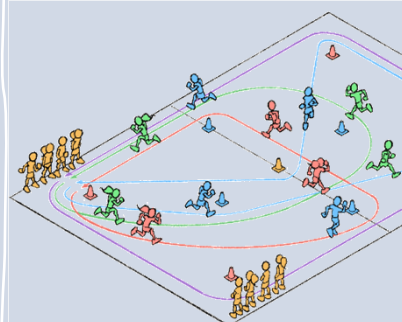


Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe

Cette forme de pratique scolaire (FPS) associe un temps de course individuel et un temps de course collectif.

Une équipe de quatre élèves de niveaux hétérogènes, formée après l'évaluation diagnostique, établit une stratégie de course pour permettre à chaque élève de parvenir à l'objectif individuel - courir le plus longtemps sans s'arrêter et de manière régulière - sachant que la somme des minutes courues par chaque membre de l'équipe est comptabilisée pour l'atteinte de l'objectif collectif.

Les membres de l'équipe s'organisent, en fonction des dispositions du jour de chaque élève, pour courir seuls, à deux ou en équipe, afin que chaque élève atteigne le plus long temps individuel de course continue sans marcher ni s'arrêter.



Projet élaboré et réalisé par Serge Weber (HEP Vaud) et Stefan Leuenberger (HEP BEJUNE)
Experte : Christelle Hayoz (Université de Fribourg)

PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE ET ANALYSES PRÉALABLES

Domaine de compétence (thématique)

Condition physique et habiletés motrices

Pratique physique, sportive ou artistique de référence Courir longtemps

ANALYSES PRÉALABLES DE LA PRATIQUE DE RÉFÉRENCE

La capacité physique d'endurance peut s'entraîner en utilisant divers environnements et moyens de déplacement. Le plein air développe la proprioception, l'espace plus vaste, les terrains plus difficiles et donne la possibilité de rendre les élèves plus responsables et autonomes. Quant à la salle de sport, elle donne des repères clairs aux élèves et facilite l'organisation de l'enseignant·e.

Le projet que nous proposons est plutôt établi pour se pratiquer en extérieur dans des terrains variés, mais il est tout à fait adaptable en salle de sport.

Dans ce projet, la course à pied est proposée comme pratique sportive de base. Néanmoins, il serait judicieux de montrer aux élèves que la marche, la course d'orientation¹, le vélo, la natation, la trottinette, le ski de fond permettent d'améliorer la capacité d'endurance.

Dans tous les cas, il est pertinent d'offrir du temps aux élèves pour expérimenter et entraîner les facteurs de la condition physique afin d'établir la différence entre vitesse et endurance. Il s'agit donc d'entraîner la technique de diverses formes de courses, courir vite et courir longtemps, afin d'en ressentir les différences et d'adapter son propre rythme en fonction du milieu, du moyen de déplacement et de l'objectif à atteindre.

La forme de pratique scolaire (FPS) présentée en détail dans les pages suivantes doit être comprise comme une proposition de situation d'évaluation par tâche complexe inscrite dans la logique de l'approche par compétences. Comme toute autre tâche, ses caractéristiques et variables peuvent (ou parfois doivent) être modifiées, au besoin complétées, pour s'adapter au contexte dans lequel elle sera mise en œuvre. Pour autant, la complexité de cette FPS ne doit pas être dissoute dans un excès de modifications. En effet, l'acquisition des savoirs et ressources nécessaires à la maîtrise de la compétence visée dans cette FPS implique bel et bien un temps d'apprentissage long (de 8 à 10 heures) réparti sur plusieurs leçons doubles successives avant la leçon d'évaluation sommative.

¹ Une proposition de tâche ciblée est suggérée dans le document (p. 23)

Courir	Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe	5° - 6°
--------	--	---------

Dans cette séquence, contrairement aux autres projets élaborés pour le degré 5-6H dans le cadre de PROJEPS, nous suggérons de faire vivre aux élèves douze leçons simples plutôt que six doubles afin d'entrevoir des améliorations sur six semaines. Ce choix repose sur le principe de fréquence et de régularité nécessaires à la progression de la capacité d'endurance.

Selon ces principes, nous convions les enseignant·e·s à proposer « un devoir en EPS », c'est-à-dire à inciter les élèves à courir au moins une fois dans la semaine en plus des deux leçons en classe. Cela permettrait, si les élèves jouent le jeu, de vivre une séquence de six semaines avec trois moments de course par semaine. À ces conditions, des progrès seront certainement possibles et perceptibles.

Dans notre séquence, les élèves utilisent un journal de bord pour inscrire différentes données à propos de leur entraînement : état de forme, progrès et résultats. La première partie de ce journal de bord est l'outil formatif mobilisé tout au long de la séquence. Les élèves l'utilisent à l'école et pour leur « devoir » de courir autour de la maison. Ce journal de bord est complété à chaque entraînement. La seconde partie est la fiche d'évaluation individuelle utilisée en fin de séquence comme outil sommatif.

ATTENTES ET/OU COMPOSANTES DISCIPLINAIRES DU PER

CM21 – Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève ...

... court sans interruption le nombre de minutes équivalant à son âge.

CM23 – Mobiliser des techniques et des habiletés motrices

... en exerçant son endurance.

CAPACITÉS TRANSVERSALES (CT)

Stratégies d'apprentissage

- Gestion d'une tâche (se donner un objectif et les moyens de l'atteindre, persévérer et développer son goût de l'effort)
- Acquisition de stratégies d'apprentissage et méthodes d'entraînement (identifier des facteurs de réussite, développer son autonomie)
- Choix et pertinence des stratégies d'apprentissage (exercer l'auto-évaluation).

PRÉREQUIS DES ÉLÈVES

- Les élèves sont capables de courir cinq minutes sans s'arrêter.
- Les élèves sont capables d'observer un·e camarade qui court.

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE ATTENDUE EN FIN DE SÉQUENCE

Courir longtemps, sans s'arrêter, de manière régulière, dans un temps défini par l'élève, au moins son âge en minutes, tout en s'organisant au sein d'une équipe pour fixer au préalable un temps de course à atteindre avec son équipe.

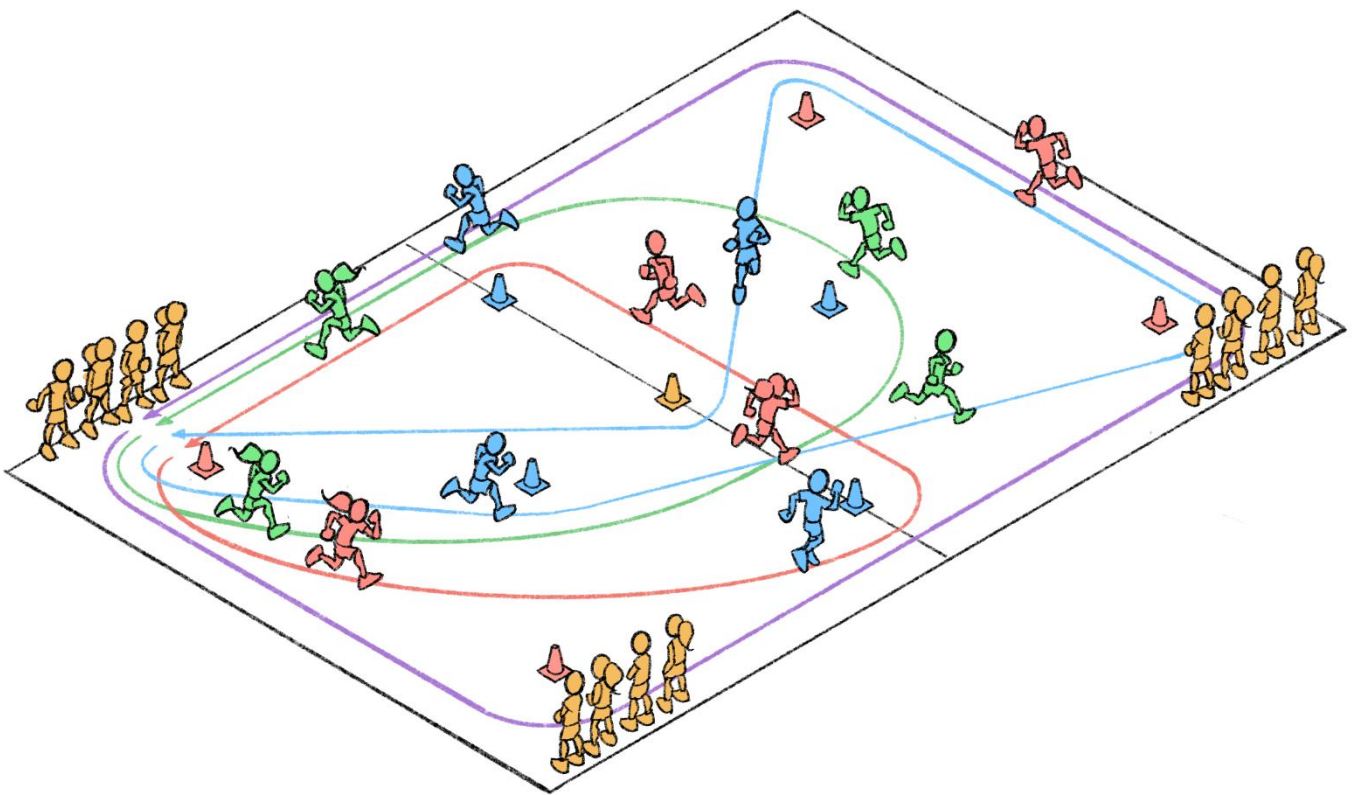
DESCRIPTION DE LA FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE

CONTEXTE

Six équipes de quatre élèves de niveaux hétérogènes (différents) sont formées après l'évaluation diagnostique et travaillent en grande partie ensemble tout au long de la séquence.

Sur un parcours le plus grand possible (salle de sport autour des lignes les plus proches du mur, sur un terrain extérieur, ...), placer neuf balises (piquets, cônes, assiettes, ...) autour desquelles les élèves courent. Chaque élève choisit les balises, en fonction de la couleur, qu'elle ou il va contourner avant de revenir à son point de départ (en principe quatre).

SCHÉMA DU DISPOSITIF



CONTENUS D'ENSEIGNEMENT-APPRENTISSAGE

- Courir sans s'arrêter une certaine durée en augmentant cette dernière d'une à deux minutes à chaque séance, en fonction du niveau des élèves.
- Courir de manière régulière : nombre de foulées par minute, respiration sur la cadence de course.
- Courir en équipe de niveau identique pour s'entraider et viser la régularité.
- Courir en équipe de niveaux différents pour atteindre un objectif collectif.

RÈGLEMENT, CONSIGNES ET DISPOSITIF

Remarque préalable

Le temps nécessaire à la réalisation de la FPS est d'au moins 75 minutes. Il est donc nécessaire d'y consacrer deux périodes consécutives.

RÈGLEMENT

Chaque élève court les minutes de son âge en continu pour atteindre l'objectif minimal.

Lors d'un croisement, les élèves passent sur leur droite (sens de course : sens inverse de la montre).

Si l'élève repart pour une nouvelle course, son temps de course est augmenté et comptabilisé pour lui-même et pour son équipe.

La somme des temps de course de l'équipe est égale à l'addition des temps de course individuels réalisés sans marcher ni s'arrêter.

CONSIGNES ET DISPOSITIF

Avant la course

Après avoir accueilli les élèves et rappelé rapidement les modalités de la FPS, l'enseignant·e propose un échauffement collectif de 10 minutes. Elle ou il répartit, si cela n'est pas encore défini, les six équipes dans les deux séries de course et laisse les équipes organiser leur défi.

Trois équipes partent en même temps et sont contrôlées par les trois équipes au repos, pendant toute la durée de l'épreuve (15 minutes). Ensuite, les rôles sont inversés.

Les quatre élèves de l'équipe disposent de 5 minutes de préparation spécifique. Elles ou ils échangent sur leur état de forme du jour, sur leur défi personnel et sur le défi d'équipe souhaité.

