

# BÂTIR UNE UNITE D'APPRENTISSAGE EN ENDURANCE AVEC L'ENDURO EN OBJECTIFS

Durée : 10 semaines (Durée et fréquence sont données à titre indicatif et peuvent être modulées.)

Fréquence : 2 séances hebdomadaires : une courte (15/20 minutes), une longue (30 minutes).

Progression : Quatre phases correspondent aux étapes du processus d'apprentissage:

Phases 1 et 2: **Découverte** ⇒ Se connaître Se confronter à un objectif

Phase 3 : **Analyser et automatiser** ⇒ Connaître l'activité

Phase 4: **Réinvestir** ⇒ Adapter le comportement individuel au collectif

Phase 5 : **Evaluation** ⇒ Réinvestir les acquis le jour de l'enduro.

Phases / Durée	Objectifs	Déroulement - Consignes	Caractéristiques	Observations
Phase 1 4 séances	<u>Se connaître</u> Evaluer et améliorer la durée de course de chaque enfant Déterminer avec chacun le rythme de course adapté à l'objectif	Les élèves courent à leur rythme sans contrainte de distance à parcourir. Chacun s'arrête lorsqu'il le souhaite ou lorsqu'il se sent trop fatigué. Mais on ne reprend pas la course lorsque l'on s'est arrêté. On note le temps de course. Le temps moyen de course qui deviendra son temps de base est le meilleur temps (durée) que l'élève est capable de renouveler.	Vitesse de base faible. L'enfant est sensibilisé à son organisme et ses indicateurs (souffle, fatigue musculaire, marge de progression...) Optimiser le rapport: économie /rendement (foulée, respiration, vitesse de course)	Le temps de course (durée) est un temps approximatif exprimé en minutes. Le maître stimule et encourage les élèves à persévérer et à se surpasser.
Phase 2 4 séances	<u>Se confronter à l'objectif</u> Atteindre la durée de course imposée, à son rythme.	Chaque élève essaie d'améliorer progressivement son temps de base établi durant la phase 1, sans altérer son allure et sans fatigue excessive. En fin de phase, on évalue la distance parcourue dans la durée imposée.	Vitesse de base préservée Durée de l'effort en hausse sensible (variable selon les élèves...) Recherche de l'économie.	Le maître aide les enfants à maîtriser et programmer leur progression.
Phase 3 6 séances	<u>Connaître l'activité</u> Améliorer sa performance Augmenter la distance parcourue pendant le temps imposé	Les enfants analysent leur course en prenant des repères de deux ordres: - temps /distance: temps moyen réalisé sur une distance donnée (exemple, un tour). - distance /temps: distance moyenne parcourue dans un temps donné (exemple 5 mn) La course est fractionnée en unités de base ( temps au tour, distance parcourue en 5 mn) et on travaille sur ces unités: amélioration, stabilisation, répétition.	Vitesse de base en hausse. Durée de l'effort préservée mais intensité plus grande. Recherche de l'efficacité.	On entre dans une phase de recherche de performance individuelle. On peut mettre en place des situations de défis, de relais défis...
Phase 4 6 séances	<u>Adapter son comportement individuel pour réaliser une performance collective</u>	On cherche à accroître collectivement la distance parcourue pendant la durée imposée en s'organisant. Par exemple en constituant des groupes homogènes sur la base des repères élaborés lors de la phase précédente (distance /temps: temps /distance)	Adaptation des repères individuels à une stratégie de groupe. Participation de chacun à la réalisation d'une performance collective, son amélioration, sa stabilisation. Recherche de la coopération	



# PERFORMANCES REALISEES DE 1998 à 2009

Le traitement des résultats de l'ensemble des journées réalisées en 10 ans permet d'obtenir quelques repères fiables sur les performances que l'on peut attendre des enfants et les objectifs que chaque enseignant peut raisonnablement fixer pour sa classe (Performance moyenne = Somme des distances parcourues par chaque élève / nombre d'élèves classe)

Les résultats de 340 classes ont été traités pour établir les moyennes du tableau ci-dessous :

NIVEAU	Temps de Course	Meilleure moyenne classe	Plus faible moyenne classe	Fourchette de perf. Moyenne pour une classe
CP	12 minutes	1.92 km/élève	1.11 km/élève	<b>De 1.44 à 1.67 km/élève</b>
CE1	14 minutes	2.60 km/élève	1.67 km/élève	<b>De 1.78 à 1.97 km/élève</b>
CE2	16 minutes	3.25 km/élève	1.83 km/élève	<b>De 2.10 à 2.53 km/élève</b>
CM1	18 minutes	3.18 km/élève	2.04 km/élève	<b>De 2.43 à 2.97 km/élève</b>
CM2	20 minutes	3.67 km/élève	2.04 km/élève	<b>De 2.72 à 3.35km/élève</b>

## PROPOSITIONS COMPLEMENTAIRES D'ATELIERS ET SITUATIONS LUDIQUES

Les problèmes majeurs posés à l'enseignant par l'activité « course longue » sont bien souvent de motiver les élèves et de ne pas les lasser par la répétition de « tours de terrain » fastidieux.

