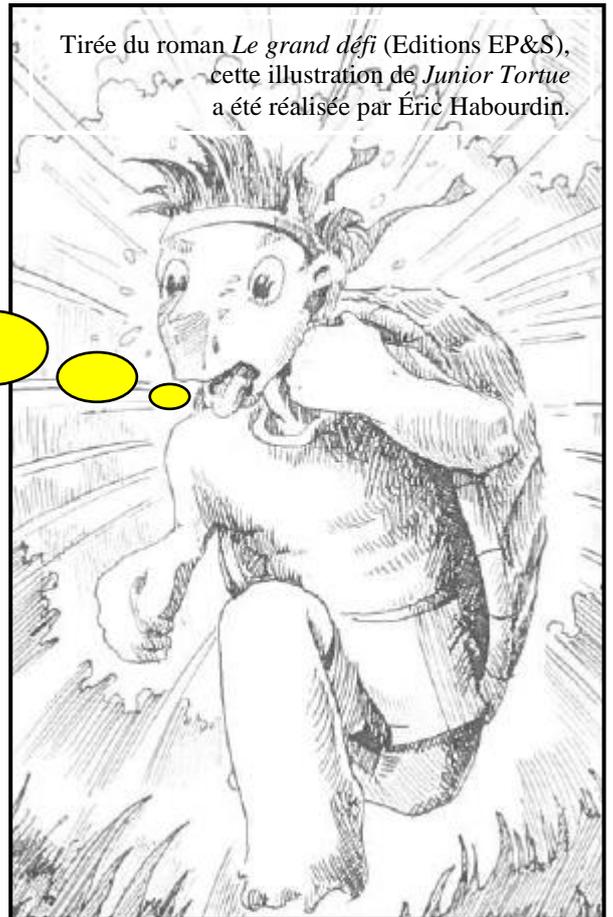


# Dossier pédagogique autour de *la course longue* pour les CE2, CM1, CM2

(avec comme support pédagogique possible  
le roman *Le grand défi*, aux éditions EP&S)

**Apprendre à courir longtemps  
en participant  
à des jeux collectifs  
et en se lançant des défis ?  
Sans perdre 1 minute, je fonce !**

Tirée du roman *Le grand défi* (Editions EP&S),  
cette illustration de *Junior Tortue*  
a été réalisée par Éric Habourdin.



## Introduction :

En nous appuyant sur le roman de littérature jeunesse « Le grand défi » (Editions EPS), nous avons abordé la course d'endurance en essayant d'avoir une approche innovante et ludique pour que tous les enfants, quels que soient leur niveau et leur motivation, prennent du plaisir à courir et à coopérer.

Pour ce faire, nous avons élaboré une séquence d'apprentissage, basée sur le jeu et le défi (lancé à l'autre ou lancé à soi-même), que nous vous invitons à découvrir.

A vos marques, prêts, courez !

## Des principes pédagogiques :

- Une pédagogie de projet est essentielle à la création d'une dynamique d'apprentissage ;
- Les projets interdisciplinaires favorisent la réussite des élèves ;
- La dynamique d'apprentissage repose sur l'entraide au service de tous, et surtout des plus fragiles ;
- La mise en confiance et le renforcement de l'estime de soi conditionnent les résultats.

## Une dynamique d'apprentissage en EPS centrée sur l'émulation :

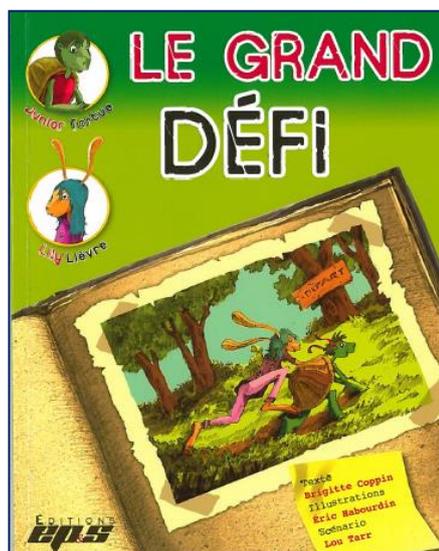
- Un enjeu atteignable par tous ;
- Des réussites et des pertes relativisées : tout le monde peut gagner à un moment ;
- L'analyse du résultat de la confrontation doit renvoyer aux apprentissages réalisés ;
- La rééquilibration des règles doit se faire par une procédure explicite, objective, comprise par le groupe ;
- Passer progressivement de « *défi que l'on lance à l'autre* » à « *défi que l'on se lance à soi même* » ;
- La modification des règles doit permettre à l'enfant de s'approprier les variables de la situation.

## Résumé du livre *le grand défi* (Editions EP&S) :

*Junior Tortue, descendant de la fameuse Tortue si bien décrite par Jean de la Fontaine, est invincible à la course... chez les tortues. Mais que se passerait-il s'il faisait la course contre un autre adversaire ? Quitte à choisir un super champion, autant que ce soit un lièvre !*

*Et c'est là que Lily entre en scène. Plus rêveuse que sportive, peu soucieuse de ses longues jambes, elle accepte le défi. Qui sera le vainqueur ? Y aura-t-il seulement un vainqueur ?*

*Il ne faudra pas moins de 5 courses pour que ces deux-là réussissent à trouver une nouvelle vérité, beaucoup de plaisir et de nombreux amis.*



## Notre proposition de séquence d'apprentissage Course longue :

**1 situation de référence + 12 jeux** qui ont pour vocation à s'entraîner de manière ludique à la course longue. Les jeux peuvent être réalisés dans l'ordre souhaité et renouvelés plusieurs fois.

La séquence devra débuter et finir par la situation de référence. Nous vous invitons également à proposer la situation de référence au milieu de votre séquence afin de voir l'évolution et la progression de chacun.

Enfin, pourquoi ne pas finaliser votre cycle de manière festive, en organisant une rencontre (école ou secteur) ?