Elles ou ils complètent leur fiche d'évaluation personnelle de course, en inscrivant leur état de forme, le parcours choisi et leur objectif personnel, c'est-à-dire sans marcher ni s'arrêter.

Les observatrices et les observateurs se répartissent les coureuses et les coureurs munis de la fiche d'évaluation individuelle de leur athlète.

Durant la course

Les élèves chronomètrent les temps de courses que leur athlète réalise sans marcher ni s'arrêter et encouragent leur camarade.

Après la course

À la fin de l'épreuve, les évaluateuses et les évaluateurs relèvent les temps de courses réalisés sans interruption et calculent le temps de course total. Elles ou ils inscrivent également l'état émotionnel (un ressenti) de leur camarade.

Après cela, chaque élève complète sa fiche d'évaluation personnelle selon les informations perçues et notées par sa ou son camarade.

À la fin des deux épreuves, un bilan collectif est proposé par l'enseignant·e.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Par équipe

- plusieurs chronomètres (montre, téléphone, tablette, etc.)
- une feuille de résultats
- plusieurs crayons.

MODALITÉS DE L'ÉVALUATION

Proposition de déroulement sur 75 minutes

1. Accueil et annonce FPS	5'	5. Remplissage de la fiche et rotation	5'
2. Échauffement	10'	6. Échauffement 2 ^e série	5'
3. Préparation par équipe	5'	7. Course 2 ^e série	15'
4. Course 1 ^{re} série	15'	8. Remplissage de la fiche et bilan	15'

Courir	Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe	5 ^e - 6 ^e
--------	--	---------------------------------

CRITÈRES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS OBSERVABLES

Les indicateurs figurant en gras dans la grille critériée sont évalués sur la base de l'échelle de notation et transposés finalement en points selon le code suivant : Oui = 3 pts +/- = 2 pts Non = 1 pt

Critères collectifs	Indicateurs observables	Échelle de notation
Construction du projet et stratégie de course		
Se fixer et réaliser un défi	En connaissance de ses capacités individuelles, l'élève choisit un défi qui convient à chaque membre de l'équipe.	<i>Evaluation formative</i>
	L'élève participe à l'élaboration et à la réalisation collective du défi (estimation, à +/- 2 minutes, du temps total de course réalisé par les quatre membres de l'équipe).	Oui / ± / Non
Adopter des stratégies et des tactiques gagnantes	Le jour de l'épreuve, l'élève exprime son état de forme du moment, se positionne pour le défi proposé et choisit la stratégie adéquate.	<i>Evaluation formative</i>
Total disponible :		3

Critères individuels	Indicateurs observables	Échelle de notation
Gestion du projet et des courses		
Tenir un journal de bord	L'élève complète son journal de bord par des mots-clés ou des pictogrammes en mentionnant notamment : <ul style="list-style-type: none"> la durée de course réalisée sans marcher ni s'arrêter, lors de chaque séance d'entraînement ; l'état de forme physique et émotionnel ; le défi lors du prochain entraînement. 	<i>Evaluation formative</i>
	L'élève consulte et complète son journal de bord, au moins une fois par semaine.	<i>Evaluation formative</i>
Courir de manière régulière	L'élève adopte un rythme régulier dès le départ et il le maintient durant toute l'épreuve (temps de course similaire +/- 5" à chaque tour de piste).	Oui / ± / Non
Courir son âge en minutes	L'élève court au minimum le nombre de minutes correspondant à son âge sans s'arrêter.	Oui / ± / Non
Rôles autour de l'action		
Chronométrer les pairs	L'élève chronomètre et inscrit les temps réalisés au tour (mettre en pause et relancer le chronomètre) par l'athlète observé.	<i>Evaluation formative</i>
	L'élève arrête le chronomètre lorsque l'athlète observé marche ou s'arrête, et inscrit la durée de course continue sur la fiche.	Oui / ± / Non
Coacher les pairs	À chaque tour, l'élève donne un feedback à son athlète et la ou le renseigne sur la régularité de ses courses. Elle ou il l'encourage régulièrement.	Oui / ± / Non
Total disponible :		12

- Auto-évaluation réalisée par l'élève
- Co-évaluation réalisée entre pairs
- Evaluation réalisée par les pairs (observatrices ou observateurs)
- Evaluation réalisée par l'enseignant·e

Seuil de suffisance suggéré par le groupe de rédaction : 10 points sur 15

Barème : **6** = 15 - 14 pts **5** = 13 - 12 pts **4** = 11 - 10 pts **3** = 9 - 5 pts

ESQUISSE DE PLANIFICATION DE LA SÉQUENCE D'ENSEIGNEMENT

Il s'agit ici d'un exemple d'ébauche de planification non exhaustif et non pas d'un programme « clé en main » que l'enseignant-e n'aurait plus qu'à appliquer. En effet, les élèves d'une classe étant de niveaux hétérogènes, le rythme d'apprentissage ne peut être ni anticipé ni prescrit.

	SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4		SEMAINE 5		SEMAINE 6
	Leçon 1 (1 période)	Leçon 2 (1 période)	Leçon 3 (1 période)	Leçon 4 (1 période)	Leçon 5 (1 période)	Leçon 6 (1 période)	Leçon 7 (1 période)	Leçon 8 (1 période)	Leçon 9 (1 période)	Leçon 10 (1 période)	Leçon 11 (2 périodes)
CONTENU 1	Courir une certaine durée sans s'arrêter en augmentant cette dernière d'une à deux minutes à chaque séance en fonction du niveau des élèves										
TÂCHES	Courir 5' ¹	Courir 6'	Courir 7'	Courir 8'	Courir 9'	Courir 10'	Courir 11'	Courir 12'	Courir 13'	Courir 14'	FPS ⁴
CONTENU 2	Courir de manière régulière : nombre de foulées par minute, respiration sur la cadence de course										
TÂCHES		Métronome	Métronome		Métronome ²					Métronome	FPS ⁴
CONTENU 3	Courir en équipe de niveau identique pour s'entraider et viser la régularité										
TÂCHES		Vitesse régulière	Parler en courant		* Métronome V.S. n°5						FPS ⁴
CONTENU 4	Courir en équipe de niveaux différents pour atteindre un objectif collectif										
TÂCHES						* Défi d'équipe V.S. n°2	* Défi d'équipe ³ V.S. n°1	Défi d'équipe	* Défi d'équipe V.C. n°2	Défi d'équipe	FPS ⁴
AUTRE CONTENU	Courir avec une respiration consciente										
TÂCHES	Métronome, Défi d'équipe, Course chez soi et pour soi										FPS ⁴
EVALUATION	¹ ED ENS.	EF AUTO	EF AUTO	EF AUTO	² EF PAIRS	EF AUTO	³ EF PAIRS	EF AUTO	EF AUTO	EF AUTO	⁴ ES AUTO, PAIRS et ENS.

* Les tâches précédées d'un astérisque font référence à une variante simplifiée (V.S. et n° de la variante) ou complexifiée (V.C. et n° de la variante) des tâches présentées dans un canevas spécifique disponible dans la rubrique Outils et ressources didactiques et pédagogiques à l'usage de l'élève et/ou de l'enseignant-e.

EVALUATIONS	ED :	évaluation diagnostique → évaluation du niveau initial des élèves
	EF :	évaluation formative avec recueil de traces → évaluation de l'état d'avancement de l'apprentissage
	ES :	évaluation sommative → évaluation de l'atteinte de la compétence

PROPOSITIONS DE TÂCHES

Les tâches proposées ci-dessous font l'objet de présentations plus précises et complètes dans un canevas spécifique. Celles-ci sont disponibles dans la rubrique *Outils et ressources didactiques et pédagogiques à l'usage de l'élève et/ou de l'enseignant·e*.

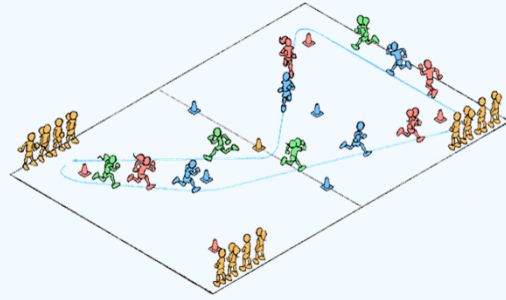
Métronome - *Je cours comme un·e métronome en groupe homogène.*

Les athlètes de chaque sous-groupe courent ensemble à la vitesse de la plus lente ou du plus lent, en s'écoutant respirer, en ayant les mêmes foulées et en parlant avec ses camarades.

L'idée est également d'expérimenter des rythmes de respiration différents, des foulées plus petites ou plus grandes, afin d'identifier ce qui convient le mieux à chaque élève.

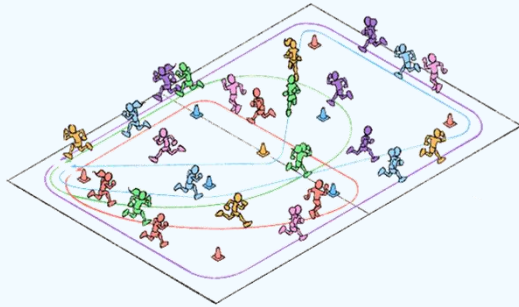
Si un·e élève n'est plus capable de parler cela signifie qu'elle ou il court à une allure

trop rapide. Le fait de courir en équipe de niveau identique permet de viser la régularité.



Défi d'équipe - *Je cours en relevant le défi de mon équipe en groupe hétérogène.*

Courir en équipe hétérogène pour atteindre un défi collectif que les élèves se fixent pour la durée de la leçon.



L'état émotionnel et physique du moment présent doit être partagé avec les camarades afin de définir le défi collectif visé.

Le choix des parcours est laissé libre aux équipes et aux élèves.

Une notion de stratégie apparaît lorsque l'un·e des élèves ne maintient plus sa course régulière et que le défi ne peut être atteint sans une modification de la stratégie de l'équipe, par exemple en modifiant le rythme de course de l'un·e des camarades.

Course chez soi et pour soi - *Je cours autour de chez moi pour le plaisir d'atteindre mon objectif personnel.*

Courir de manière régulière avec une respiration consciente et une vitesse adaptée autour de chez soi, seul·e ou avec un·e camarade ou avec un membre de sa famille. L'idée est de prendre conscience

que courir régulièrement permet d'augmenter ses capacités pulmonaires et cardiaques et donc d'améliorer peu à peu la durée de course en continu.

Courir	Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe	Notions théoriques	5 ^e - 6 ^e
--------	--	--------------------	---------------------------------

ENTRAÎNER L'ENDURANCE DIFFÉREMMENT

Course aux balises - *Je cours en m'orientant.*

Courir et se repérer dans l'espace à l'aide d'un plan ou d'une carte.

Augmenter les capacités pulmonaires et cardiaques peut se faire dans plusieurs sports, comme la natation, le vélo ou la course d'orientation (CO).

Pour l'enseignant·e, la pratique de la CO est souvent plus ludique et les élèves ne se

rendent pas toujours compte des longs temps de courses effectués.

Nous proposons le même parcours, comme pour la FPS, mais les élèves doivent aller chercher des postes dans un ordre particulier.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES, WEBOGRAPHIQUES ET MUSICOGRAPHIQUES

LITTÉRATURE

- Bucher, W., et al. (1998). *Éducation physique. Manuel 1 : éclairages théoriques*. Commission fédérale du sport.
- Bucher, W., et al. (1999). *Éducation physique. Manuel 3 : 1^{re} à 4^e année scolaire*. Commission fédérale du sport.
- Bucher, W., et al. (1999). *Éducation physique. Manuel 4 : 4^e à 6^e année scolaire*. Commission fédérale du sport.
- Dubois, B., & Berg, F. (2019). *La clinique du coureur : la santé par la course à pied*. Mons.
- Heubi, B. (2008) *Courir longtemps : les clés pour réussir, du débutant au coureur confirmé*. C.Geoffroy. ISBN : 9782951397163
- Millet, G. (2006). *L'endurance*. Revue EPS.
- Bertchi, P., & Fust, D. (2024). *Cahier pratique mobilesport.ch 03/2024, Running*. Office fédéral du sport OFSPO.