La prise régulière de performances et le suivi des progrès individuels combinés à la perspective de la rencontre Enduro apportent une réponse souvent satisfaisante au problème de motivation.

Pour ce qui est de la lassitude, nous vous proposons des situations variées et relativement ludiques qui vous permettront de diversifier les séances de travail.

Les dispositifs proposés ci-dessous peuvent et doivent évoluer selon le niveau de classe, l'objectif de la séance et la phase (1, 2, 3 ou 4) de l'unité d'apprentissage.

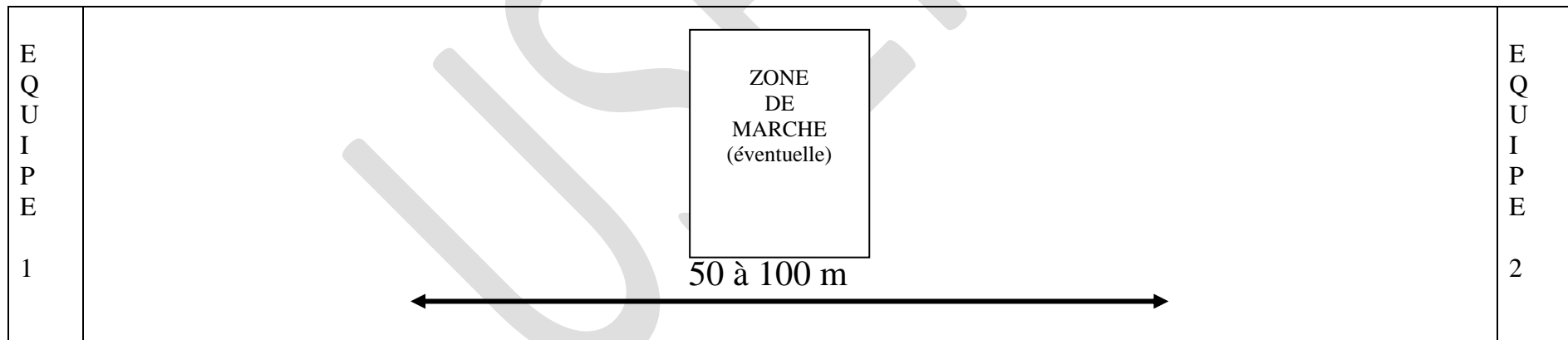
## SITUATION - Les déménageurs :

Organisation : Deux équipes - Espace mini 50 m de longueur (terrain 2 camps) - 20 à 40 petits objets légers (coupelles)  
Les objets sont disposés par moitié dans les deux camps.

Consignes : Pendant 1 temps donné (3, 4 à 6 minutes) les enfants doivent transporter les objets qui se trouvent dans leur camp jusque dans le camp adverse ; Ne transporter qu'un seul objet à la fois.  
A la fin du temps imparti, l'équipe qui a le moins d'objets dans son camp est victorieuse.  
Chaque coureur choisi son allure et gère son effort. Un enfant qui s'arrête doit sortir du jeu (noter le temps de course).

Variables : Le temps de jeu et la distance entre les deux camps.  
Interdire la marche – sortir du jeu un enfant qui ne court plus.  
Autoriser la marche mais seulement dans une zone clairement matérialisée par exemple 5 à 6m au centre du terrain.  
Limiter le nombre de possibilité de périodes de marche (3 par exemple)  
La constitution des équipes (2 équipes plutôt fortes et 2 équipes + faibles ou bien répartition équilibrée)

