MISSION 6E · EPS · ACTIVITÉS PHYSIQUES · P3

Course en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | ⏱ 30 min | Objectif : adapter son allure de course | Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Adapter son allure au but visé pour courir vite, longtemps ou réussir un relais

Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'en course, tu adaptes ton allure au but : aller vite, courir longtemps ou réussir un relais.
- Prépare ton corps, regarde loin devant toi et garde une respiration régulière pour courir plus efficacement.

- Observe tes réussites, écoute les consignes et recommence : l'entraînement t'aide à progresser avant l'entrée en 6e.

La leçon

Comprends les différents buts de la course

Courir ne signifie pas toujours faire la même chose. En EPS, tu peux courir pour aller le plus vite possible, pour tenir une activité pendant un temps donné, pour franchir une ligne avec ton équipe en réussissant une transmission de relais, ou pour adapter ton action à des repères placés sur un parcours. Avant de partir, demande-toi toujours quel est le but de la situation. Si le but est de courir vite sur une courte distance, tu cherches une allure très rapide et tu donnes beaucoup d'énergie dès le départ. Si le but est de courir longtemps, tu choisis une allure que tu peux garder sans t'arrêter. Si tu pars trop vite dans ce cas, tu risques de manquer de souffle et de ralentir brusquement. Dans un relais, ton objectif n'est pas seulement de courir vite : tu dois aussi transmettre un objet à ton camarade sans le faire tomber et sans gêner les autres équipes. Nova te le souffle : un bon coureur ne choisit pas son allure au hasard. Il observe la consigne, prépare son action et adapte sa course selon la distance, la durée ou les repères annoncés par l'enseignant.

Adopte une posture efficace

- Place-toi droit au départ, avec le regard dirigé loin devant toi. Ne fixe pas tes pieds : tu risques de perdre ton équilibre ou de dévier.
- Garde les épaules basses et détendues. Des épaules crispées fatiguent inutilement tes bras et ton cou.
- Plie légèrement les bras et fais-les avancer puis reculer près du corps. Tes bras accompagnent le mouvement de tes jambes.
- Pose tes pieds de façon souple et enchaîne les foulées sans faire de bonds inutiles. Une foulée est le mouvement complet entre deux appuis du même pied.
- Incline très légèrement ton corps vers l'avant lorsque tu accélères, sans te pencher fortement. Tu dois pouvoir garder ton équilibre.
- Regarde l'espace devant toi, respecte ton couloir ou ta zone de course et garde une distance suffisante avec les autres.

Les mots utiles du coureur

> L'allure est la vitesse choisie pour courir. Le départ est le moment où tu commences ta course au signal. L'arrivée est la ligne ou la zone que tu dois atteindre. La foulée est le mouvement régulier

de tes jambes pendant la course. La respiration correspond à l'air que tu inspires et expires. Récupérer signifie reprendre son souffle et retrouver de l'énergie après un effort.

Réussis un départ et une accélération

Pour courir vite, le départ compte beaucoup. Cette situation s'entraîne en général sur une distance de 30 à 50 mètres, avec un camarade qui donne le signal et chronomètre ton temps pour mesurer ta performance. Installe-toi derrière la ligne sans la toucher. Écoute attentivement le signal. Place un pied un peu devant l'autre, fléchis légèrement les jambes et prépare tes bras. Au signal, pousse fort sur le sol avec tes jambes. Tes premiers pas peuvent être courts et rapides : ils t'aident à prendre de la vitesse sans perdre l'équilibre. Ensuite, allonge peu à peu ta foulée tout en gardant tes bras actifs. Ne tourne pas la tête pour regarder les autres coureurs. Cela peut te faire ralentir ou dévier. Concentre-toi sur ta trajectoire, c'est-à-dire le chemin que tu suis jusqu'à l'arrivée. Continue ton effort après la ligne d'arrivée : ne freine pas juste avant. Après avoir franchi la ligne, ralentis progressivement dans une zone dégagée. Si tu dois recommencer une course, profite de la récupération pour marcher, respirer calmement et écouter un conseil précis. Tu progresseras davantage en améliorant un seul point à la fois, par exemple le regard, les bras ou le départ.