### Séance 1 :

- Situation de référence

### Séance 2 :

- Le grand 8
- Déménageurs en forêt et/ou éperviers déménageurs

### Séance 3 :

- La course en cordée
- Laitues ou laitues pas et/ou l'expervier comptable

### Séance 4 :

- Refaire la **situation de référence** et se défier afin d'augmenter individuellement son temps et pour ceux qui ont atteint les 15 minutes, le défi sera d'augmenter le nombre de tours.
- Douaniers, contrebandiers

### Séance 5 :

- **Situation de référence** : garder le même binôme, faire 3 ou 4 groupes d'enfants de même niveau par rapport au temps couru, sans arrêt.  
Ex : groupe 1 :  $10'+8'+10'+4'=32'$  Groupe 2 :  $5'+12'+5'+7'+3'=32'$  Groupe 3 :  $7'+9'+11'+3'+3' = 33'$   
Le défi du groupe 3 est de faire un temps de courses (sans arrêt) supérieur aux deux autres groupes.  
L'enseignant additionnera les temps de chaque groupe.
- Course à la rencontre

### Séance 6 :

- La queue du diable
- Le voleur d'euros

### Séance 7 :

- Le morpion
- Situation de référence
- Prise de fanions

**Finalisation du cycle de manière festive :** Rencontre *Course longue* : défi école ou défi secteur

A la fin de la séquence et/ou lors de la rencontre, nous vous proposons de remettre à chaque élève la fiche « *Mon défi* » qu'il devra remplir avant d'effectuer la course.

Tous les membres du Groupe de Recherche en EPS s'associent à moi pour vous souhaiter de vivre des temps d'apprentissages riches autour de cette thématique passionnante qu'est la course longue.

Thibaut Le Bolloch  
Animateur du Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22)  
Personne Ressource en EPS (DDEC/UGSEL 22)

# Compétences travaillées en *Course longue*

## COMPÉTENCES GÉNÉRALES - tirées des programmes de 2015 :

- ✓ **Développer sa motricité et construire un langage du corps :**
  - Adapter sa motricité à des situations variées.
  - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
  - Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.
- ✓ **S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre :**
  - Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celles des autres.
  - Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
  - Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier son action.
- ✓ **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble :**
  - Comprendre, élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.
  - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.
- ✓ **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :**
  - Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.
  - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités, pour ne pas se mettre en danger.
- ✓ **S'approprier une culture physique sportive :**
  - Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.
  - Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.

## COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES :

### • Tirées des programmes de 2015 – Programmes pour les cycles 2 et 3 :

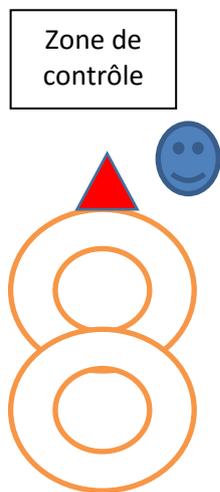
- ✓ **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée :**
  - Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
  - Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer.
  - Assumer des rôles spécifiques (*coureur, observateur, chronométrateur ...*)

### • Tirées du B.O du 5 janvier 2012 – Progressions pour le CE2, CM1 et CM2 :

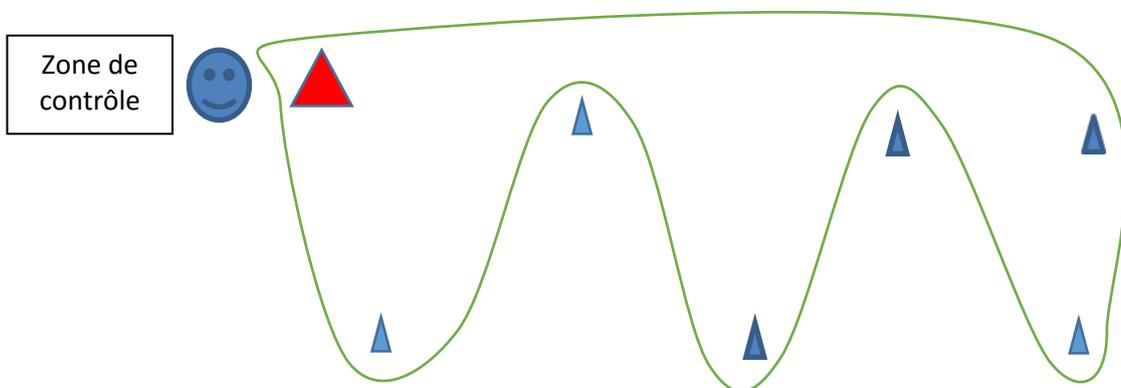
- ✓ **Réaliser une performance mesurée (en durée, en temps) – pour le niveau CE2 :**
  - Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
  - Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 min).
  - Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.
- ✓ **Réaliser une performance mesurée (en durée, en temps) – pour le niveau CM1 :**
  - Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
  - Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
  - Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
  - Savoir récupérer activement après un temps de course pour en enchaîner un autre (ex : 2 x 8 min).
- ✓ **Réaliser une performance mesurée (en durée, en temps) – pour le niveau CM2 :**
  - Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
  - Ajuster sa foulée à ses partenaires (ex : courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif / d'un relais).
  - Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

# Différentes formes de parcours possibles lors d'une rencontre ou d'une séance

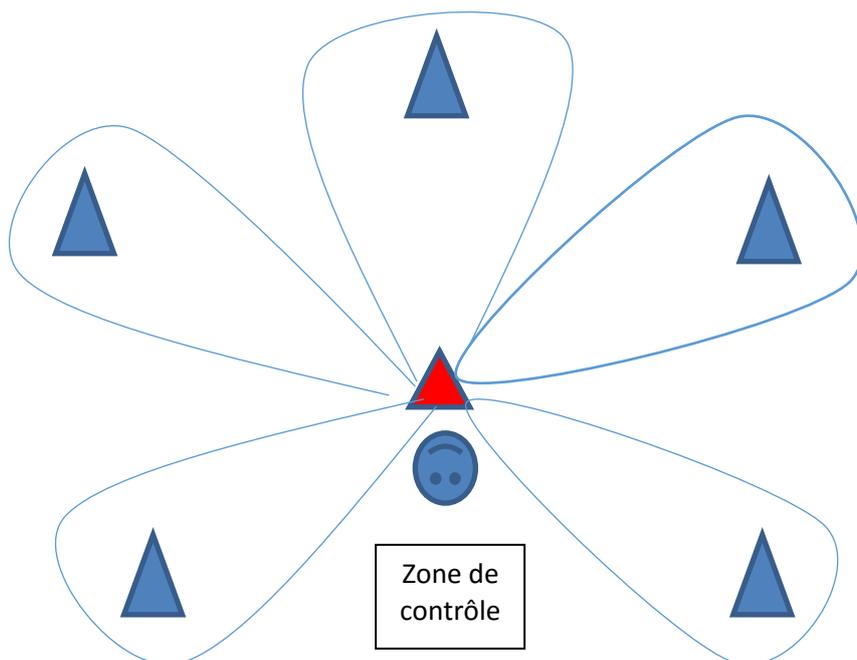
## 1. Le grand huit



## 2. Le parcours zig zag



### 3. La fleur ou l'étoile



### 4. La coquille d'huître

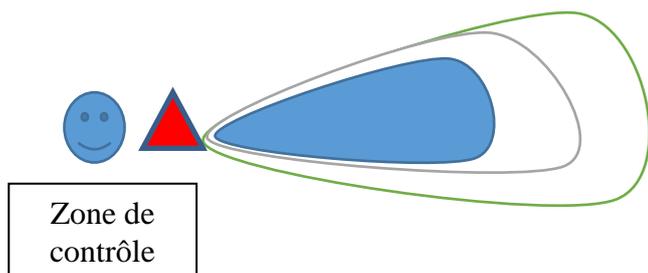
But d'action : Enchaîner 3 parcours sur terrain varié dans un temps imposé.