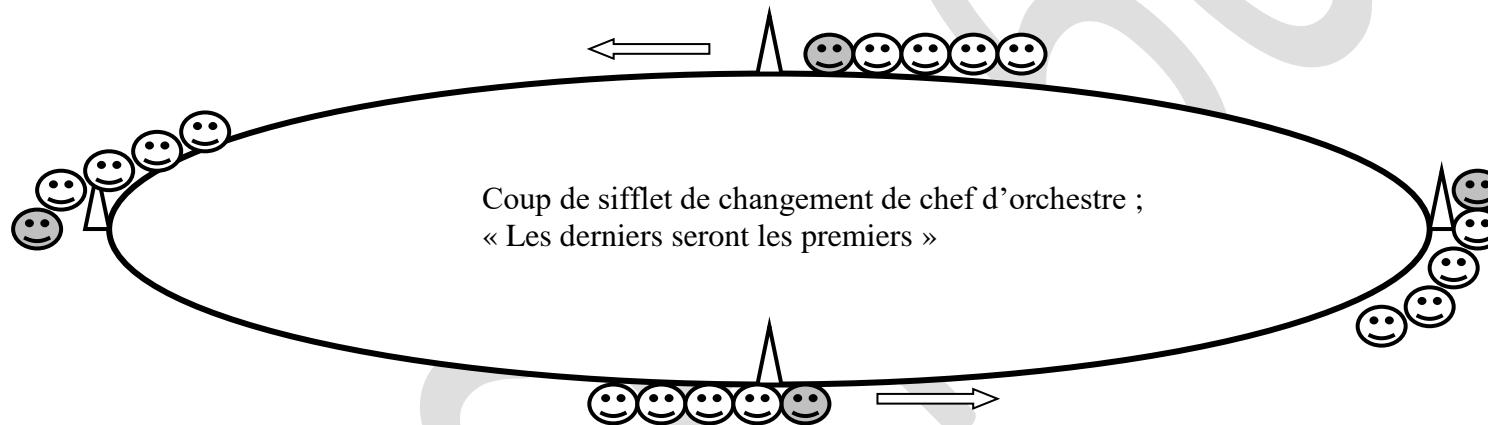
Observation : Des enfants observateurs notent : le temps de course de chacun, le nombre d'objets transportés, le nombre d'arrêts,  
Evaluation : la régularité de l'allure de course, les signes de fatigue des camarades...(à consigner sur la fiche individuelle).



## SITUATION - Les chefs d'orchestre :

Organisation : Groupes de 4 à 6 élèves – un parcours en boucle d'au moins 150 m à 200 m - 1 plot de départ pour chaque groupe ; ces plots sont répartis à égale distance sur le parcours – 1 chronomètre

Consignes : Les élèves sont en **file indienne, restent groupés** et le premier de chaque équipe est le chef d'orchestre qui « donne le rythme ». Fixer une durée de course (4 à 10 minutes).  
A intervalles réguliers (toutes les 20 ou 30 secondes), un coup de sifflet indique aux élèves le changement de chef d'orchestre :  
Le **dernier coureur** de la file devient le nouveau meneur et imprime son rythme (+ ou – rapide) au groupe.  
**L'arrêt d'un coureur** entraîne l'arrêt du groupe (adaptation de l'allure aux membres du groupe, effort des plus lents pour rester groupés).  
Les plots permettent une évaluation des vitesses des groupes les uns /aux autres.



Variables : Selon l'objectif fixé, le cycle et la phase de préparation nous pouvons intervenir sur plusieurs leviers :

- La durée de course, l'intervalle entre les changements de chefs.
- La constitution des groupes : libre (courir avec mes copains) ; de niveau (fonction des performances de chacun) ; de besoins (tous ceux qui se sont arrêtés avant la fin du temps imposé ; tous ceux qui doivent augmenter leur vitesse ...) ; groupes hétérogènes (les élèves en difficultés répartis dans l'ensemble des groupes).
- L'allure de course : libre (au choix du chef et du groupe) ; imposée (3 tours allure faible puis 1 tours allure plus élevée puis 3 tours allure modérée...) (pendant 1 minute on tente de réduire l'écart avec le groupe précédent...)
- Autoriser ou pas des périodes de marche.

Observation : La mise en place régulière de cette situation permet de comparer quelques indicateurs à consigner sur la fiche de suivi de l'élève :