Choisis ton action selon le type de course

Situation	Ce que tu cherches à faire	Ce qui peut t'aider	Distance ou durée d'apprentissage	Critère de réussite et rôle de l'observateur
Course rapide	Atteindre l'arrivée le plus vite possible	Réagis au signal, pousse sur tes jambes et garde ton regard devant.	Distance de 30 à 50 mètres, départ donné par un signal sonore ou visuel.	Réussite : tu réagis dès le signal et tu ne ralentis pas avant la ligne. Un camarade chronométreur note ton temps et vérifie ton départ.
Course longue	Courir sans t'arrêter en gardant une allure adaptée	Pars calmement, respire régulièrement et	Durée de 6 à 10 minutes sans arrêt, sur un	Réussite : tu cours sans marcher pendant toute la durée annoncée.

		conserve des foulées régulières.	parcours balisé ou un circuit connu.	Un observateur relève toutes les deux minutes si tes foulées restent régulières.
Relais	Courir puis transmettre l'objet à un partenaire	Préviens ton partenaire, tends l'objet correctement et poursuis ta trajectoire.	Zone de transmission de 15 à 20 mètres, équipes de 3 à 4 relayeurs.	Réussite : la transmission a lieu dans la zone prévue, sans chute de l'objet. Un observateur vérifie la zone et le respect de l'ordre de passage.
Course avec repères	Atteindre des zones ou changer	Repère les couleurs, les	Plots ou zones espacés tous les	Réussite : tu adaptes ton

	d'action au bon endroit	lignes ou les plots avant de partir.	5 à 10 mètres sur le parcours.	action (accélération, changement de direction) dès que tu atteins chaque repère. Un observateur vérifie que l'action correspond bien au repère.

Apprends à gérer ton souffle et ton allure

Lors d'une course plus longue, ton défi est de garder une allure régulière. Une allure régulière ne veut pas dire une allure lente : elle veut dire que tu choisis une vitesse adaptée à tes possibilités et au temps de course demandé. Cette situation se travaille en général sur une durée de 6 à 10 minutes sans arrêt, sur un parcours connu ou balisé, avec un observateur qui relève la régularité de ton allure toutes les deux minutes. Commence sans précipitation. Cherche une sensation de course confortable : tes pas restent actifs, mais tu ne te crispes pas. Inspire naturellement et expire

régulièrement. Tu peux respirer par le nez et par la bouche selon ton besoin. Évite de retenir ton souffle, car tes muscles ont besoin d'air pour continuer l'effort. Si tu sens que tu t'essouffles beaucoup, réduis légèrement ton allure au lieu de t'arrêter immédiatement, si la consigne le permet. Observe aussi les signes de fatigue : jambes lourdes, épaules remontées, souffle désordonné ou difficulté à rester sur ta trajectoire. Dans ce cas, redresse-toi, relâche tes épaules et retrouve un rythme plus calme. Nova te rappelle une idée importante : dans une course longue, partir devant ne garantit pas de réussir. C'est la capacité à garder son effort jusqu'au bout qui compte.

Le repère de Nova pour trouver ton allure

> Avant de courir longtemps, choisis une allure qui te permet de garder des pas réguliers et de rester attentif aux consignes. Si tu ne peux plus contrôler ta respiration ni regarder devant toi, ralentis légèrement. Garde de l'énergie pour finir sans t'arrêter.

Entraîne-toi en observant tes progrès

S'entraîner, ce n'est pas répéter sans réfléchir. Après une course, prends le temps d'identifier ce que tu as réussi et ce que tu veux améliorer. Tu peux dire : « J'ai gardé mon regard devant moi », « J'ai réussi à courir sans m'arrêter » ou « J'ai transmis l'objet sans le faire tomber ». Choisis ensuite un objectif précis pour le prochain essai. Un bon objectif est simple et observable. Par exemple :

garder les épaules relâchées, accélérer après le signal, suivre son couloir ou maintenir une allure calme au départ. Évite les objectifs trop vagues comme « être meilleur ». Tu sauras plus facilement si tu as réussi avec un objectif précis. Écoute les retours de ton enseignant, de ta partenaire ou de ton partenaire d'observation. Quand tu observes quelqu'un, donne un conseil utile et respectueux : décris ce que tu as vu, puis indique une piste d'amélioration. Tu peux dire : « Tes bras t'ont aidé à accélérer » ou « Essaie de regarder plus loin devant toi ». Le rôle de l'observateur change selon la situation : en course rapide, il donne le signal et chronomètre ta performance ; en course longue, il relève la régularité de ton allure à intervalles réguliers ; en relais, il vérifie que la transmission a lieu dans la zone prévue et sans chute ; en course avec repères, il vérifie que ton action correspond bien à chaque repère. Chaque essai t'apprend quelque chose. La réussite ne dépend pas seulement de la première performance : elle dépend aussi de ta capacité à comprendre, à t'entraîner et à recommencer.

Cours en sécurité et respecte les autres

- Échauffe-toi en suivant les exercices demandés avant une course rapide ou longue.
- Attends le signal de départ et ne traverse jamais la zone de course d'un autre groupe.
- Porte une tenue et des chaussures adaptées à l'activité prévue.
- Ralentis progressivement après l'arrivée : ne t'arrête pas brusquement devant les autres coureurs.