PAGES INTERNET : RESSOURCES PEDAGOGIQUES DU SEPS CANTON DE VAUD

- <https://ressources-eps-va.ch/?s=endurance+courir+longtemps>

OUTILS ET RESSOURCES DIDACTIQUES ET PÉDAGOGIQUES À L'USAGE DE L'ÉLÈVE ET/OU DE L'ENSEIGNANT·E

Les pages suivantes présentent les outils et ressources qui soutiennent le processus d'enseignement-apprentissage durant toute la séquence :

- notions théoriques en lien avec les principes d'entraînement en endurance et leur implémentation dans le projet (pp. 9-10) ;
- protocole d'évaluation diagnostique des capacités d'endurance initiales des élèves (pp. 11-12) ;
- fiche d'observation individuelle pour le test diagnostique de 8 minutes (p. 13) ;
- fiche d'observation individuelle pour l'épreuve sommative de 15 minutes (pp. 14-15) ;
- exemplification du remplissage de la fiche d'observation individuelle pour l'épreuve de 15 minutes (pp. 16-17) ;
- présentations détaillées de plusieurs tâches significatives du projet (description, but, consignes, organisation) (pp. 18-23) ;
- journal de bord à l'attention des élèves et de l'enseignant·e intégrant la fiche d'évaluation diagnostique individuelle pour le test de 8 minutes, les fiches d'auto-évaluation des séances d'entraînement ainsi que la fiche d'évaluation sommative individuelle pour l'épreuve de 15 minutes.

Entraîner l'endurance des enfants

DEFINITION DE L'ENDURANCE

Par endurance ou capacité aérobie, on comprend la capacité de l'organisme à produire un effort continu d'intensité moyenne durant plusieurs minutes. Des progrès dans la capacité d'endurance sont aisément obtenus par des efforts réguliers et continus.

PRINCIPES POUR L'ENTRAÎNEMENT DE LA COURSE D'ENDURANCE ²

- Intensité de l'effort - Pour parvenir à une amélioration de la capacité d'endurance, le pouls doit atteindre 160 à 170 battements par minute (BPM) sur une durée de 10 minutes au moins. Règle de base : 170 BPM moins la moitié de l'âge (exemple pour un enfant de 8 ans : $170 - (8 : 2) = 166$ BPM). Apprendre aux élèves à sentir leur pouls et à le mesurer.
- Fréquence, volume et intensité des entraînements - Trois fois par semaine, le pouls devrait atteindre 160–170 BPM durant 10 minutes. Règle de base : chaque leçon de la séquence consacrée à l'endurance devrait permettre d'atteindre cet objectif.
- Cadence de course individuelle. Lors de courses de durée prolongée, les enfants doivent trouver leur propre cadence de course. Règle de base : courir à une vitesse qui permette encore de parler.
- Respiration régulière et rythmée - Principe : inspirer et expirer sur le même nombre de pas.
- Pas d'efforts d'intensité maximale répétés (anaérobie) - Les enfants éliminent mal l'acide lactique produit dans ce type d'effort.

PRINCIPES DIDACTIQUES ET PEDAGOGIQUES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE

- Un enseignement varié sous forme de jeu permet de maintenir la motivation des élèves.
- Diversifier les pratiques sportives : nager, faire du vélo, faire du ski de fond, etc.
- Ne pas prévoir l'évaluation ou une leçon trop intense quand les taux d'ozone sont élevés.

Tout au long de la séquence, l'enseignant·e veille à proposer des situations d'enseignement-apprentissage qui prennent en considération l'hétérogénéité selon les principes suivants :

- **adapter** la durée de l'effort à l'évaluation diagnostique, la progression, la forme du jour ;
- **permettre** aux élèves de courir à un rythme adapté ; mettre en place des moments d'expérimentation de tâches dans des groupes d'entraînement de niveau homogène ;
- **favoriser** l'importance de la contribution individuelle en vue de réaliser un défi collectif, mettre en place des moments d'expérimentation de la FPS dans les équipes de niveaux hétérogènes ;
- **interroger** les élèves quant à leur progrès et aux indicateurs de l'auto-évaluation ;
- **faire valider** par l'élève-athlète les indicateurs observés par les pairs.

IMPLÉMENTATION DANS LE PROJET

Pour permettre la progression et l'évaluation continue de chaque élève durant la séquence, nous proposons de mettre en place un plan d'entraînement hebdomadaire selon trois modalités.

- Au moins une épreuve de course individuelle est organisée (5', 6', 7', 8', 9', 10', etc.) sans s'arrêter ni marcher, si possible d'une durée supérieure à celle de la séance précédente.
- Au moins une épreuve de course par équipe est organisée (5', 6', 7', 8', 9', 10', etc.) au cours de laquelle les élèves s'organisent, s'encouragent pour atteindre ensemble leur objectif du jour.
- Au moins une fois par semaine, chaque élève s'engage à courir autour de chez elle ou chez lui durant une durée de quelques minutes de son choix.

Pour ces trois modalités de course dont l'évaluation est formative, l'élève utilise le journal de bord. Pour la course en collectif, chaque équipe peut définir son défi et observer sa réalisation dans la perspective de se préparer pour le jour de l'évaluation sommative.

² Adapté de Bucher et al. (1999).

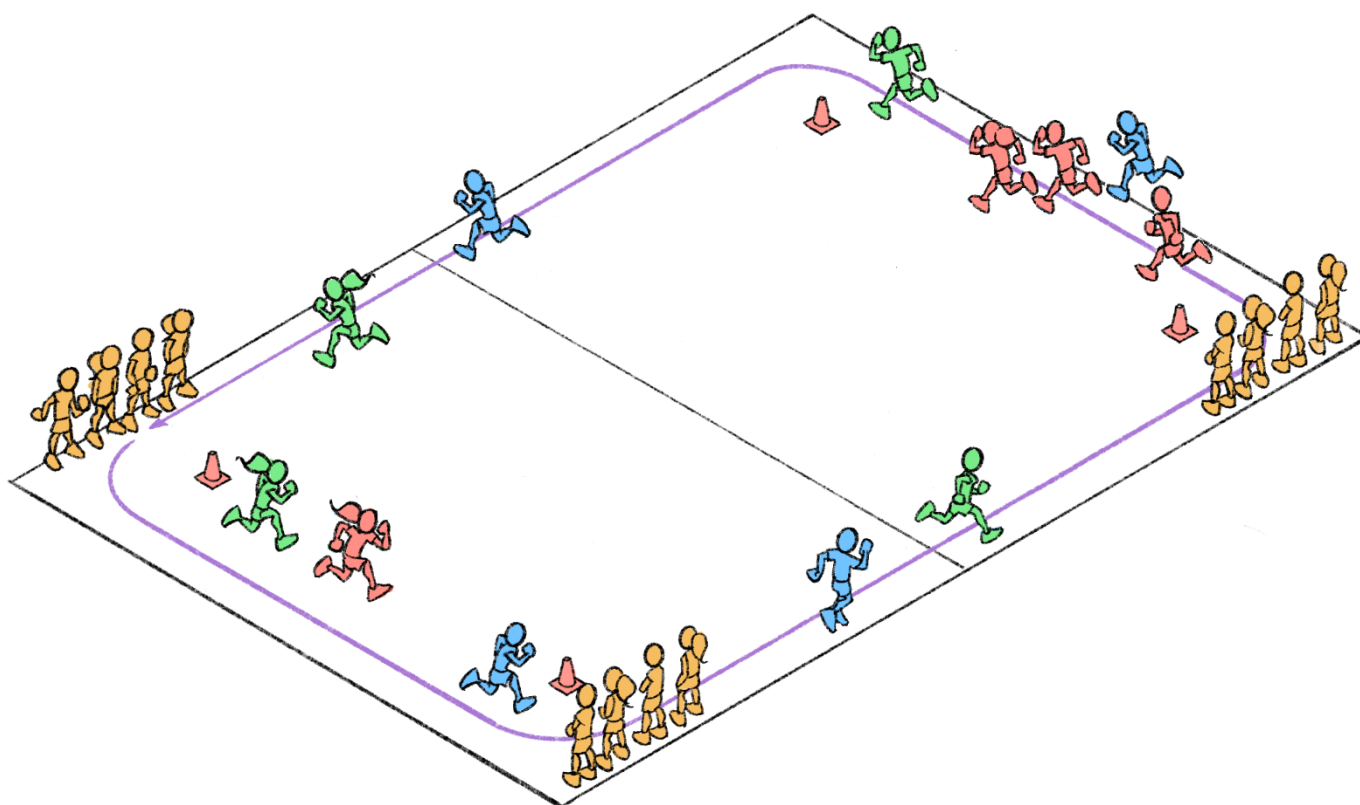
Protocole d'évaluation diagnostique de la capacité d'endurance initiale des élèves

DISPOSITIF

L'évaluation diagnostique se déroule sur un terrain plat (si possible celui choisi pour l'évaluation finale), et de préférence à l'extérieur. Les modalités logistiques et organisationnelles présentées ci-dessous sont à adapter aux conditions d'enseignement et aux infrastructures à disposition.

L'objectif de cette épreuve diagnostique est d'évaluer la capacité aérobie initiale de chaque élève afin de pouvoir constituer différents groupes durant la séquence et également de former des équipes pour l'épreuve de course de 15 minutes au terme de la séquence.

Nous proposons de fixer la durée du test dans une fourchette de temps de 5 minutes (minima) à 8 minutes (maxima).



CONSIGNES

Les élèves sont répartis aléatoirement dans six groupes de course. L'évaluation se déroule en deux tournus. Les membres des équipes A, B et C, placés à des endroits de départ différents, commencent par la course. Les membres des équipes D, E et F, munis d'un chronomètre, observent chacun·e un·e élève en compétition. Le rôle des évaluatrices et des évaluateurs consiste à enclencher le chronomètre au signal de départ donné par l'enseignant·e et à le stopper dès que leur athlète marche ou s'arrête. A la fin de la course, elles et ils inscrivent le résultat sur la fiche correspondante dans le journal de bord de l'élève observé. À l'issue du premier tournus, les rôles sont inversés.

RÈGLEMENT

Comme il s'agit d'un test visant à évaluer la capacité de l'élève à maintenir un effort de course continue (sans marcher), le test prend fin lorsque l'élève arrête de courir, quelle qu'en soit la raison.

FORMATION DES GROUPES ET TRAVAIL DURANT LA SÉQUENCE

Au terme de l'évaluation diagnostique et selon la durée de course *maintenue sans s'arrêter ni marcher* de chaque élève, l'enseignant·e répartit les élèves en fonction de leur résultat. Selon les contenus d'enseignement-apprentissage visés dans les séances ainsi que l'objectif des tâches expérimentées, l'enseignant·e propose deux formations de groupes de travail pour la suite de la séquence :

- groupes de niveaux similaires (équipes A, B, C, D) pour favoriser le travail en groupe de niveau homogène : *je cours au même rythme que mon camarade* ;
- groupes de niveaux différents pour le défi de la FPS (équipes 1 à 6) pour favoriser la construction et l'expérimentation du défi de la FPS.