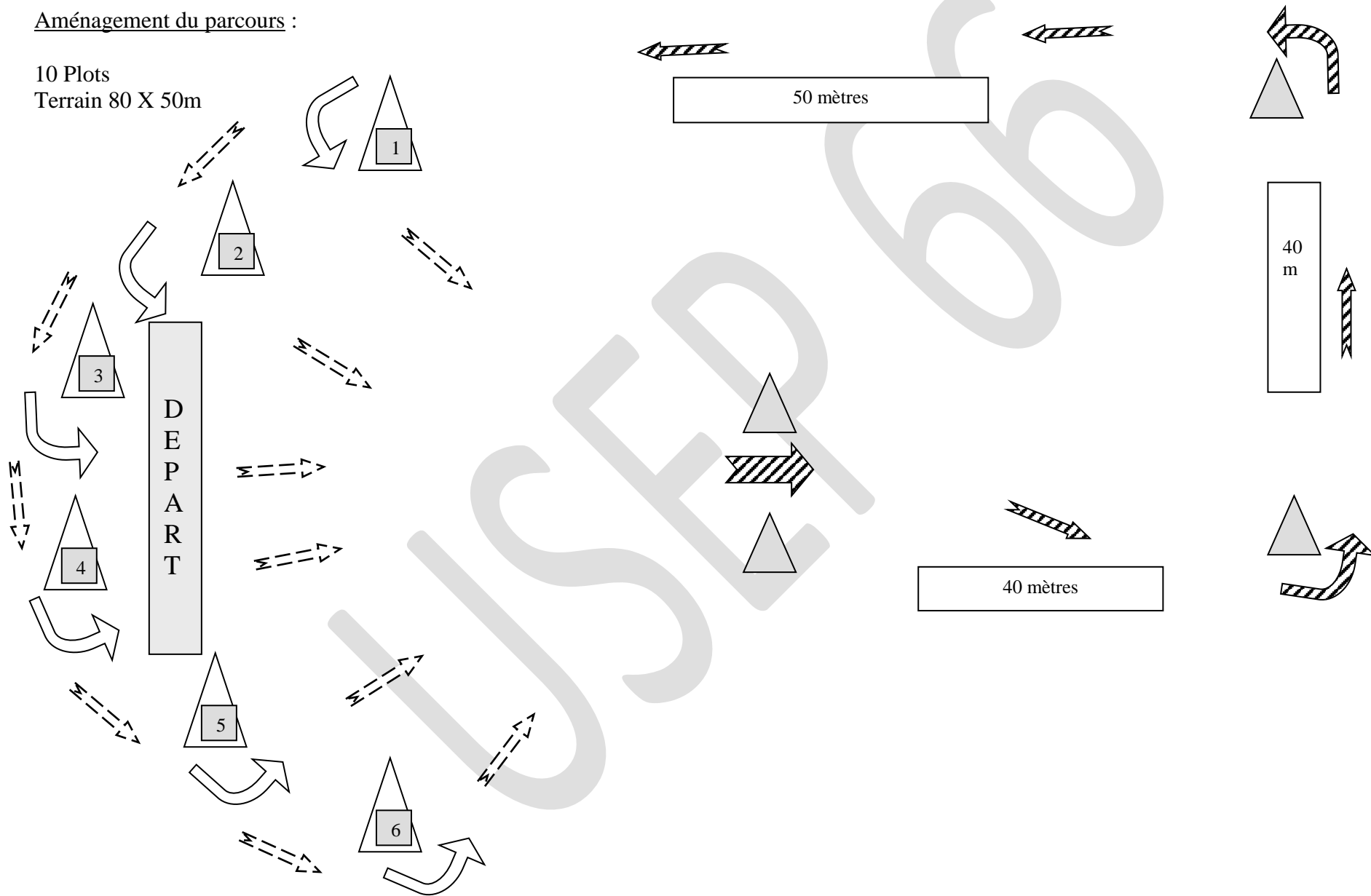
Evaluation

- La distance parcourue pour une même durée - les signes de fatigue des élèves (essoufflement, rougeur extrême,...)
- Le nombre de période de marche et l'augmentation de la durée de course – la régularité de l'allure.

# SITUATION - La porte commune

Aménagement du parcours :

10 Plots  
Terrain 80 X 50m



## Description et principe de fonctionnement :

Parcours en 2 parties : Le début de l'itinéraire commun et obligatoire : Flèches hachurées (+ ou - 130 mètres selon cycle)  
La fin de l'itinéraire : partie plus ou moins longue selon l'allure adoptée par l'enfant.

Principe : 1 tour = 1 unité de temps (1 minute)

Exemple : en 1 minute tous les élèves réalisent 1 tour mais pour certains une petite distance (plot 1) pour d'autres une distance plus importante (plot 3 ou 4) ou un grand tour (plot 6) (6 distances différentes)

Fonctionnement : Course longue, allure modérée, durée selon cycle 7, 8 minutes (petits), 12, 15 minutes (grands)  
Au départ tous les élèves se situent entre les plots N°2 et N°5 ; Coup de sifflet et démarrage du chrono ;  
Tous les enfants se dirigent vers la porte commune (2 plots au centre) ;  
Tous courent à leur rythme sur la partie commune Flèches hachurées (vers les 2 autres plots) ;  
Tous poursuivent en contournant les plots numérotés de 1 à 6 ;  
1 minute : coup de sifflet : tous les enfants se dirigent immédiatement (même allure) et sans s'arrêter à nouveau vers la porte commune pour entamer un deuxième tour quelle que soit leur position entre les plots 1 et 6 ;  
Tous débutent ainsi leur 2<sup>ème</sup> tour (+ ou - long) et la 2<sup>ème</sup> minute ; fonctionnement identique aux tours suivants...