#### Organisation/ déroulement :

- Baliser 3 parcours : un grand, un moyen et un petit.
- Faire courir les élèves sur les 3 parcours afin de réaliser un temps de référence sur chacun d'eux.
- Les élèves se projettent sur un enchaînement de parcours en fonction du temps attribué pour les réaliser.
- A la fin de la course : retour sur leurs prévisions.

#### Attribution des points :

- Perle d'or = grand parcours = 10 pts
- Perle d'argent = parcours moyen = 5 pts ;
- Perle de bronze = petit parcours = 2 pts ;



## Situation de référence

<b>Durée</b>	2 courses de 15 minutes au maximum (1 course pour chaque coureur du binôme)
<b>Matériel nécessaire</b>	<p>Plots pour délimiter le parcours de 150-200 m environ (1/2 terrain de foot ou tour de la cour)</p> <p>Pour chaque binôme :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 fiches d'évaluation (1 pour chaque élève)</li><li>• 1 crayon papier</li><li>• 1 support où poser les fiches d'évaluation</li></ul> <p>Pour l'enseignant : 1 chronomètre</p>
<b>Critère de réussite</b>	Courir 8 à 15 minutes en faisant le moins d'arrêts possibles.
<b>Règles du jeu</b>	<p>Les élèves se mettent par binôme.</p> <p>Un enfant devient Lily, le lièvre. Il doit courir 8 à 15 minutes sans s'arrêter. Son binôme devient Junior, la tortue, l'observe et note sur la fiche ses temps de passage et ses arrêts (marquer une barre par arrêt dans la ligne arrêt). C'est l'enseignant qui annonce le temps de passage de chaque enfant.</p> <p>A la fin, les rôles sont échangés et une nouvelle course démarre.</p> <p>C'est à l'enseignant de remplir la ligne « temps par tour ».</p>

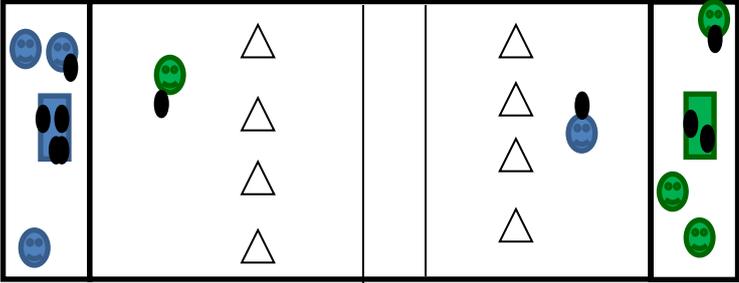




# Le Grand 8

Durée	6 séries de 5 minutes (2 x 3 séries)
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des plots : pour délimiter le parcours, la zone de relais et la zone de repos.</li> <li>• Parcours d'environ 40 à 50 m.</li> <li>• 1 ardoise par équipe de 3 ou 4 enfants.</li> </ul>
Critère de réussite	Courir en équipe et faire plus de tours que lors de la série précédente.
Règles du jeu	<p>Faire des équipes de 3 ou 4 enfants, avec des niveaux de course équivalents pour permettre un temps de récupération et de course homogène entre les coureurs.</p> <p>La moitié des équipes commence à courir alors que l'autre moitié est dans la zone de repos.</p> <p>Après 5 minutes, les équipes échangent leur rôle.</p> <p>Chaque équipe aura 3 temps de course (3x5') et 3 temps de repos (3x5').</p> <p><u>Le parcours :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partir de la zone de relais.</li> <li>• Contourner les plots rouges et bleus en dessinant un huit (cf. schéma).</li> <li>• Revenir vers la zone de relais pour transmettre le relais à mon partenaire.</li> </ul> <div style="text-align: center;"> </div> <p><u>Le déroulement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un premier relayeur réalise le parcours pendant que les suivants attendent dans la zone de relais.</li> <li>• Dès qu'il arrive dans la zone de relais, il tape dans la main du second qui réalise à son tour le même parcours.</li> <li>• Il trace un trait sur l'ardoise de l'équipe indiquant qu'il vient de réaliser un tour.</li> </ul> <p>A l'issue des 5 minutes, les coureurs vont dans la zone de repos et comptent le nombre de tours effectués. Ils peuvent également écrire le nombre de tours qu'ils projettent de faire lors de la prochaine série.</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps des séries</li> <li>• Distance du parcours</li> <li>• Nombre d'élèves par équipe</li> <li>• Ajouter un ou des obstacles (ex : 1 rivière à franchir matérialisée par des coupelles)</li> </ul>
Défi possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défier une autre équipe sur le nombre de tours à réaliser.</li> </ul>

## Les déménageurs en forêt

Durée	2 manches de 3 minutes.
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terrain délimité par des coupelles (40 m)</li> <li>• 2 caisses</li> <li>• des objets divers à transporter</li> <li>• obstacles : cordes (rivière), plots</li> </ul>
Critère de réussite	Au signal sonore final, être l'équipe qui a le plus d'objets dans sa caisse.
Règles du jeu	<p>Au signal, chaque enfant récupère un objet dans la caisse de l'équipe adverse et le transporte dans sa propre caisse. Il repart ensuite récupérer un second objet etc...</p> <p>Il ne peut transporter qu'un objet à la fois.</p> <p>A l'aller comme au retour, les enfants doivent faire le tour d'un plot puis franchir la rivière.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre d'objets</li> <li>• Les dimensions du terrain</li> </ul>
Défi possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'aller comme au retour, les joueurs de l'équipe gagnante doivent faire le tour d'un plot, franchir la rivière et faire le tour d'un deuxième plot.</li> </ul>