Prénoms des élèves en fonction de leur résultat	Test de 8 min.	Formation des groupes de niveaux similaires		Formation des groupes de niveaux différents
	8'00 – 7'00	Rang 1 à 6	Equipe A	Equipe 1
	7'00 – 6'00			Equipe 2
	6'00 – 5'00	Rang 7 à 12	Equipe B	Equipe 3
	5'00 – 4'00	Rang 13 à 18	Equipe C	Equipe 4
	4'00 – 3'00			Equipe 5
	3'00 – 2'00	Rang 19-24	Equipe D	Equipe 6

Exemple

Prénoms des élèves en fonction de leur résultat	Test de 8 min.	Formation des groupes de niveaux similaires		Formation des groupes de niveaux différents
Jules, Albert, Sylvie	8'00 – 7'00	Rang 1 à 6	Equipe A Jules, Albert, Sylvie, Maée, Alain, Eléonore	Equipe 1 Jules, Noah, Sylvie, Hélène
Maée, Alain, Eléonore, Noah, Stephan	7'00 – 6'00			Equipe 2 Albert, Stephan, Jean, Emire
Serge, Julien, Edith, Corinne	6'00 – 5'00	Rang 7 à 12	Equipe B Noah, Stephan, Serge, Julien, Edith, Corinne	Equipe 3 Sylvie, Serge, Elodie, Simon
Sylvie, Jean, Elodie, Max, Mathieu, Jules	5'00 – 4'00	Rang 13 à 18	Equipe C Sylvie, Jean, Elodie, Max, Mathieu, Jules	Equipe 4 Maée, Julien, Max, Louise
Hélène, Emire, Simon,	4'00 – 3'00			Equipe 5 Alain, Edith, Mathieu, Joseph
Louise, Joseph, Tims	3'00 – 2'00	Rang 19-24	Equipe D Hélène, Emire, Simon, Louise, Joseph, Tims	Equipe 6 Eléonore, Corinne, Jules, Tims

Fiche d'observation individuelle

TEST DIAGNOSTIQUE DE 8 MINUTES

- Données complétées par l'élève-athlète
- Données complétées par les pairs (observatrices ou observateurs)
- Données complétées par l'enseignant-e

Prénom de l'observatrice ou de l'observateur

RECUEIL DES DONNÉES DE COURSE

Cône de départ de l'athlète

Coche la case correspondant au cône de départ de l'athlète !

- Départ **A**
 Départ **B**
 Départ **C**

Nombre de tours effectués

Indique par un trait vertical chaque tour réalisé par l'athlète sans s'arrêter ni marcher !

Temps de course continue

Stoppe le chronomètre dès que l'athlète marche ou s'arrête et indique le temps dans la case ci-dessous !

minutes

secondes

Groupe de niveau

- A**
 B
 C
 D

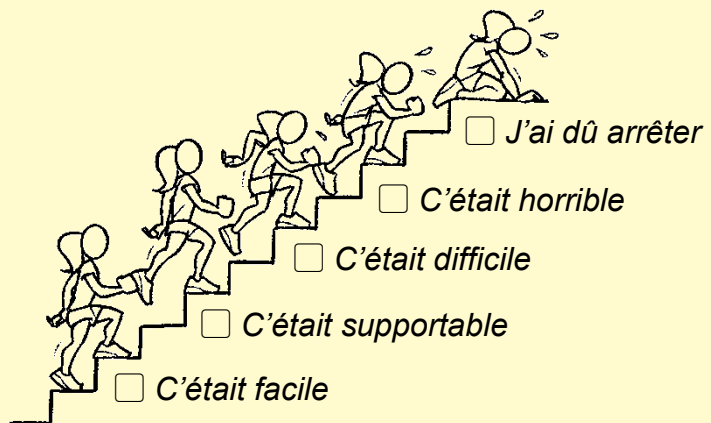
Rythme de course

Coche la case qui illustre le mieux ta gestion de la course !

- Je suis parti-e trop vite.
 J'ai couru de manière irrégulière (lent, rapide).
 J'ai géré mon effort en courant de manière régulière.

Impressions, ressenti

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute, si tu le veux, quelques mots dans la zone de texte sous l'image !



Fiche d'observation individuelle : Test 15'

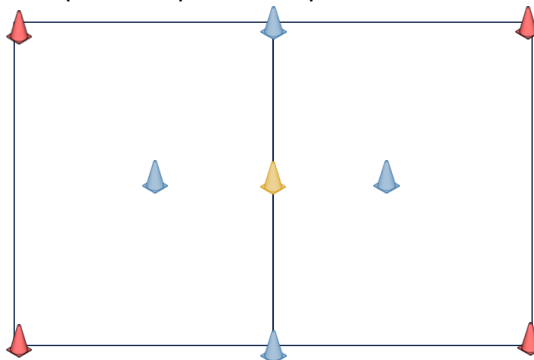
Nom : _____ Prénom : _____ Âge : _____ Date : _____

L'objectif minimal à atteindre en fonction de mon âge	_____ min.	_____ sec.
Mon défi personnel de course sans marcher ni m'arrêter	_____ min.	_____ sec.

Le défi collectif de mon équipe :	_____ min.	_____ sec.
-----------------------------------	------------	------------

Prénom de l'observatrice ou de l'observateur :	_____
--	-------

Entoure ton cône de départ et **dessine** le trajet que tu vas parcourir pendant l'épreuve de 15'.



RECUEIL DES DONNÉES DE COURSE (complétées par l'observatrice ou l'observateur)

Temps par tour réalisé sans marcher ni s'arrêter			Temps de course au total sans marcher ni s'arrêter	
T1:	T11:	T21:	Course 1:	Course 4:
T2:	T12:	T22:	Course 2:	Course 5:
T3:	T13:	T23:	Course 3:	Course 6:
T4:	T14:	T24:	TOTAL: _____ min. _____ sec.	
T5:	T15:	T25:	Feedbacks et encouragements	
T6:	T16:	T26:	✓	
T7:	T17:	T27:	✓	
T8:	T18:	T28:	✓	
T9:	T19:	T29:	✓	
T10:	T20:	T30:	✓	

Indiquer par un **X** lorsque l'athlète s'arrête ou marche

Défi d'équipe - atteinte de l'objectif (indiquer et additionner les temps totaux de course des membres de l'équipe)

Athlète 1	Athlète 2	Athlète 3	Athlète 4	TOTAL
_____	_____	_____	_____	_____

Justifiez votre résultat d'équipe par quelques mots.

Ecris une petite phrase sur tes sensations et ton résultat individuel.

Courir	Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe	Observation Evaluation	5 ^e - 6 ^e
--------	--	------------------------	---------------------------------

EVALUATION DES CRITÈRES DE PERFORMANCE ET DE MAÎTRISE (Entourer le code qui convient)

<i>L'élève atteint au moins le nombre de minutes de course correspondant à son âge sans marcher ni s'arrêter.</i>	Oui	±	Non
<i>L'élève adopte un rythme régulier dès le départ et le maintient durant toute l'épreuve.</i>	Oui	±	Non
<i>En équipe, nous avons atteint l'objectif que nous nous étions fixé.</i>	Oui	±	Non
<i>Dans mon rôle d'observatrice ou d'observateur, j'ai donné des feedbacks à mon athlète, l'ai renseigné sur la régularité de ses courses et l'ai encouragé.</i>	Oui	±	Non
<i>Dans mon rôle d'observatrice ou d'observateur, j'ai chronométré les temps par tour de mon athlète et les ai reportés sur sa fiche de compétition. J'ai mis le chronomètre sur pause lorsque mon athlète a marché ou s'est arrêté.</i>	Oui	±	Non

RÉCAPITULATIF ET NOTE FINALE (à remplir par l'enseignant-e après avoir croisé toutes les données)

	Nombre de Oui	Nombre de +/-	Nombre de Non	Total de points
Nombre de points	(x3)	(x2)	(x1)	
				NOTE FINALE

VALIDATION DE L'ATTEINTE DE LA COMPÉTENCE VISÉE (l'enseignant-e entoure le code qui convient)

<i>Courir longtemps, sans s'arrêter, de manière régulière, dans un temps défini par l'élève, au moins son âge en minutes, tout en s'organisant au sein d'une équipe pour fixer au préalable un temps de course à atteindre avec son équipe.</i>	Oui	±	Non
---	-----	---	-----

- Données complétées par l'élève
- Données complétées par l'élève et les membres de son équipe
- Données complétées par les pairs (observatrices ou observateurs)
- Données complétées par l'enseignant-e

Courir	Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe	Observation Evaluation	5 ^e - 6 ^e
--------	--	------------------------	---------------------------------

EVALUATION DES CRITÈRES DE PERFORMANCE ET DE MAÎTRISE (Entourer le code qui convient)

L'élève atteint au moins le nombre de minutes de course correspondant à son âge sans marcher ni s'arrêter. Oui ± Non

L'élève adopte un rythme régulier dès le départ et le maintient durant toute l'épreuve. Oui ± Non

En équipe, nous avons atteint l'objectif que nous nous étions fixé. Oui ± Non

Dans mon rôle d'observatrice ou d'observateur, j'ai donné des feedbacks à mon athlète, l'ai renseigné sur la régularité de ses courses et l'ai encouragé. Oui ± Non

Dans mon rôle d'observatrice ou d'observateur, j'ai chronométré les temps par tour de mon athlète et les ai reportés sur sa fiche de compétition. J'ai mis le chronomètre sur pause lorsque mon athlète a marché ou s'est arrêté. Oui ± Non

RÉCAPITULATIF ET NOTE FINALE (à remplir par l'enseignant-e après avoir croisé toutes les données)

	Nombre de Oui	Nombre de +/-	Nombre de Non	
	3	2	0	Total de points
Nombre de points	(x3) 9	(x2) 4	(x1) 0	13
			NOTE FINALE	5

Seuil de suffisance recommandé par le groupe de rédaction : 10 points sur 15

Barème : **6** = 15 - 14 pts **5** = 13 - 12 pts **4** = 11 - 10 pts **3** = 9 - 5 pts

VALIDATION DE L'ATTEINTE DE LA COMPÉTENCE VISÉE (l'enseignant-e entoure le code qui convient)

Courir longtemps, sans s'arrêter, de manière régulière, dans un temps défini par l'élève, au moins son âge en minutes, tout en s'organisant au sein d'une équipe pour fixer au préalable un temps de course à atteindre avec son équipe. Oui ± Non

- Données complétées par l'élève
- Données complétées par l'élève et les membres de son équipe
- Données complétées par les pairs (observatrices ou observateurs)
- Données complétées par l'enseignant-e

Métronome - Je cours comme un·e métronome en groupe homogène (TAC³)

Contenu d'enseignement-apprentissage visé

- Courir de manière régulière : nombre de foulées par minute, respiration sur la cadence de course.
- Courir en équipe de niveau identique pour s'entraider et viser la régularité.

But de la tâche

Durant un temps de course préalablement défini par l'équipe ou l'enseignant·e, l'élève est capable d'avoir une foulée rythmée et d'être conscient de sa respiration.

