu'on s'est imposée</li> <li>-ajuster sa foulée, son allure à l'objectif</li> <li>-accepter les conséquences de la course de durée (léger essoufflement, effort à fournir...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-départ comme pour une course de vitesse →</li> <li>-accélération/décélération en cours de parcours →</li> <li>-contrat peu ou trop ambitieux →</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-placer un élève capable de courir à allure modérée en tête de course avec interdiction de le dépasser, lors du 1<sup>er</sup> tour du circuit</li> <li>-avant le choix du contrat, organiser une évaluation diagnostique pour que les élèves s'engagent dans un contrat correspondant à leurs capacités</li> <li>-s'entraîner pour parvenir au contrat supérieur</li> </ul>

**Trame de variance**

<p><b>Simplifier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-commencer l'apprentissage avec des temps en dessous de leur âge</li> <li>-émettre un signal sonore toutes les 30 secondes, placer des plots tous les 50m pour que les élèves aient des repères visuels et sonores afin d'organiser leurs courses</li> <li>-constituer des binômes (1 coureur avec 1 observateur chargé de relever les temps d'arrêt, d'accélération ou de décélération ...)</li> </ul>	<p><b>Complexifier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-augmenter les contrats de 1 minute</li> <li>-courir sur un terrain accidenté (cross)</li> </ul>
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-enseignant placé à un endroit stratégique où l'ensemble des élèves seront visibles</li> <li>-signal sonore pour le rassemblement immédiat</li> <li>-lacets des chaussures vérifiés</li> </ul>	<p><b>Evaluation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-l'élève sait : courir longtemps de manière régulière sans être essoufflé</li> </ul>