## L'épervier déménageur

Durée	3 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>terrain (20 x 40 m) délimité par des coupelles</li> <li>2 bacs remplis d'objets (terrier, un pour chaque équipe) : petits objets (bouchons, balles, sacs de graines...)</li> <li>2 bacs vides (un pour chaque épervier)</li> </ul>
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les lièvres et les tortues : remplir leur caisse sans se faire toucher par l'épervier.</li> <li>Pour l'épervier : toucher les adversaires pour leur prendre l'objet transporté.</li> </ul>
Règles du jeu	<p>Désigner un épervier dans chaque équipe. Au signal, les tortues et les lièvres vont chercher des objets (1 objet par joueur) dans le terrier de l'équipe adverse sans se faire attraper par l'épervier adverse.</p> <p>Dès qu'un lièvre (ou qu'une tortue) est touché(e) par l'épervier adverse, il doit céder son objet à l'épervier qui va aussitôt le déposer dans son propre bac (1 épervier ne peut avoir qu'1 objet en mains).</p> <p>Le jeu s'arrête au bout de 3 minutes. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus d'objets entre son bac et son terrier.</p> <p>Seuls les objets qui sont dans les terriers et dans les bacs sont comptabilisés. Le meneur de jeu décompte le temps quand il reste 10 secondes.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le nombre d'éperviers.</li> <li>L'épervier peut avoir plusieurs objets en sa possession.</li> </ul>
Défi possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'équipe gagnante disposera d'un seul épervier alors que l'équipe perdante disposera de deux éperviers, pour la partie suivante.</li> </ul>

## La course en cordée

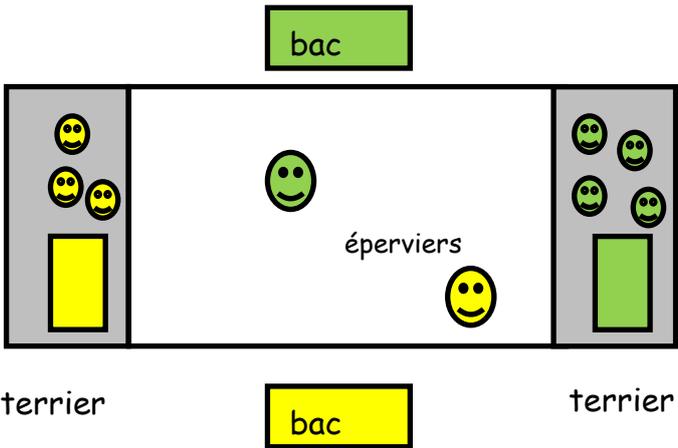
Durée :	15 à 30 minutes.
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 corde à sauter pour 2 élèves.</li><li>• 10 à 20 plots pour matérialiser le parcours.</li><li>• 1 chronomètre.</li></ul>
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tenir la corde en permanence.</li><li>• Respecter l'allure demandée.</li><li>• Respecter le sens de circulation.</li></ul>
Règles du jeu	<p>Par groupe de 2, de niveau identique, les enfants disposent d'une corde qu'ils ne devront jamais lâcher pendant l'exercice. C'est un lien permanent. Suivant un parcours, matérialisé par des plots, les enfants sont amenés à marcher rapidement ou à courir, en tenant la corde.</p> <p>Ex :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>1<sup>er</sup> signal : par binôme, marche rapide, sans lâcher la corde (3 minutes)</i></li><li>• <i>2<sup>ème</sup> signal : même action, en courant (3 minutes)</i></li><li>• <i>3<sup>ème</sup> signal : même action, en marchant rapidement (3 minutes)</i></li><li>• <i>4<sup>ème</sup> signal : même action, en courant (3 minutes)</i></li><li>• <i>5<sup>ème</sup> signal : même action, en marchant rapidement (3 minutes)</i></li></ul> <p>Pour bien réussir ces exercices, il faut développer un esprit de groupe en tenant compte de chaque équipier, du plus lent au plus rapide, afin de bien réussir ce qui est demandé. Il faut s'adapter à l'allure du moins rapide.</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modifier le nombre d'enfants par groupe.</li><li>• Varier la forme et le profil des parcours.</li><li>• Changer de partenaire (un plus rapide avec un plus lent...).</li></ul>
Défis possibles	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le binôme peut choisir de commencer par la marche rapide (3 temps de marche rapide + 2 temps de course, en 15 minutes) ou par la course (3 temps de course + 2 temps de marche rapide, en 15 minutes).</li><li>• Par groupe de 5 élèves (tenant une même corde - enfants placés alternativement de part et d'autre de la corde), courir 5 minutes consécutives.</li><li>• Proposer ce même défi sur un nouveau parcours, plus vallonné.</li></ul>

## Laitues ou laitues pas

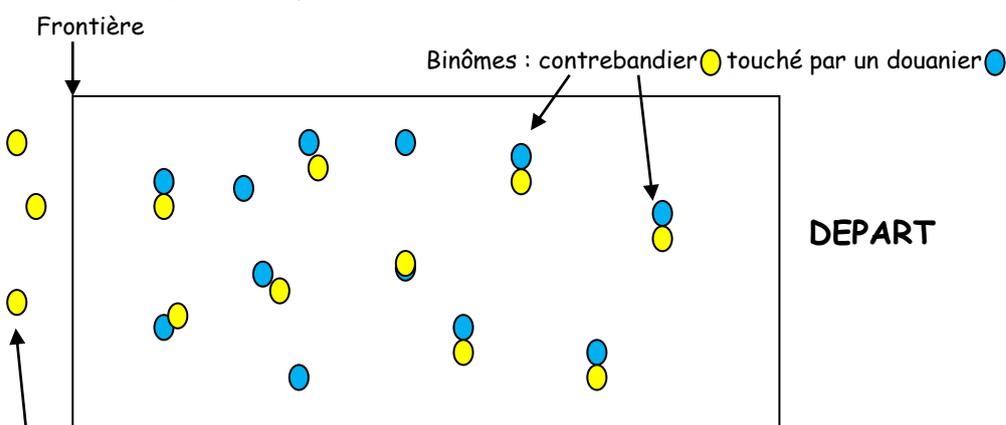
Durée	3 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terrain (20 x 40 m) délimité par des coupelles</li> <li>• 2 bacs (un pour chaque équipe) remplis de laitues de différentes valeurs (cf. planche)</li> <li>• 2 bacs vides (terriers, un pour chaque épervier)</li> <li>• Planches de laitues à imprimer (prévoir 4 à 5 laitues pour 1 joueur)</li> </ul>
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les lièvres et les tortues : remplir leur caisse respective (terrier) de laitues sans se faire toucher par l'épervier adverse.</li> <li>• Pour l'épervier : toucher les joueurs pour leur prendre leurs laitues.</li> </ul>
Règles du jeu	<p>Désigner un épervier dans chaque équipe. Au signal, les lièvres et les tortues vont chercher des laitues (1 laitue par joueur) dans le terrier de l'équipe adverse, sans se faire attraper par l'épervier adverse.</p> <p>Dès qu'un lièvre (ou qu'une tortue) est touché(e), il doit céder sa laitue à l'épervier qui le dépose aussitôt dans son propre bac.</p> <p>Les lièvres et tortues sont intouchables dans les terriers mais ne doivent pas y rester longtemps (règle des 3 secondes pour un enfant immobile longtemps).</p> <p>Le jeu s'arrête au bout de 3 minutes. L'équipe gagnante est celle qui a totalisé le plus grand nombre de points : chaque équipe additionne les valeurs des laitues de son bac et de son terrier.</p> <div style="text-align: center;"> </div>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter le nombre d'éperviers</li> <li>• L'épervier peut avoir plusieurs objets en sa possession</li> </ul>
Défis possibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'équipe perdante part avec un bonus de 5 points à comptabiliser à la fin de la partie suivante.</li> <li>• Sans regarder, 1 joueur de l'équipe perdante tire au sort une carte laitue et la remet à l'enseignant. Elle sera dévoilée à l'issue du jeu, et ajoutée au total de points de l'équipe.</li> </ul>