Dispositif, consignes et organisation

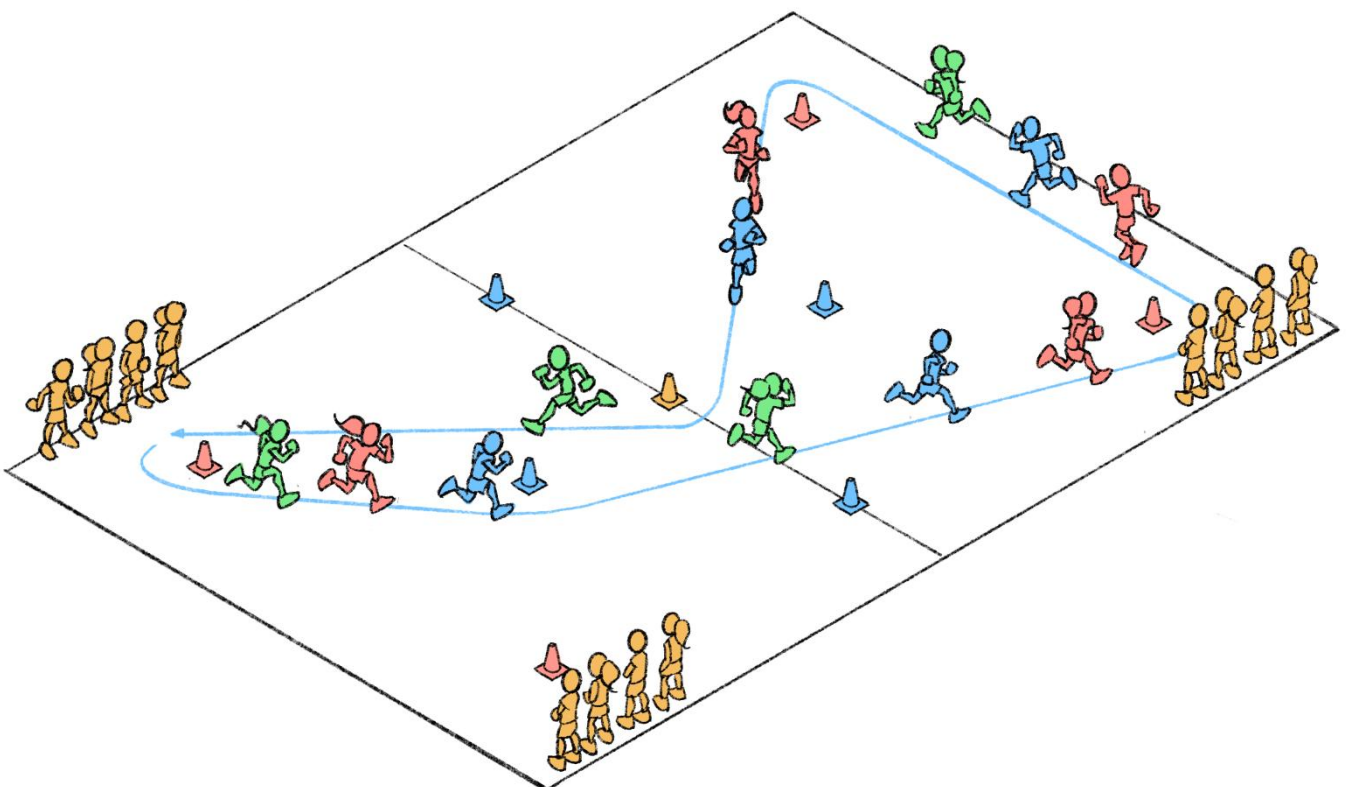
La tâche s'effectue en deux tournus au cours desquels chaque groupe de niveau assure le rôle d'athlète et celui d'observatrice ou observateur. La phase de course peut s'effectuer en duo ou en trio de niveaux homogènes (identiques).

Afin de favoriser et faciliter la prise de repères personnels (calcul du nombre de foulées), les élèves courent sur un parcours régulier délimité par des piquets ou tout autre objet de démarcation (cône, assiette, etc.).

Durant toute la durée de la tâche, les élèves tentent de courir comme des métronomes en comptant la cadence de leur foulée et en calquant leur respiration dessus.

Les élèves à l'observation annoncent, notent ou mémorisent, à chaque tour, le temps parcouru par l'athlète dans le but de comparer les temps de passage et d'identifier la régularité de sa course.

Au terme de chaque tournus, elles ou ils font un retour à l'athlète observé qui évalue la qualité de son entraînement dans son journal de bord en auto-évaluant l'atteinte de l'objectif de la tâche et le ressenti de l'effort.



³ TAC : tâche ciblée (se référer au Mémento « Approche par compétences », PROJEPS, 2022, p.7-8 <https://edutools.hep-bejune.ch/fr/edutools/PROJEPS/Bases-theoriques/Des-sequences-longues/Des-sequences-longues.html>)

Courir	Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe	Tâches	5 ^e - 6 ^e
--------	--	--------	---------------------------------

Critère(s) de réalisation






- Courir en parlant avec un-e camarade et identifier les signes d'une course adaptée.
- Réguler (augmenter / ralentir) son rythme de course en fonction des indications de sa ou son camarade.
- Courir de manière décontractée, posture droite légèrement en avant, le regard vers l'avant, les bras souples et les mains ouvertes.
- Expérimenter la course sur le milieu ou l'avant du pied.
- Pour l'élève à l'observation, inscrire sur une fiche de séance du journal de bord les temps de passage à chaque tour de course et identifier ceux respectant ou non (+/- 5") le rythme de course au tour.

Critère(s) de réussite




Le temps de course au tour est similaire à +/- 5 secondes (5").

Variables

Pour simplifier

-  Courir en comptant les foulées sur 30", faire une pause de 30" et répéter l'exercice.
-  Courir en discutant avec son camarade pour ralentir la vitesse.
-  Courir 1' dans un sens puis 1' dans l'autre sens en essayant de parcourir la même distance.
-  Courir en inspirant sur deux foulées et en expirant sur deux autres foulées.
-  Courir par deux sur le même parcours, mais en sens inverse, afin de se croiser toujours aux mêmes endroits. Si les deux élèves sont de niveaux homogènes, le croisement aux mêmes endroits signifie que la course est régulière.

Pour complexifier

-  Courir en inspirant sur le nombre de foulées qui convient le mieux.
-  Choisir un parcours et le faire deux à trois fois de suite dans le même temps de course.
-  Courir à deux sans augmenter ni diminuer la vitesse au tour, tout en alternant un tour à deux et un tour seul en inversant les rôles.

Défi d'équipe - *Je cours en relevant le défi de mon équipe (TAC2)*

Contenu d'enseignement-apprentissage visé

Courir en équipe de niveaux différents pour atteindre un objectif collectif.

But de la tâche

- S'écouter et choisir un défi qui convient à toutes les personnes de l'équipe.
- Exprimer l'état de forme du moment pour se positionner quant au défi proposé et choisir la stratégie adéquate.
- Durant le temps de course, se dépasser, prendre en considération les capacités des membres de son équipe et modifier sa stratégie en fonction des camarades.

Dispositif, consignes et organisation

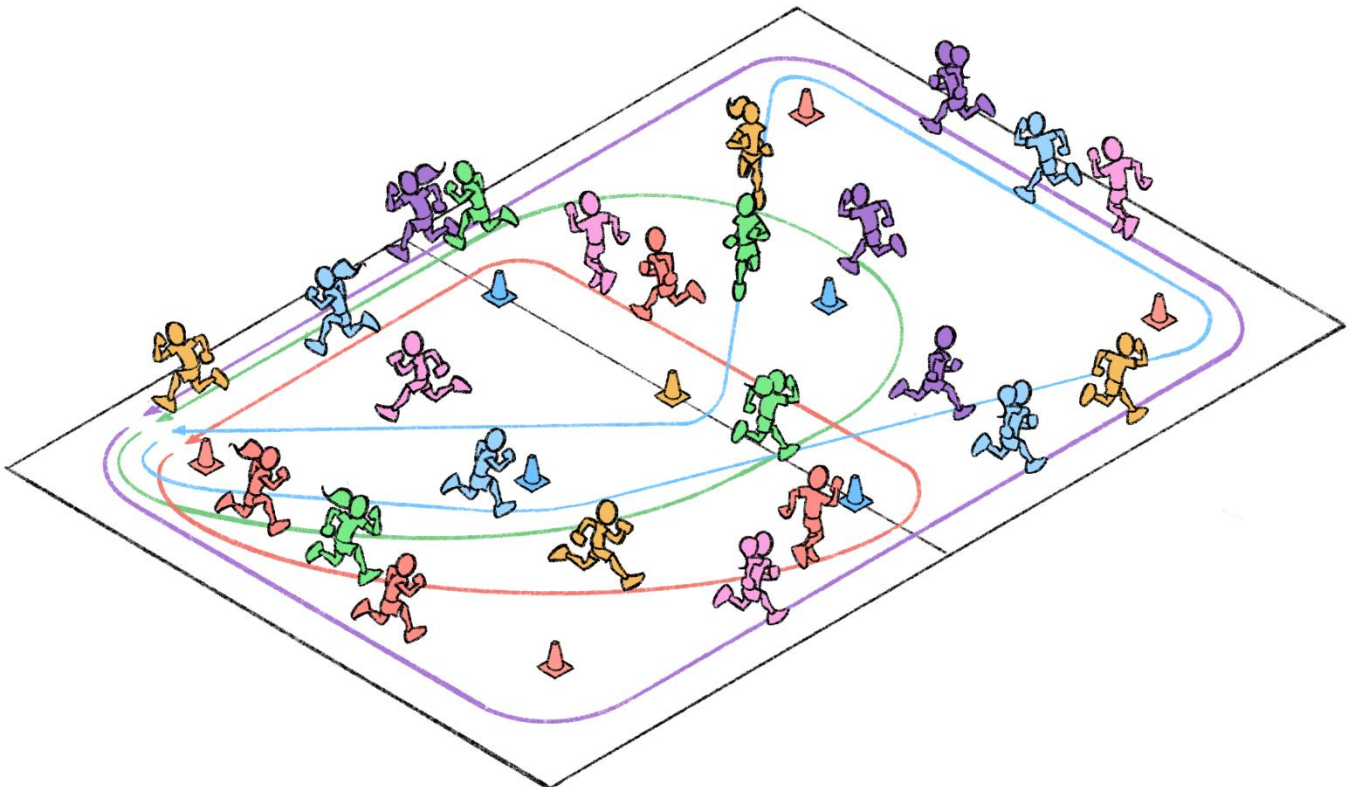
L'enseignant·e utilise les équipes 1 à 6, celles de la FPS (voir p. 12) composées d'athlètes de niveaux différents.

Dans un espace délimité, l'enseignant·e matérialise par des cônes ou des assiettes plusieurs parcours de distances différentes commençant tous au même endroit.

Avant le début de la tâche, chaque membre de l'équipe choisit le parcours sur lequel elle ou il souhaite courir, en fonction de son niveau de capacité déterminé après l'évaluation diagnostique.

Au signal de départ, les membres de l'équipe partent ensemble du même endroit et courent sur le parcours qu'elles ou ils ont choisi en adaptant leur allure de manière à arriver ensemble au point de départ (temps de course identique malgré des distances de course différentes, voir plan ci-dessous).

Le journal de bord de l'élève le suit tout au long de la séquence.



Courir	Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe	Tâches	5 ^e - 6 ^e
--------	--	--------	---------------------------------

Critère(s) de réalisation



- Durant le parcours, observer les camarades de son équipe pour réguler ses actions, augmenter ou diminuer son allure tout en courant (sans marcher ni s'arrêter).
- Courir de manière décontractée, posture droite légèrement en avant, le regard vers l'avant, les bras souples et les mains ouvertes.
- Expérimenter la course sur le milieu ou l'avant du pied.

Critère(s) de réussite



- Donner des feedbacks aux camarades de son équipe en fonction du premier critère de réalisation ci-dessus.
- Le défi est réussi si, à chaque tour de parcours, toutes et tous les élèves de l'équipe passent ensemble au point de départ dans le temps déterminé.

Variables

Pour simplifier

-  Courir à deux dans le sens contraire et se rencontrer pour faire demi-tour à chaque rencontre (même temps de course, mais distance différente).
-  **L'élève en difficulté** définit un défi personnel et un·e camarade à l'aise court à son rythme pour l'encourager à atteindre son défi.

Pour complexifier

-  Courir dans des terrains variés avec des obstacles.
-  L'élève le moins rapide court sur un parcours et **un·e camarade (plus rapide)** court sur le même parcours en faisant des zigzags pour être régulièrement avec elle ou lui.

Course chez soi et pour soi - *Je cours autour de chez moi pour le plaisir d'atteindre mon objectif personnel (TAC3)*

Contenu d'enseignement-apprentissage visé

Courir de manière régulière : nombre de foulées par minute, respiration sur la cadence de course.

But de la tâche

- Courir au moins une fois dans la semaine à domicile.
- Inscrire ses résultats dans son journal de bord et commenter son état de forme physique et émotionnel par quelques mots-clés après chaque entraînement.
- Définir le défi de temps de course ou tout autre défi pour la prochaine séance d'entraînement.

Dispositif, consignes et organisation

En plus des séances d'entraînements hebdomadaires réalisées dans le cadre scolaire et destinées à l'expérimentation de tâches ciblées en lien avec la compétence visée, chaque élève a la possibilité d'effectuer une séance d'entraînement supplémentaire en courant autour de son lieu d'habitation.