- Respecte les couloirs, les lignes, les zones d'attente et le matériel installé.
- Encourage les autres sans les pousser, les gêner ni te moquer de leur résultat.
- Préviens immédiatement l'enseignant si tu ressens une douleur, si tu tombes ou si tu vois un danger.

Fais équipe dans une course de relais

Dans un relais, chaque coureur compte. Cette situation s'organise en général avec une zone de transmission de 15 à 20 mètres et des équipes de 3 à 4 relayeurs, sous le regard d'un observateur qui vérifie le respect de la zone. Avant le départ, repérez l'ordre des passages, les zones où vous attendez et la façon de transmettre l'objet. Le donneur est le coureur qui arrive avec l'objet. Le receveur est le coureur qui attend puis repart avec lui. Pour réussir, le donneur annonce son arrivée par le mot choisi par l'équipe. Le receveur se prépare, tend une main en arrière ou se retourne selon la consigne, puis saisit l'objet fermement. La transmission doit se faire dans la zone prévue. Après avoir donné l'objet, le donneur continue sa course quelques pas avant de sortir calmement de la zone. Le receveur accélère après avoir bien reçu l'objet. Si l'objet tombe, garde ton calme, applique la règle donnée et ne gêne jamais une autre équipe. Une équipe efficace communique, respecte son ordre et encourage chacun de ses membres. Nova conclut : courir ensemble demande de la vitesse, mais aussi de l'attention et de la confiance.

Exemples résolus

Choisir une allure pour une course longue

Énoncé. Tu dois courir pendant une durée annoncée par l'enseignant sans t'arrêter. Au début, tu veux partir très vite avec tes camarades.

1. Étape 1 : Identifie le but : tu dois maintenir ton effort jusqu'à la fin.
2. Étape 2 : Choisis une allure calme et régulière au départ.
3. Étape 3 : Garde les épaules détendues, le regard devant toi et une respiration régulière.
4. Étape 4 : Si ton souffle devient trop difficile à contrôler, ralentis légèrement sans t'arrêter si la consigne le permet.

Résultat : Tu adaptes ton allure pour réussir à courir pendant toute la durée demandée.

Améliorer un départ rapide

Énoncé. Tu remarques que tu pars souvent après les autres au signal de départ.

1. Étape 1 : Place-toi prêt derrière la ligne, avec un pied légèrement devant l'autre.
2. Étape 2 : Écoute le signal sans regarder les autres coureurs.

3. Étape 3 : Au signal, pousse sur tes jambes et réalise des pas courts et rapides.
4. Étape 4 : Allonge progressivement tes foulées en gardant tes bras près du corps.

Résultat : Tu réagis plus vite au signal et tu accélères sans perdre ton équilibre.

Réussir une transmission en relais

Énoncé. Tu arrives vers ton partenaire avec l'objet de relais et tu veux le lui transmettre sans le faire tomber.

1. Étape 1 : Suis ta trajectoire et annonce ton arrivée avec le mot choisi par l'équipe.
2. Étape 2 : Vérifie que ton partenaire est prêt à recevoir l'objet dans la zone prévue.
3. Étape 3 : Place l'objet dans sa main de façon ferme et contrôlée.
4. Étape 4 : Continue quelques pas après la transmission puis quitte la zone sans gêner les autres.

Résultat : L'objet est transmis correctement et ton partenaire peut repartir efficacement.

Les astuces de Nova

Regarde l'horizon

Nova te donne son code de pilotage : yeux loin devant, pieds plus sûrs. Regarder devant t'aide à garder ta direction.

Des bras utiles

Imagine que tes bras sont deux balanciers : ils avancent et reculent près de ton corps pour aider tes jambes à courir.

Garde de l'énergie

Pour une course longue, Nova conseille de ne pas utiliser toute ta batterie au départ. Choisis une allure que tu peux conserver.

Mes exercices

1 Choisis le bon but ★☆☆

Associe chaque situation au but qui convient.

1. Tu dois franchir une ligne avant les autres coureurs.
2. Tu dois continuer à courir pendant toute la durée annoncée.
3. Tu dois donner un objet à un camarade qui repart ensuite.

2 Adopte la bonne posture ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je regarde mes pieds pendant toute la course.
2. Je laisse mes bras accompagner le mouvement de mes jambes.
3. Je relâche mes épaules lorsque je cours.
4. Je m'arrête brusquement sur la ligne d'arrivée.

3 Prépare un départ rapide ★★☆

Range les actions dans l'ordre d'un départ rapide et équilibré.

1. Actions à ranger : pousser sur ses jambes ; écouter le signal ; se placer derrière la ligne ; allonger progressivement ses foulées.