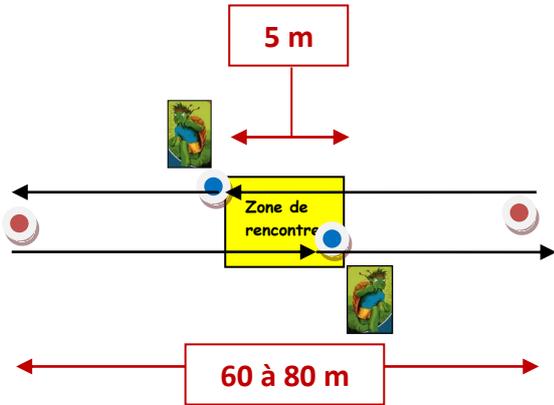
## L' « épervier » comptable

Durée	3 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terrain (20 x 40 m) délimité par des coupelles</li> <li>• 2 bacs remplis d'objets de trois tailles différentes (environ 50 bouchons ; 30 balles de tennis et 10 sacs de graines)</li> <li>• 2 bacs vides (un pour chaque épervier)</li> </ul>
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les lièvres et les tortues : remplir leur caisse, sans se faire toucher par l'épervier.</li> <li>• Pour l'épervier : toucher les adversaires pour leur prendre l'objet transporté.</li> </ul>
Règles du jeu	<p>Désigner un épervier dans chaque équipe.</p> <p>Définir une valeur pour chaque type d'objet. Plus un objet est volumineux, plus il vaut de points.  <i>Ex : sac de graines = 5 points ; balle de tennis = 3 points ; bouchon = 1 point.</i></p> <p>Au signal, les tortues et les lièvres vont chercher des objets (1 objet par joueur) dans le terrier de l'équipe adverse, sans se faire attraper par l'épervier.</p> <p>Il est interdit de cacher volontairement l'objet.</p> <p>Dès qu'un lièvre (ou qu'une tortue) est touché(e), il doit céder son objet à l'épervier qui le dépose aussitôt dans son propre bac.</p> <p>Le jeu s'arrête au bout de 3 minutes. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points, entre son bac et son terrier.</p> 
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'épervier peut avoir plusieurs objets en sa possession.</li> <li>• Varier le nombre des différents types d'objet.</li> <li>• Remplacer les objets par des papiers pliés avec des valeurs inscrites dessus.</li> </ul>
Défi possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'équipe gagnante disposera d'un seul épervier alors que l'équipe perdante disposera de deux éperviers, pour la partie suivante.</li> </ul>

# Douaniers contrebandiers

Durée	12 passages (6 par équipe) maximum.
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terrain (20 x 30 m) délimité par des coupelles</li> <li>• Le trésor : bandelette, petite balle en mousse... objet pouvant se cacher dans une main fermée</li> <li>• Plots pour délimiter le terrain</li> <li>• 2 lots de chasubles de couleurs différentes</li> </ul>
Critère de réussite	Pour les contrebandiers : faire franchir le trésor de l'autre côté de la frontière en moins de 10 secondes (adapter le temps selon le terrain)
Règles du jeu	<p>Constituer 2 équipes (1 de douaniers et 1 de contrebandiers), si possible avec le même nombre de joueurs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le lancement de la partie, les contrebandiers désignent discrètement un porteur de trésor et lui remettent le trésor. Au départ, tous les contrebandiers sont derrière leur ligne. Le porteur de trésor est le même pour toute la partie. Ce dernier doit franchir la frontière sans être touché par un douanier.</li> <li>• Tous les joueurs entrent sur le terrain les poings fermés afin de faire croire aux douaniers qu'ils sont potentiellement porteurs du trésor.</li> <li>• Un contrebandier s'immobilise quand il est touché par un douanier. Ce dernier n'a le droit de toucher qu'un seul passeur dans la partie. Il doit donc lui tenir le poignet jusqu'à la fin du jeu.</li> <li>• Le jeu s'arrête au bout de 10 secondes : tous les joueurs s'immobilisent.</li> <li>• Dès lors, les contrebandiers ouvrent leurs mains. Si le trésor a franchi la frontière, ils marquent 1 point. Dans le cas contraire, ce sont les douaniers qui marquent 1 point.</li> <li>• Puis inversion des rôles.</li> </ul>  <p>Contrebandier ayant réussi à franchir la frontière sans se faire toucher.</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le type de terrain : boisé, vallonné ...</li> <li>• Le temps de passage des contrebandiers.</li> <li>• A la fin de la partie, les douaniers demandent à un nombre limité de contrebandiers d'ouvrir leurs mains. Cela oblige les douaniers à observer les comportements des passeurs avant, pendant et après la partie.</li> </ul>
Défi possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'équipe perdante bénéficie de deux trésors : si au moins un des deux trésors passe la frontière l'équipe marque un point.</li> </ul>