Consignes aux élèves : la course doit se faire à une allure régulière ; tenter d'être toujours au même plot lors du coup de sifflet indiquant la minute ;

Intérêt du dispositif : Le groupe s'étire car chaque enfant court à son rythme mais se reforme à chaque minute ce qui permet aux plus lents de se retrouver dans le peloton à chaque tour et ainsi courir avec les autres ;  
Favorise les repères des enfants pour mettre en lumière la régularité (ou pas) de leur course.  
Matérialise et individualise les objectifs :

Ex : un élève tente d'effectuer 10 tours plot N°2 en 10 minutes

Son copain fera aussi 10 tours mais plot N°4...

Un autre pourra se fixer 12 tours plot N°3 ...

Conditions de bon fonctionnement du dispositif :

Ajustement des distances du parcours pour qu'à chaque minute l'écart entre les premiers et les derniers coureurs corresponde à l'écart entre le plot 1 et le plot 6 :

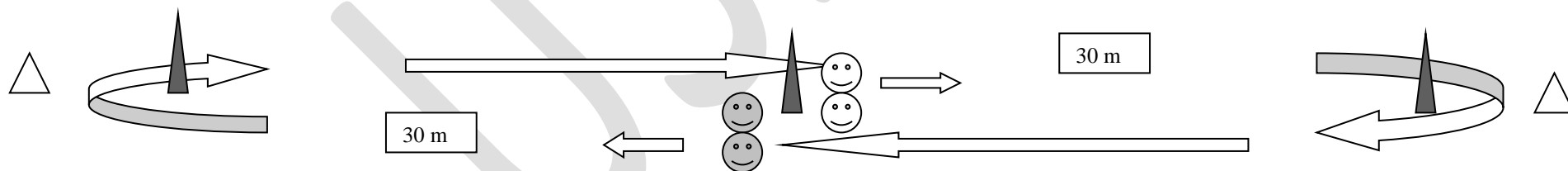
Au coup de sifflet les enfants les plus rapides ont des difficultés à atteindre le plot 6 et les plus lents parviennent à boucler le petit tour plot N°1.

## SITUATION - Le quatuor : Être au rendez-vous

Organisation : Constituer des groupes de 4 élèves d'un niveau sensiblement identique ; chaque groupe scindé en 2 duos.  
Matériel : 5 plots par groupe - Espace de course 60 à 80m de long x 30m de large.

Consignes : Les 4 enfants doivent courir à la même allure, au même rythme pendant une durée déterminée (4 à 8 min par exemple).  
Les 2 élèves du duo doivent rester unis.  
Départ au plot central, les 2 duos sont dos à dos et démarrent en direction opposée, vont contourner les plots.  
Les 2 duos reviennent ensuite se croiser au centre (se frapper dans les mains) et poursuivent leur course vers les plots opposés.  
**Repère : se croiser au centre = allure de course identique. (Être au rendez-vous : coordonner temps et lieu)**  
Chaque duo doit réguler son allure pour obtenir un croisement au plot central.

Variables : Naturellement faire varier la durée et les distances de course.  
Varier les allures :ex : 1 duo doit contourner les plots blancs (+ loin) durant 3 tours puis inversement les 3 tours suivants.  
Varier la constitution des groupes et des duos (un duo plus rapide imposera le rythme)...