Pour ce faire, elle ou il inscrit les modalités d'entraînement et les données de course dans son journal de bord. Chaque élève renseigne le temps de course réalisé sans marcher ni s'arrêter et complète les données chronométrées par quelques commentaires sur le ressenti de l'effort.

La durée et les modalités de course sont laissées au libre choix de l'élève. À titre formatif et facultatif, l'enseignant·e peut consulter les journaux de bord des élèves afin de pouvoir adapter et réguler les séances planifiées sur le temps scolaire de façon adéquate.

Critère(s) de réalisation



- Courir de manière décontractée, posture droite légèrement en avant, le regard vers l'avant, les bras souples et les mains ouvertes.
- Expérimenter la course sur le milieu ou l'avant du pied.

Critère(s) de réussite




Inscrire et commenter les données de course (relevé des temps/distance) dans le journal de bord.

Variables

Pour simplifier

-  Choisir un parcours réalisable en une minute à une vitesse de course moyenne (160-170 BPM) et le faire plusieurs fois de suite, sans marcher ni s'arrêter.
-  Courir avec un·e camarade de classe ou avec un·e voisin·e du quartier.

Pour complexifier

-  Sur la durée de course prévue, essayer de courir une plus longue distance.
-  Sur la distance de course prévue, essayer de courir plus vite.
-  Si l'athlète se sent bien, elle ou il peut essayer de courir plus longtemps que la durée de course initialement prévue.

Course aux balises - Je cours en m'orientant (TAC4)

Contenu d'enseignement-apprentissage visé

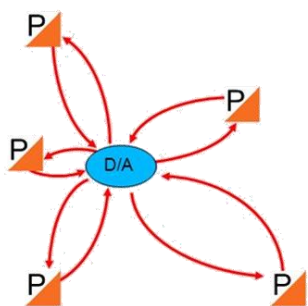
Courir et se repérer dans l'espace à l'aide d'un plan ou d'une carte.

But de la tâche

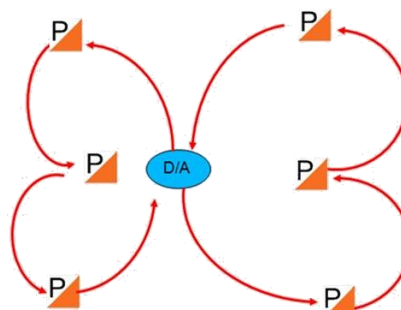
- Se repérer dans l'espace à l'aide d'une carte ou d'un plan autour du collège.
- Choisir un parcours adapté à la course régulière pour courir tout le long du parcours.

Dispositif, consignes et organisation

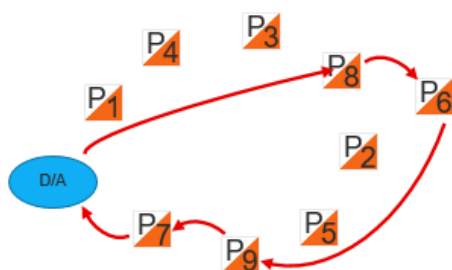
L'enseignant·e peut amener de la variation dans les séances d'entraînement d'endurance à travers l'apprentissage de la course d'orientation (CO). Pour favoriser l'appropriation de l'environnement et des outils constitutifs de la pratique par les élèves (plan, carte, carton de contrôle, etc.), quatre suggestions peuvent être adaptées tout en gardant l'organisation de l'espace de course avec des balises⁴ (environ neuf balises). Nous les proposons dans un ordre de priorité, permettant ainsi de construire progressivement l'enchaînement de recherche de plusieurs postes.



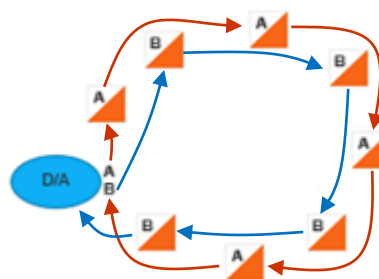
1. Course en étoile



2. Course papillon



3. Course aux points



4. Course relais

L'enseignant·e privilégiera la formation de duos de course (homogènes ou hétérogènes) pour chercher et trouver les postes. Elle ou il veillera à ce que les membres des duos assurent à tour de rôle la responsabilité du cheminement jusqu'au(x) poste(s). Les déplacements doivent être effectués, en principe, sans marcher ni s'arrêter. Lien vers des ressources utiles mobilesport.ch : *S'orienter avec assurance* (OFSPPO, 2019) et *Course d'orientation Cahier pratique* (OFSPPO, 2009).

Critère(s) de réalisation

- Orienter la carte de manière à respecter le placement des bâtiments.
- Avant de partir, repérer la direction à suivre sur la carte et dans le terrain.

Variantes

- Courir avec un·e camarade qui contrôle le parcours.
- Courir et aller chercher des postes à l'aide de photos.
- Visualiser et mémoriser le parcours avant de le réaliser sans la carte.

⁴ Les cônes deviennent les balises à chercher : pinces de CO, image, QR code, no d'identification à mémoriser, fanions, etc



Insérer ici une photo de l'élève en train de courir seul·e ou avec son équipe.



COURIR LONGTEMPS

MON JOURNAL DE BORD

Défi personnel sur l'épreuve par équipe de 15' : min. sec.

Nom et prénom : _____

Âge : _____ Classe : _____ Année scolaire : _____

Explications d'utilisation de ce livret

- Nous proposons d'imprimer ce journal de bord en format livret.
- Le journal de bord est un outil formatif qui accompagne l'élève tous les jours. Elle ou il est responsable de le compléter après chaque moment de course.
- À chaque leçon, l'élève choisit, en fonction du temps de course défini et parmi les modalités de course listées ci-dessous, celles qu'elle ou il désire réaliser. Elle ou il veillera tout de même à varier les modalités choisies afin de toutes les tester plusieurs fois :
 - course individuelle en classe ;
 - course en équipe avec des camarades de niveau identique ou très proche ;
 - course en équipe avec des camarades de niveaux différents ;
 - course individuelle autour de la maison ;
 - course d'orientation ;
 - autre activité d'endurance.
- L'enseignant·e décide de l'usage ou de l'utilisation de ce journal de bord destiné à recueillir des traces de l'évolution et de la progression des élèves durant la séquence.
- L'objectif est d'assurer un suivi formatif en augmentant le temps de course de 1 ou 2 minutes par leçon, en fonction du niveau initial de l'élève, et de reporter la durée de course continue (sans s'arrêter, ni marcher), qu'elle ou il parvient à réaliser à chaque leçon ou lors des moments de course effectués à la maison. L'élève a également la possibilité de se fixer d'autres objectifs personnels au fur et à mesure des séances.

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE DES CAPACITÉS D'ENDURANCE

COURSE DE 8 MINUTES

Données complétées par l'élève-athlète
 Données complétées par les pairs (observatrices ou observateurs)
 Données complétées par l'enseignant-e

Prénom de l'observatrice ou de l'observateur

RECUEIL DES DONNÉES DE COURSE

Cône de départ de l'athlète

Coche la case correspondant au cône de départ de l'athlète !

Départ **A** Départ **B** Départ **C**

Nombre de tours effectués

Indique par un trait vertical chaque tour réalisé par l'athlète sans s'arrêter ni marcher !

Temps de course continue

Stoppe le chronomètre dès que l'athlète marche ou s'arrête et indique le temps dans la case ci-dessous !

minutes

secondes

Groupe de niveau

A **B** **C** **D**

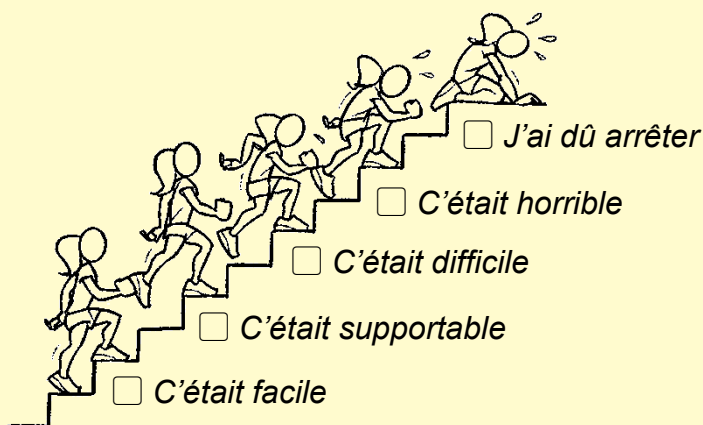
Rythme de course

Coche la case qui illustre le mieux ta gestion de la course !

- Je suis parti-e trop vite.
 J'ai couru de manière irrégulière (lent, rapide).
 J'ai géré mon effort en courant de manière régulière.

Impressions, ressenti

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute, si tu le veux, quelques mots dans la zone de texte sous l'image !



SÉANCE TYPE N°1

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveau identique
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

Autre :

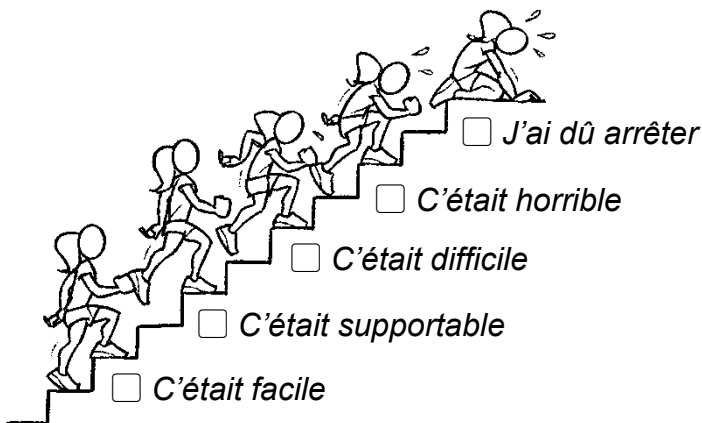
DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15

Temps de course continue : min. sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°2

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

Autre :

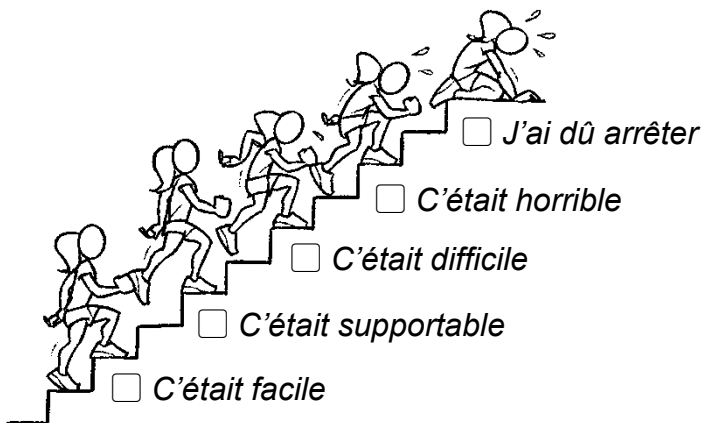
DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15

Temps de course continue : min. sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°3

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

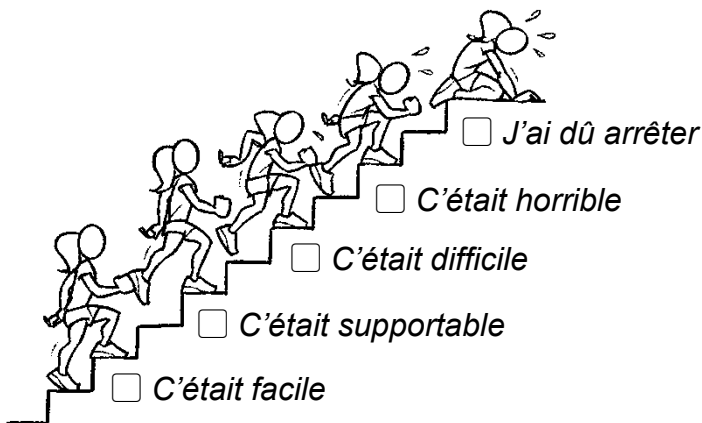
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15
	Temps de course continue :			min.	sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°4