# La course à la rencontre

Durée	6 séries de 5 minutes (2 x 3 séries).
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des plots : pour délimiter les parcours - 4 plots pour 2 coureurs</li> <li>• Parcours d'environ 60 à 80 m</li> <li>• 1 fiche d'observation</li> </ul>
Critère de réussite	Réussir à se taper dans la main dans la zone de rencontre sans ralentir sa course.
Règles du jeu	<p>Faire des équipes de 4 élèves avec 2 binômes de niveaux de course équivalents. 2 élèves devront courir alors que les 2 autres seront en observation avec 1 fiche d'observation. Ces derniers devront noter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le nombre de tours effectués ;</li> <li>• le nombre de « tapes » dans la zone de rencontre ;</li> <li>• le nombre de ralentissements ou arrêts.</li> </ul> <p><u>Le parcours :</u> Partir de la zone de rencontre, puis contourner un plot rouge (1 coureur part vers 1 plot, l'autre part de l'autre côté) puis en passant par la zone de rencontre aller contourner le 2<sup>e</sup> plot rouge etc... L'objectif est de se taper dans la main dans la zone de rencontre.</p>  <p>Après 5 minutes, les binômes observateurs font le point avec les binômes coureurs (fiche d'observation) puis ils inversent les rôles ...</p> <p>Chaque groupe aura 3 temps de course (3x5') et 3 temps de repos (3x5').</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps des séries</li> <li>• Distance du parcours</li> <li>• Possibilité d'inscrire le temps par tour dans la fiche d'observation</li> <li>• Refaire le même nombre de tours, avec un obstacle (ex : une rivière)</li> </ul>
Défi possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défier une autre équipe sur le nombre de tours qu'elle doit réaliser, lors de la prochaine série.</li> </ul>



## Fiche d'observation La course à la rencontre

*« Je te défie de courir ensemble 5 minutes à allure régulière et de se taper dans la main à chacun de nos passages. »*

Observateur 1 : .....

Observateur 2 : .....

Coureur 1 : .....

Coureur 2 : .....

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Taper dans la main dans la zone *										
Changement d'allure (ralentissement ou accélération)										
Arrêt*										

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Taper dans la main dans la zone *										
Changement d'allure (ralentissement ou accélération)										
Arrêt*										

\* Cocher si oui.

\* Cocher si oui.

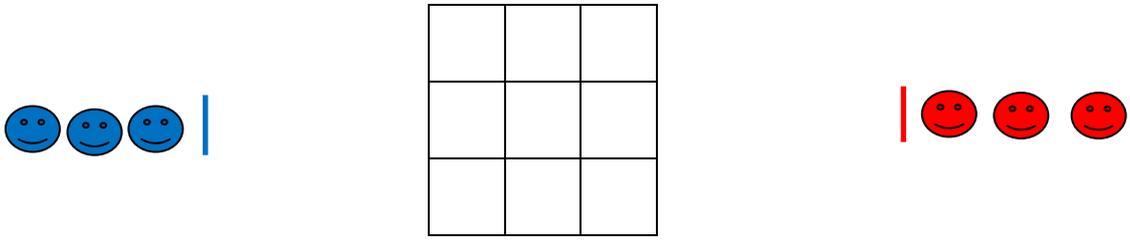
## La queue du diable

Durée	30 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foulards</li> <li>• Terrain délimité par des coupelles</li> </ul>
Critère de réussite	Attraper les queues des autres diables sans se faire toucher.
Règles du jeu	<p><u>Jeu 1 : individuel, sans élimination (durée d'une partie : 3 minutes environ)</u> Le but du jeu est d'enlever le maximum de queues de diables des adversaires. Chaque queue vaut un point. Le gagnant est celui qui a le plus de points. Quand un diable a perdu sa queue, il récupère son foulard, le tient, bras levé, et sort du terrain pour le replacer. Lorsqu'il est prêt, il revient dans l'aire de jeu. L'action doit se faire uniquement sur la queue du diable. Il est interdit de bloquer ou de toucher l'adversaire.</p> <p><u>Jeu 2 : par équipe, sans élimination (durée d'une partie : 3 minutes environ)</u> Deux équipes s'affrontent. Le but du jeu est d'enlever le maximum de queues de diables des adversaires. Chaque queue vaut un point. Quand un diable a perdu sa queue, il récupère son foulard, le tient, bras levé, et sort du terrain pour le replacer. L'équipe gagnante est celle qui aura le plus de points. L'action doit se faire uniquement sur la queue du diable. Il est interdit de bloquer ou de toucher l'adversaire.</p> <p><u>Jeu 3 : individuel, avec élimination (durée d'une partie : 3 minutes environ)</u> Le but du jeu est d'être le dernier diable sur le terrain. Quand un diable a perdu sa queue, il sort du terrain et va dans la prison. Celui qui s'est emparé du foulard va le déposer dans un cerceau. Le jeu s'arrête quand il ne reste plus qu'un diable ou au bout des 3 minutes. Est déclaré gagnant, le joueur encore en jeu qui a le plus de foulards. L'action doit se faire uniquement sur la queue du diable. Il est interdit de bloquer ou de toucher l'adversaire.</p> <p><u>Jeu 4 : par équipe, avec élimination</u> Deux équipes s'affrontent. Quand un diable a perdu sa queue, il sort du terrain et va dans la prison. Celui qui s'est emparé du foulard va le déposer dans le cerceau de son équipe. L'équipe gagnante est celle qui aura récupéré tous les foulards de l'équipe adverse. L'action doit se faire uniquement sur la queue du diable. Il est interdit de bloquer ou de toucher l'adversaire.</p>
Défis possibles :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 4 derniers joueurs en jeu de la partie précédente ou les joueurs de l'équipe gagnante jouent la partie suivante avec une main dans le dos.</li> <li>• Les 4 derniers joueurs en jeu de la partie précédente ou les joueurs de l'équipe gagnante disposent de 2 foulards chacun. Il suffit qu'1 de ses 2 foulards soit pris pour que le joueur sorte du terrain (pour les jeux 1 et 2) ou soit éliminé (pour les jeux 3 et 4).</li> </ul>