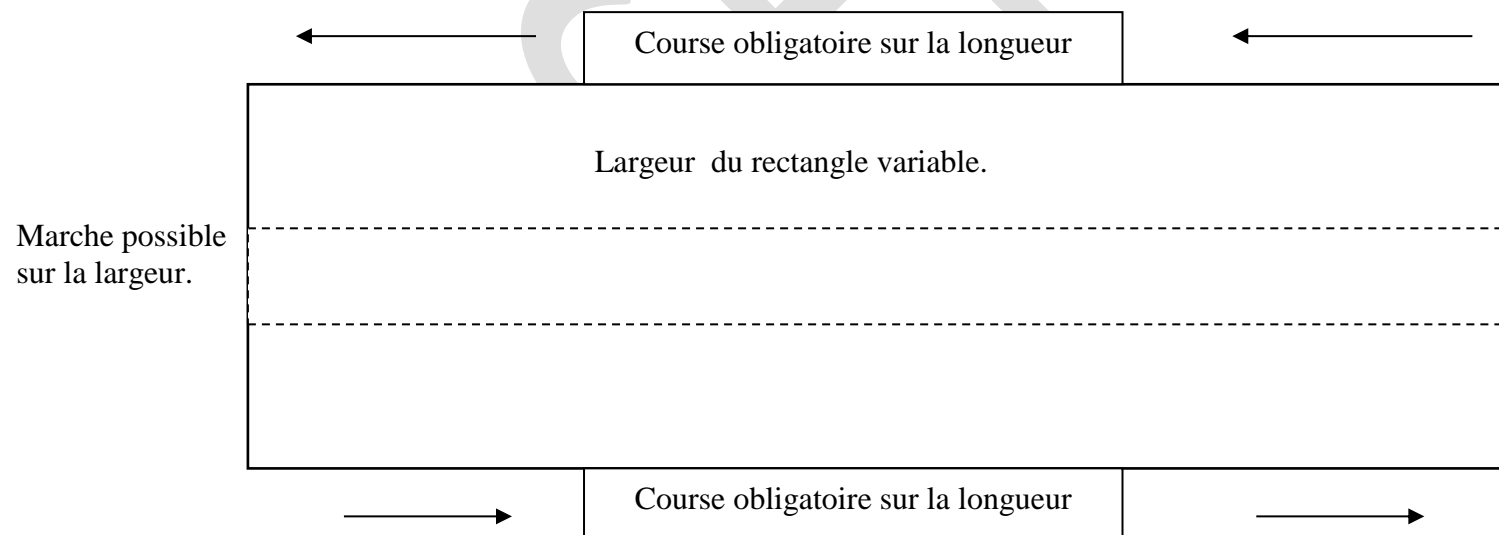


## SITUATION - Le rectangle magique : alternance de course et marche

Organisation : Un rectangle de 50 m de Longueur et 10 à 15 m de largeur matérialisé par 4 plots.

Consignes : Ce jeu doit être réalisé sur une durée relativement longue (CP 8 à 10 minutes et CM 16 à 20 minutes).  
Les élèves courent à leur rythme avec possibilité de périodes de marche.  
**Course obligatoire sur les longueurs du rectangle et possibilité de marche rapide sur les largeurs.**  
Au cours du jeu, l'enseignant fera varier *les largeurs* pour réduire et supprimer les périodes de marche.

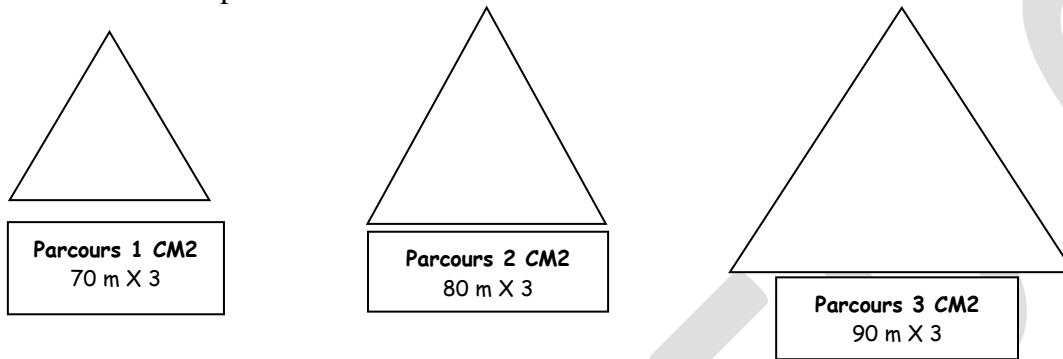
Variables : Naturellement faire varier la durée et les distances de course.  
Evolution 1 : Diminuer progressivement les largeurs afin d'obtenir une course continue les 2 ou 3 dernières minutes.  
Evolution 2 : Premier tiers du temps du jeu : diminution rapide des largeurs  
Deuxième tiers du temps : pas de possibilité de marche (pas de largeur)  
Troisième tiers du temps : accorder à nouveau des possibilités de marche.



# SITUATION - Les triangles 1 « Je suis au rendez-vous »

Objectifs : Adapter son allure à la distance à parcourir et au temps imposé .Trouver une allure régulière.