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

Autre :

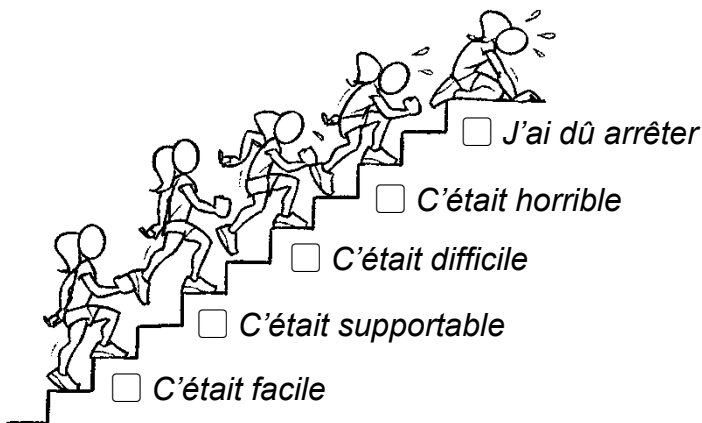
DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15

Temps de course continue : min. sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°5

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

- Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

- Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

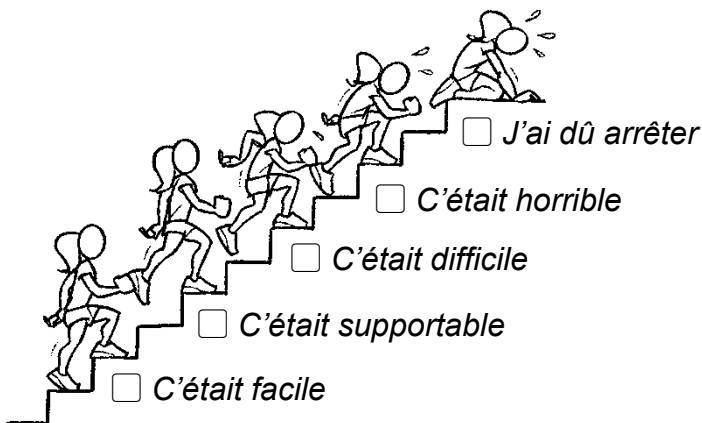
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5	
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10	
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15	
	Temps de course continue :				min.	sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°6

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

Autre :

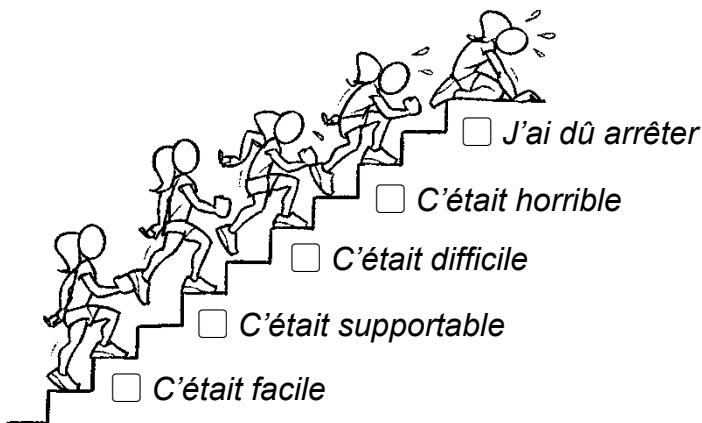
DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15

Temps de course continue : min. sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°7

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveau identique
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

Autre :

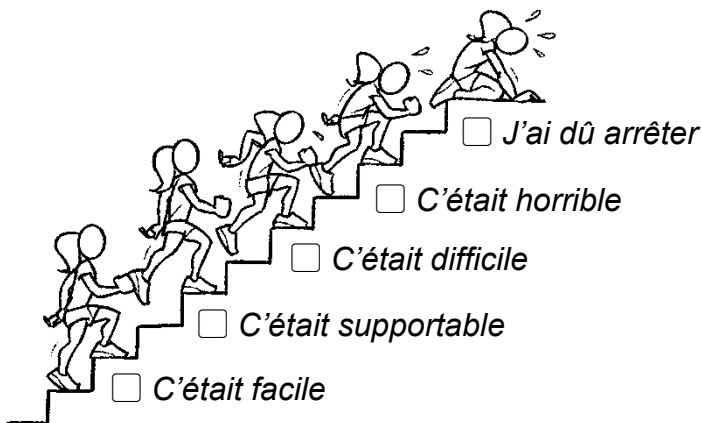
DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15

Temps de course continue : min. sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°8

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

- Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

- Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

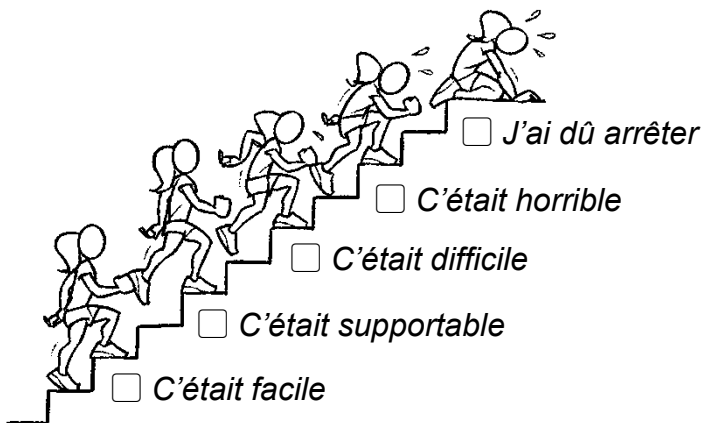
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15
	Temps de course continue :				
				min.	sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

Descris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°9

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

- Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

- Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

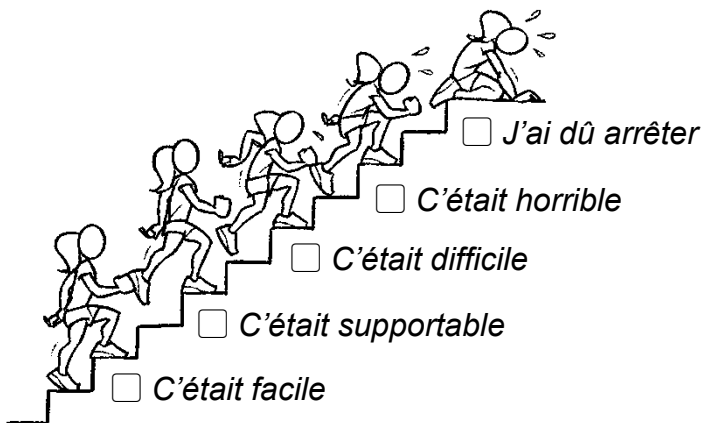
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15
Temps de course continue : <input type="text"/> min. <input type="text"/> sec.					

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°10

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

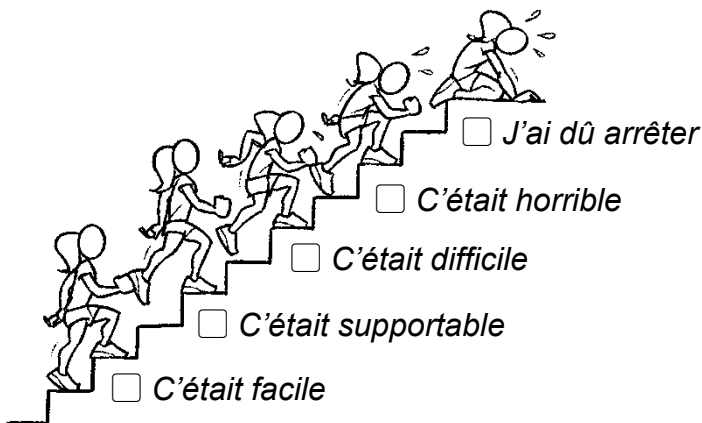
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15
	Temps de course continue :				
				min.	sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°12

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

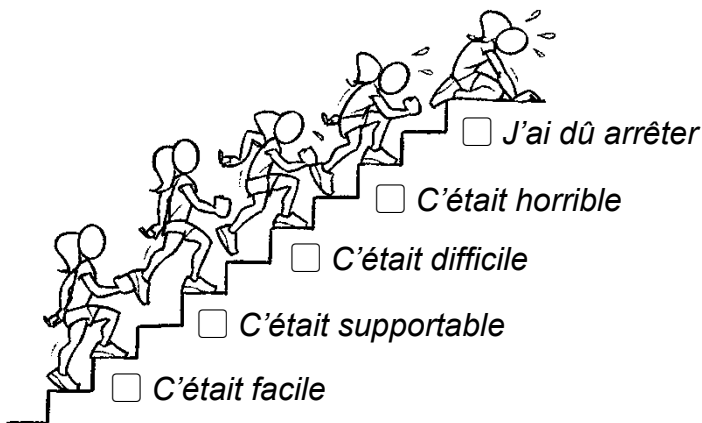
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5	
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10	
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15	
	Temps de course continue :				min.	sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°15

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

- Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

- Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

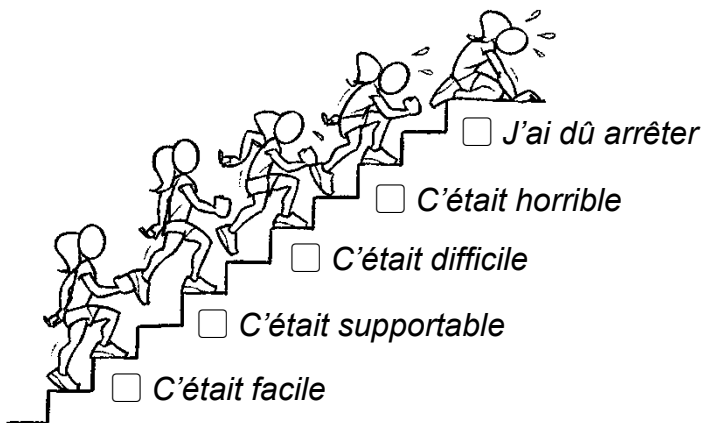
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15
	Temps de course continue :				
				min.	sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°16

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

Autre :

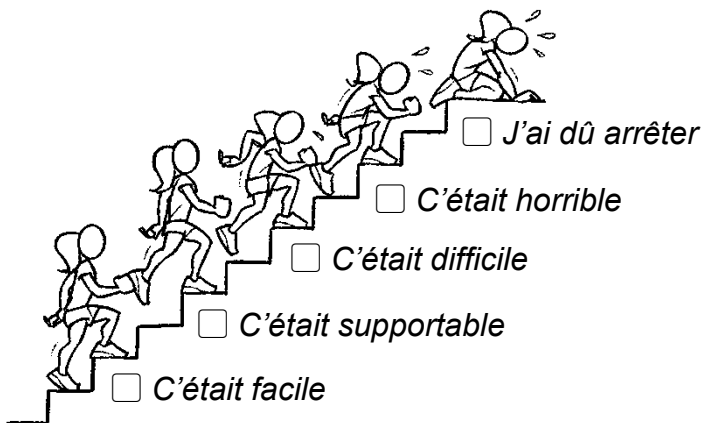
DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15

Temps de course continue : min. sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°17

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

- Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

- Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

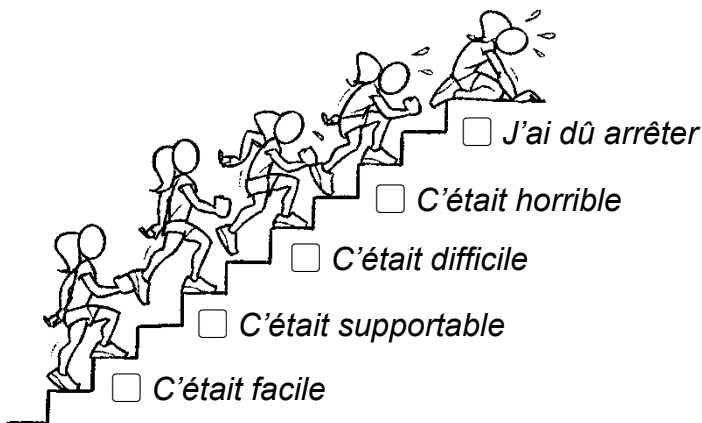
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5	
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10	
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15	
	Temps de course continue :				min.	sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