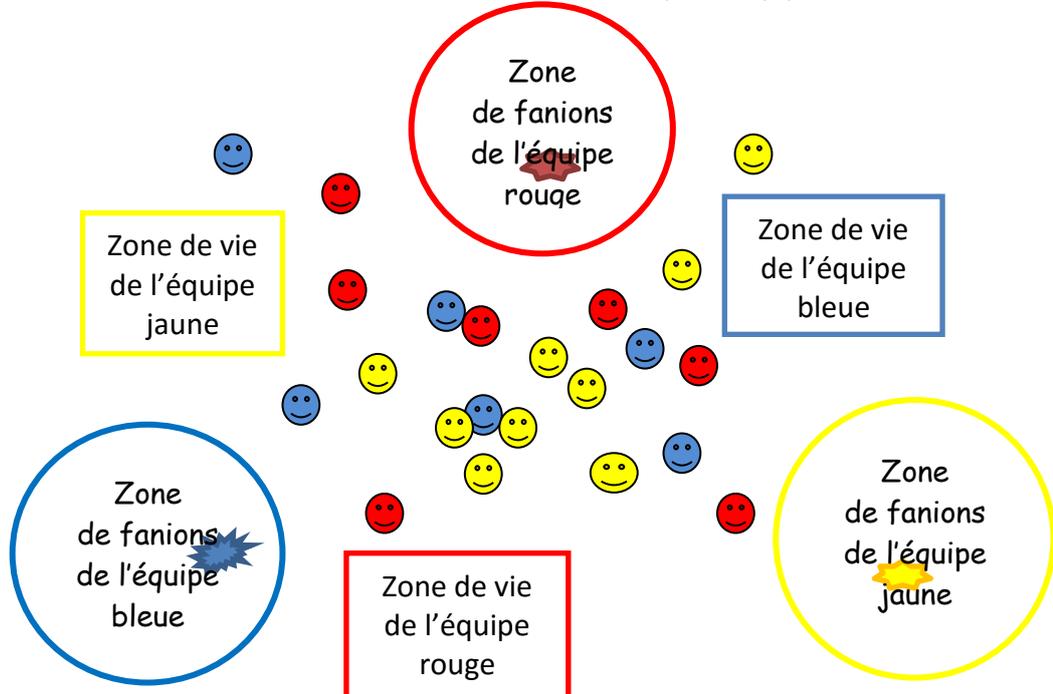
# Le voleur d'euros

Durée	5 minutes ou quand l'objectif est atteint.
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terrain (30 m x 20 m) délimité par des coupelles.</li> </ul> Pour chaque équipe : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chasubles</li> <li>• Foulards ou sac de graines (euros) : deux fois le nombre de joueurs</li> <li>• Cerceaux ou tracé au sol ou carton placé au sol (coffre-fort)</li> </ul>
Critère de réussite	Dérober le maximum d'euros dans le camp adverse et les rapporter dans son propre camp, sans se faire toucher.
Règles du jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal, tous les joueurs doivent aller chercher un euro dans le trésor adverse et le rapporter dans son coffre-fort.</li> <li>• Un joueur ne peut prendre qu'un euro à la fois.</li> <li>• Personne ne peut être touché ni dans son camp, ni dans les zones de trésor.</li> <li>• Un joueur touché :               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sans euro, reste sur place, s'immobilise et lève la main. Un partenaire peut le libérer en le touchant.</li> <li>▪ avec un euro, le rapporte dans le trésor adverse et retourne dans son camp en levant les bras. Il peut alors repartir.</li> </ul> </li> <li>• Les coffres forts sont inviolables, les euros déposés ne peuvent être repris.</li> <li>• Il n'est pas permis de se lancer ou de se passer les euros entre joueurs.</li> <li>• Si le joueur a un pied dans son camp, il n'est pas pris.</li> <li>• La partie s'arrête à la fin du temps de jeu (5 minutes) ou lorsque la totalité des euros est dérobée.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>The diagram shows a rectangular field divided into two halves by a vertical black line. The left half is for the blue team, and the right half is for the red team. At the far left and far right ends, there are vertical blue and red lines representing 'zones de trésor' (treasure zones). In the center of each half, there is a circle representing a 'Coffre-Fort' (locker). The blue locker is labeled 'Coffre-Fort A' and the red locker is labeled 'Coffre-Fort B'. Blue smiley faces represent players, and red smiley faces represent players. Blue 'X' marks represent euros, and red 'X' marks represent euros. A legend on the left identifies the symbols: a blue 'X' for euros, a smiley face for a player, and a circle for a locker.</p> </div>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les euros accumulés dans le coffre-fort peuvent être récupérés un par un (le coffre-fort n'est pas inviolable).</li> <li>• Absence de coffre-fort : les euros rapportés sont déposés dans les zones de trésor.</li> </ul>
Défi possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs d'une même équipe essaient de battre leur record de gain.</li> </ul>

# Le morpion

Durée	2 à 3 minutes.
Matériel nécessaire	<p>Pour un terrain (pour 8 joueurs) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• craies, languettes, cerceaux ou 4 cordes (pour délimiter les 9 cases)</li> <li>• 2 x 3 objets identiques (exemple : sacs de graines)</li> <li>• languettes ou plots pour la ligne de départ de chaque équipe</li> </ul>
Critère de réussite	Etre la première équipe à aligner 3 objets identiques.
Règles du jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de commencer, tracer un quadrillage au sol (cf schéma), à environ 10 mètres de la ligne de départ de chacune des 2 équipes.</li> <li>• Constituer 2 équipes par terrain (pas plus de 4 joueurs par équipe).</li> <li>• Au signal, sous forme de relais, les 3 premiers relayeurs de chaque équipe vont déposer leur objet dans la grille de morpion, afin d'aligner les objets.</li> <li>• Chaque relayeur suivant va déplacer un seul objet sur la grille, pour tenter d'aligner les 3 objets de son équipe, avant de redonner le relais.</li> <li>• L'équipe gagnante est celle qui, la première, aligne ses 3 objets.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b><u>IMPORTANT</u></b> : penser à démultiplier les terrains de jeu (1 terrain pour 8 joueurs au maximum)</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un quadrillage de 4 x 4 cases : l'objectif est toujours d'aligner 3 objets.</li> <li>• 4 équipes s'affrontent sur un quadrillage de 4 x 4 cases : l'objectif est toujours d'aligner trois objets.</li> <li>• Le relayeur doit faire 1 tour sur lui-même avant de partir.</li> </ul>
Défi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les joueurs de l'équipe gagnante, courir les mains dans le dos ou les mains sur la tête.</li> </ul>