Organisation : 9 plots, chronomètre, sifflet  
Réaliser 3 parcours triangulaires de tailles différentes : 50, 60 et 70 m de côté : CP/CE1 60, 70, 80m pour les CE2/CM1 et 70, 80, 90m pour les CM2.



Les élèves sont répartis en 3 équipes homogènes.  
Une équipe par parcours (2 à 3 élèves à chaque plot).  
Les équipes doivent tester chaque parcours sur 3 tours afin d'en choisir un.

Consignes : Chaque équipe rejoint un parcours différent. Les équipes se répartissent en trois groupes identiques qui rejoignent chacun un plot différent du parcours (2 à 3 élèves par plots).  
Un signal sonore régulier (sifflet 30'') sera donné. A chaque signal, le groupe en course devra passer devant un plot. Il vous faudra donc ajuster votre vitesse afin de contourner le plot au moment du signal. Vous effectuerez 3 tours.  
Vous changerez ensuite de parcours pour tous les tester. Mais attention, étant tous de longueur différente, vous devrez ajuster votre vitesse afin de toujours passer devant un plot au signal sonore.  
A l'issue de ces trois courses, vous devrez sélectionner le parcours que vous convient (qui vous permet de courir longtemps). Vous effectuerez ensuite une course de 4 à 8 mn sur le parcours choisi.

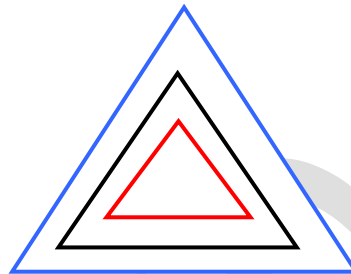
Variables : Augmenter ou diminuer la longueur des parcours  
Diminuer ou augmenter le temps (signal sonore) pour accélérer ou ralentir la vitesse.

## SITUATION - Les triangles 2 « Je suis au rendez-vous »

Objectifs : Adapter son allure à la distance à parcourir et au temps imposé .Trouver une allure régulière.

Organisation : 9 plots, chronomètre, sifflet  
3 parcours triangulaires imbriqués de tailles différentes : 50, 60 et 70 m de côté :CP/CE1 60, 70, 80m pour les CE2/CM1 et 70, 80, 90m pour les CM2.

<b>Parcours 1 CM2</b> 70 m X 3
<b>Parcours 2 CM2</b> 80 m X 3
<b>Parcours 3 CM2</b> 90 m X 3



Les élèves sont en binômes : 1 coureur et 1 observateur.  
Chaque coureur a choisi son parcours (petit, moyen ou grand).  
Un signal de passage devant les plots est donné toutes les 30 secondes.  
L'observateur vérifie que le coureur respecte les consignes.

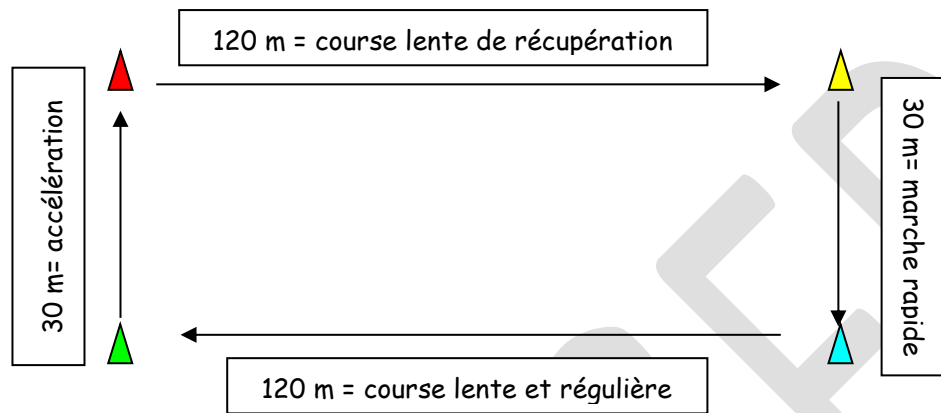
Consignes : Chaque coureur choisi son parcours : rouge (petit), noir (moyen) et bleu (grand)  
Un signal sonore régulier (sifflet 30'') sera donné. A chaque signal, les élèves en course devront passer un plot du parcours choisi. Il vous faudra donc ajuster votre vitesse afin de contourner le plot au moment du signal. Temps de course 4 à 12 minutes.  
Vous pouvez éventuellement changer de parcours durant la course afin de respecter la consigne : contourner le plot au signal sonore.  
Exemple : 1 coureur choisi le parcours rouge mais a la possibilité de poursuivre sur le noir ou bien 1 coureur ayant débuté sur le bleu peut ensuite emprunter le noir s'il se trouve en difficulté.  
L'observateur notera le respect plot-signal ainsi que les changements de parcours.