SÉANCE TYPE N°18

Date :

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

● Données complétées par les pairs (observatrices / observateurs)
 ● Données complétées par l'élève-athlète (auto-évaluation)

TYPE DE SÉANCE ●

- Dans le cadre du cours EPS A la maison

MODALITÉS DE COURSE ●

- Individuelle Course d'orientation
 En équipe avec des camarades de niveaux identiques
 En équipe avec des camarades de niveaux différents

DÉFI ●

Course continue : 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14'

PERSONNEL

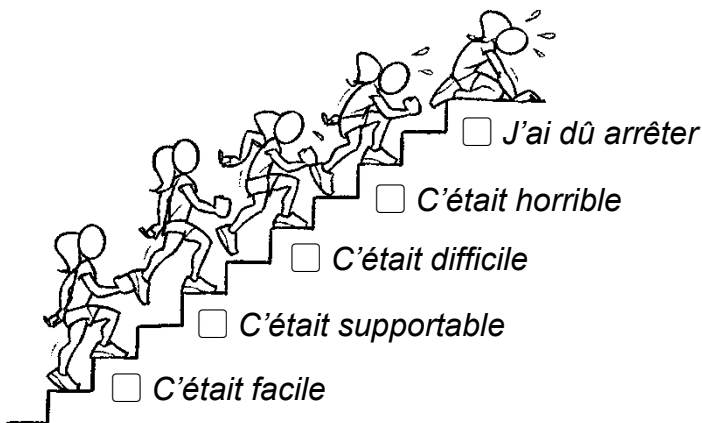
Autre :

DONNÉES DE COURSE

	1	2	3	4	5	
TEMPS DE COURSE ●	6	7	8	9	10	
<i>Note les temps de passage (temps au tour) et/ou le temps de course réalisée sans s'arrêter ni marcher.</i>	11	12	13	14	15	
	Temps de course continue :				min.	sec.

IMPRESSIONS, RESENTI ●

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute quelques mots dans la zone de texte sous l'image.



SÉANCE SUIVANTE OU TEST 15' :

DÉFI ET/OU CONSEILS ●

décris en quelques mots le défi que tu te fixes ou les conseils que tu tenteras de mettre en œuvre.

Fiche d'observation individuelle : Test 15'

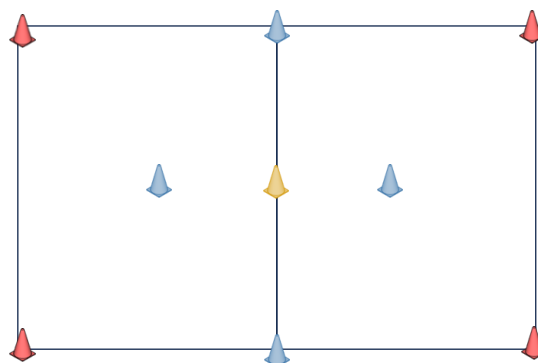
Nom : _____ Prénom : _____ Âge : _____ Date : _____

L'objectif minimal à atteindre en fonction de mon âge	_____ min.	_____ sec.
Mon défi personnel de course sans marcher ni m'arrêter	_____ min.	_____ sec.

Le défi collectif de mon équipe :	_____ min.	_____ sec.
-----------------------------------	------------	------------

Prénom de l'observatrice ou de l'observateur :	_____
--	-------

Entoure ton cône de départ et **dessine** le trajet que tu vas parcourir pendant l'épreuve de 15'.



RECUEIL DES DONNÉES DE COURSE (complétées par l'observatrice ou l'observateur)

Temps par tour réalisé sans marcher ni s'arrêter			Temps de course au total sans marcher ni s'arrêter	
T1:	T11:	T21:	Course 1:	Course 4:
T2:	T12:	T22:	Course 2:	Course 5:
T3:	T13:	T23:	Course 3:	Course 6:
T4:	T14:	T24:	TOTAL: _____ min. _____ sec.	
T5:	T15:	T25:	Feedbacks et encouragements	
T6:	T16:	T26:	✓	
T7:	T17:	T27:	✓	
T8:	T18:	T28:	✓	
T9:	T19:	T29:	✓	
T10:	T20:	T30:	✓	

Indiquer par un **X** lorsque l'athlète s'arrête ou marche

Défi d'équipe - atteinte de l'objectif (indiquer et additionner les temps totaux de course des membres de l'équipe)

Athlète 1	Athlète 2	Athlète 3	Athlète 4	TOTAL
_____	_____	_____	_____	_____

Justifiez votre résultat d'équipe par quelques mots.

Ecris une petite phrase sur tes sensations et ton résultat individuel.

EVALUATION DES CRITÈRES DE PERFORMANCE ET DE MAÎTRISE (Entourer le code qui convient)

L'élève atteint au moins le nombre de minutes de course correspondant à son âge sans marcher ni s'arrêter.	Oui	±	Non
L'élève adopte un rythme régulier dès le départ et le maintient durant toute l'épreuve.	Oui	±	Non
En équipe, nous avons atteint l'objectif que nous nous étions fixé.	Oui	±	Non
Dans mon rôle d'observatrice ou d'observateur, j'ai donné des feedbacks à mon athlète, l'ai renseigné sur la régularité de ses courses et l'ai encouragé.	Oui	±	Non
Dans mon rôle d'observatrice ou d'observateur, j'ai chronométré les temps par tour de mon athlète et les ai reportés sur sa fiche de compétition. J'ai mis le chronomètre sur pause lorsque mon athlète a marché ou s'est arrêté.	Oui	±	Non

RÉCAPITULATIF ET NOTE FINALE (à remplir par l'enseignant-e après avoir croisé toutes les données)

	Nombre de Oui	Nombre de +/-	Nombre de Non	Total de points
Nombre de points	(x3)	(x2)	(x1)	
				NOTE FINALE

VALIDATION DE L'ATTEINTE DE LA COMPÉTENCE VISÉE (l'enseignant-e entoure le code qui convient)

Courir longtemps, sans s'arrêter, de manière régulière, dans un temps défini par l'élève, au moins son âge en minutes, tout en s'organisant au sein d'une équipe pour fixer au préalable un temps de course à atteindre avec son équipe.	Oui	±	Non
--	-----	---	-----

- Données complétées par l'élève
- Données complétées par l'élève et les membres de son équipe
- Données complétées par les pairs (observatrices ou observateurs)
- Données complétées par l'enseignant-e

Test 15' : Exemple de remplissage

Nom : *Tartempion*

Prénom : *Jules*

Âge : *8 ans*

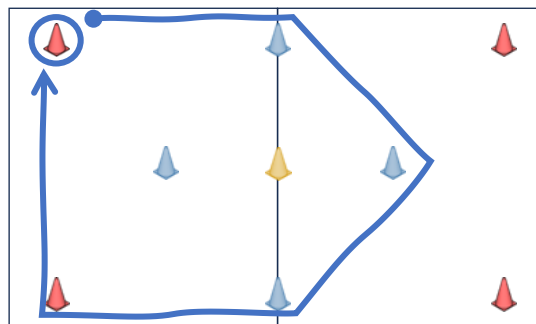
Date : *20.02.25*

L'objectif minimal à atteindre en fonction de mon âge	8	min.	00	sec.
Mon défi personnel de course sans marcher ni m'arrêter	10	min.	30	sec.

Le défi collectif de mon équipe :	49	min.	00	sec.
-----------------------------------	-----------	------	-----------	------

Prénom de l'observatrice ou de l'observateur :	<i>Anaïs</i>
--	--------------

Entoure ton cône de départ et **dessine** le trajet que tu vas parcourir pendant l'épreuve de 15'.



RECUEIL DES DONNÉES DE COURSE (complétées par l'observatrice ou l'observateur)

Temps par tour réalisé sans marcher ni s'arrêter			Temps de course au total sans marcher ni s'arrêter	
T1: 00:30	T11: 05:43	T21: 12:05	Course 1: 09:00	Course 4:
T2: 01:00	T12: 06:15	T22: 12:40	Course 2: 02:40	Course 5:
T3: 01:30	T13: 06:45	T23: 13:10 x	Course 3:	Course 6:
T4: 02:03	T14: 07:15	T24:	TOTAL: 11 min. 40 sec.	
T5: 02:35	T15: 07:50	T25:	Feedbacks et encouragements	
T6: 03:10	T16: 08:25	T26:	✓ <i>Bravo, continue...</i>	
T7: 03:40	T17: 09:00 x	T27:	✓ <i>Attention, tu as un peu ralenti...</i>	
T8: 04:10	T18: 10:30	T28:	✓ <i>Cool, tu viens de courir ton âge...</i>	
T9: 04:43	T19: 11:00	T29:	✓	
T10: 05:12	T20: 11:35	T30:		

Indiquer par un X lorsque l'athlète s'arrête ou marche

Défi d'équipe - atteinte de l'objectif (indiquer et additionner les temps totaux de course des membres de l'équipe)

Athlète 1	Athlète 2	Athlète 3	Athlète 4	TOTAL
11'40	14'15	09'45	10'20	46'00

Justifiez votre résultat d'équipe par quelques mots.

On n'a pas tous atteint l'objectif qu'on s'était fixé. Certains ont couru un peu moins. Au final, on a couru 3 minutes de moins que notre défi, mais on est content quand même. En tout cas, on a tout donné...

Ecris une petite phrase sur tes sensations et ton résultat individuel.

Moi, j'ai réussi à courir un peu plus que mon objectif. Je suis trop content. C'était aussi chouette de courir dans une équipe pour essayer de réaliser un défi commun. Courir comme ça, c'est cool !

EVALUATION DES CRITÈRES DE PERFORMANCE ET DE MAÎTRISE (Entourer le code qui convient)

L'élève atteint au moins le nombre de minutes de course correspondant à son âge sans marcher ni s'arrêter. Oui ± Non

L'élève adopte un rythme régulier dès le départ et le maintient durant toute l'épreuve. Oui ± Non

En équipe, nous avons atteint l'objectif que nous nous étions fixé. Oui ± Non

Dans mon rôle d'observatrice ou d'observateur, j'ai donné des feedbacks à mon athlète, l'ai renseigné sur la régularité de ses courses et l'ai encouragé. Oui ± Non

Dans mon rôle d'observatrice ou d'observateur, j'ai chronométré les temps par tour de mon athlète et les ai reportés sur sa fiche de compétition. J'ai mis le chronomètre sur pause lorsque mon athlète a marché ou s'est arrêté. Oui ± Non

RÉCAPITULATIF ET NOTE FINALE (à remplir par l'enseignant-e après avoir croisé toutes les données)

	Nombre de Oui	Nombre de +/-	Nombre de Non	
	3	2	0	Total de points
Nombre de points	(x3) 9	(x2) 4	(x1) 0	13
			NOTE FINALE	5

Seuil de suffisance recommandé par le groupe de rédaction : 10 points sur 15

Barème : **6** = 15 - 14 pts **5** = 13 - 12 pts **4** = 11 - 10 pts **3** = 9 - 5 pts

VALIDATION DE L'ATTEINTE DE LA COMPÉTENCE VISÉE (l'enseignant-e entoure le code qui convient)

Courir longtemps, sans s'arrêter, de manière régulière, dans un temps défini par l'élève, au moins son âge en minutes, tout en s'organisant au sein d'une équipe pour fixer au préalable un temps de course à atteindre avec son équipe. Oui ± Non

- Données complétées par l'élève
- Données complétées par l'élève et les membres de son équipe
- Données complétées par les pairs (observatrices ou observateurs)
- Données complétées par l'enseignant-e