# Prise de fanions

Durée	Quand l'objectif est atteint ou 5 à 8 minutes maximum.
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terrain (1/2 terrain de foot)</li> <li>• Flags (ou foulards ou chasubles) de 3 couleurs différentes ;</li> <li>• Coupelles : pour les 3 zones de fanions et pour délimiter les camps des équipes</li> <li>• Un fanion par équipe. Un fanion est un objet différent pour chaque équipe (ex : 3 coupelles de couleurs différentes ou 3 drapeaux ou 3 peluches...)</li> </ul>
Critère de réussite	Etre la 1 <sup>ère</sup> équipe à réunir les 3 fanions (son fanion + les 2 fanions adverses) dans sa zone de fanions.
Règles du jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le lancement du jeu, chaque joueur doit avoir 1 flag de son équipe sur lui, à sa ceinture, dépassant de 20 centimètres.</li> <li>• Au signal de départ, tous les joueurs sont dans leur zone de vie. L'objectif est de réunir les 3 fanions dans sa zone de fanions.</li> <li>• Si un joueur n'a plus de flag, il est « déflagué ». Il doit revenir dans sa zone de vie, bras levé tenant le flag. Une fois arrivé dans cette zone, il peut alors remettre son flag et repartir.</li> <li>• Un joueur n'a pas le droit de s'immobiliser. Si l'arbitre observe cette situation, le joueur se « déflague » et doit retourner dans sa zone de vie, bras levé.</li> <li>• Lorsqu'un joueur a le fanion adverse, il doit revenir dans son camp sans se faire « déflaguer » par l'adversaire. Ce joueur ne peut pas lancer le fanion. S'il est « déflagué » quand il a le fanion en main, il doit le déposer au sol puis revenir dans sa zone de vie.</li> <li>• La partie s'arrête quand une équipe a réuni les 3 fanions, dans sa zone.</li> <li>• Veillez à ce que la zone de fanions ne soit pas trop petite.</li> </ul> 
Variable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 flags (1 à gauche / 1 à droite) pour chaque joueur, au lieu d'1.</li> </ul>
Défis possibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au sein de l'équipe gagnante, les joueurs doivent porter un flag supplémentaire. Il suffit qu'1 de ses 2 flags soit pris pour que le joueur soit « déflagué ».</li> <li>• L'équipe gagnante voit augmenter la distance entre sa zone de vie et sa zone de fanions.</li> </ul>

# Rencontre Course longue

Cette proposition est une trame pouvant être modifiée et adaptée en fonction du temps prévu, du lieu, des effectifs ...

Pour l'organisation d'une rencontre autour de la course longue, nous vous invitons à vous référer aux documents élaborés par les membres du GREPS 22, relatifs à l'organisation d'une rencontre sportive de secteur, téléchargeables sur le site de la DDEC 22, via le lien suivant :

[http://www.ddec22.fr/Ressources-une-rencontre-cle\\_287.html](http://www.ddec22.fr/Ressources-une-rencontre-cle_287.html)

## Organisation / Déroulement :

Constitution de 3 groupes :

- **Atelier A : Supporters**  
Encourager les coureurs, se préparer à la course (échauffement, ... ), se rapprocher de la zone de départ de la course.
- **Atelier B : Coureurs de course longue**  
Course longue + goûter + relaxation/jeu calme.
- **Atelier C : Joueurs de jeux collectifs**  
Exemples : Le voleur d'euros / La queue du diable.

*Prévoir environ 25 minutes par atelier.*

## Remarque :

Les jeux calmes/relaxation (sur la rive, dans la mare ; le marchand de sommeil) peuvent également permettre de réguler le temps de pratique de chaque atelier afin que chaque groupe puisse effectuer la rotation en même temps.

Atelier A	Atelier B	Atelier C
Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Rotation : 5 à 10 minutes		
Groupe 3	Groupe 1	Groupe 2
Rotation : 5 à 10 minutes		
Groupe 2	Groupe 3	Groupe 1
Rotation : 5 à 10 minutes		

## Mon Défi

Je m'appelle : .....

Je m'engage à courir : ..... minutes.

Je m'autorise à m'arrêter ..... fois.

Signature :

## Mon Défi

Je m'appelle : .....

Je m'engage à courir : ..... minutes.

Je m'autorise à m'arrêter ..... fois.

Signature :

## Mon Défi

Je m'appelle : .....

Je m'engage à courir : ..... minutes.

Je m'autorise à m'arrêter ..... fois.

Signature :

# ANNEXE 1

## Des bases techniques

	<b>Principes à respecter</b>	<b>Variantes pour travailler par contrastes</b>
<b>Respiration</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ventiler par la bouche</li><li>- expirer de façon longue et continue</li><li>- solliciter la respiration abdominale (le ventre se gonfle à l'inspiration)</li><li>- avoir un rythme régulier et propre à soi qui variera selon l'intensité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- haleter / respirer grand</li><li>- souffler par la bouche / par le nez / par les 2</li><li>- inspirer par la bouche / par le nez / par les 2</li><li>- souffler sur 3 appuis, inspirer sur 2 / souffler sur 4 / inspirer sur 3. etc. Essayer tous les rythmes possibles, sans hacher l'expiration (ne pas faire la locomotive !!)</li></ul>
<b>Foulée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- appuis en plante</li><li>- en montées, monter les genoux et « mouliner » comme à vélo</li><li>- en descente, laisser aller, ne pas freiner</li><li>- en courbe, dessiner la courbe avec ses pieds</li><li>- sur terrain mou, se grandir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- allonger la foulée / la raccourcir</li><li>- courir sans bruit / bruyamment</li><li>- courir à reculons</li><li>- monter les genoux / talons- fesses</li><li>- courir sur pointes / sur talons</li><li>- courir jambes tendues / courir jambes toujours fléchies</li><li>- courir pieds en dedans / en dehors / axés</li></ul>
<b>Bras</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- laisser les épaules basses</li><li>- relâcher les mains (si l'on tient un papier roulé dans la main, il ne doit pas être froissé quand on finit la course)</li><li>- balancer doucement les bras semi-fléchis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- courir mains sur la tête</li><li>- courir main dans le dos</li><li>- courir bras croisés</li><li>- courir bras bloqués le long du corps / balancer exagérément les bras</li><li>- courir poings serrés / mains qui ballottent</li><li>- courir en montant les épaules</li><li>- claquer ses mains devant derrière en courant</li><li>- frotter ses mains entre elles</li><li>- courir coudes écartés / serrés au corps</li></ul>

Membres du **Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22)**  
qui ont participé à l'élaboration  
de ce dossier pédagogique autour de *la course longue*



Isabelle POILVET (enseignante à LANDEHEN)

Anne-Catherine GOMET (enseignante à QUESOY)

Emilie ABIVEN (enseignante à PLOUAGAT)

Yann PASCO (enseignant à ST BARNABE)

David LE GALLIOT (enseignant à PLAINE-HAUTE)

Mathieu BREGER (Animateur sportif de l'UGSEL 22)