Variables : Augmenter ou diminuer la longueur des parcours  
Diminuer ou augmenter le temps (signal sonore) pour accélérer ou ralentir la vitesse.  
Limiter à 1 ou 2 fois la possibilité de changer de parcours.

## SITUATION - L'accélérateur

Objectifs : Accélérer puis retrouver son allure endurance

Organisation : 4 plots,  
Circuit de 300 m environ.  
Placer 1 zone d'accélération, 2 zones de récupération (allure endurance après une dizaine de mètres de récupération) et 1 zone de marche rapide.  
On trotte dans les zones d'endurance. Circuit à faire 3 ou 4 fois.  
Groupes de niveau de 4 ou 5 élèves. Les élèves partent échelonnés.



Consignes : Sur un circuit de 300m, vous trotterez dans les zones d'endurance et vous accélérerez nettement dans la zone active.  
Vous ferez le circuit 3 ou 4 fois consécutives.

Variation : Allonger les zones d'accélération et diminuer les zones de récupération.

## SITUATION - Le facteur

Objectifs : Contrôler une allure par rapport à des repères.

Organisation : circuit de 100 mètres

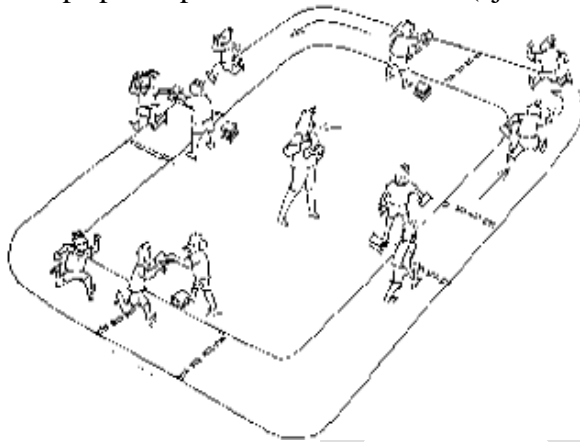
4 postes de 5 mètres de long

élèves en binômes : 1 coureur et 1 facteur avec des cartons dans une poste

3 ou 4 binômes par poste

1 chronomètre et un sifflet

Temps prévu par tour : 40 secondes (ajuster le temps si nécessaire)



Consignes : Individuellement, ramener le plus de courrier (cartons) sur 5 tours,

Pour le maître : siffler toutes les 40 secondes

Pour le facteur : donner un carton à son coureur s'il passe à la poste au coup de sifflet

Pour le coureur : courir sans marcher, sans s'arrêter pour passer à l'heure dans sa poste

Changer les rôles

Répéter 3 fois

Variation : augmenter le nombre de tours

le faire par équipes

rétrécir la poste

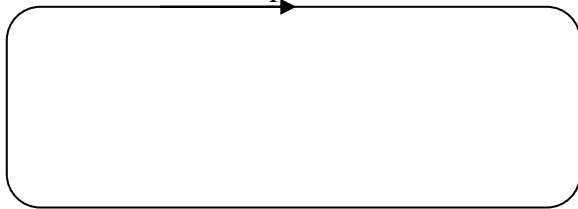
diminuer le temps au tour

allonger le circuit sur le même temps

## SITUATION - six fois 2 font douze

Objectifs : courir sans essoufflement

Organisation : 1 circuit  
point de départ choisi par chaque élève  
6 courses de 2 minutes  
récupération entre chaque course : 1 minute  
1 sifflet, 1 chronomètre pour le maître  
1 fiche par élève



Consignes : Courir plusieurs fois deux minutes sans s'arrêter  
- on marque 2 points, quand on court 2 minutes sans s'arrêter  
- colorier les cases des courses réussies  
Le maître siffle le début et la fin de chaque course

Variables : Autres séances échelonnées dans le temps  
- passer à : 4 fois 3 minutes  
3 fois 4 minutes  
2 fois 6 minute

## Six fois deux font douze

Nom de l'élève : .....

Je colorie les cases réussies.

date	1 <sup>ère</sup> course	2 <sup>ème</sup> course	3 <sup>ème</sup> course	4 <sup>ème</sup> course	5 <sup>ème</sup> course	6 <sup>ème</sup> course	score
	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	
	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	
	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes			
	4 minutes	4 minutes	4 minutes				
	6 minutes	6 minutes					