

Situations de course longue :
Tableau des valeurs de temps et de distances de bases
pour des allures de 7 à 13 km / h

	<i>Pour contrats-distances :</i> <i>=> temps sur ...</i>				<i>pour contrat-temps :</i> <i>=> distance parcourue</i> <i>pendant ...</i>		
	<i>20 m</i>	<i>50 m</i>	<i>100 m</i>	<i>1 km</i>	<i>10 s</i>	<i>30 s</i>	<i>1 min</i>
<i>7 km/h</i>	<i>11''</i>	<i>26''</i>	<i>52''</i>	<i>8' 35''</i>	<i>19 m</i>	<i>58 m</i>	<i>115 m</i>
<i>8 km/h</i>	<i>09''</i>	<i>23''</i>	<i>46''</i>	<i>7' 40''</i>	<i>22 m</i>	<i>66 m</i>	<i>135 m</i>
<i>9 km/h</i>	<i>08''</i>	<i>20''</i>	<i>40''</i>	<i>6' 40''</i>	<i>25 m</i>	<i>75 m</i>	<i>150 m</i>
<i>10 km/h</i>	<i>07''</i>	<i>18''</i>	<i>36''</i>	<i>6'</i>	<i>28 m</i>	<i>83 m</i>	<i>165 m</i>
<i>11 km/h</i>	<i>06''</i>	<i>17''</i>	<i>33''</i>	<i>5' 30''</i>	<i>30 m</i>	<i>91 m</i>	<i>185 m</i>
<i>12 km/h</i>	<i>06''</i>	<i>15''</i>	<i>30''</i>	<i>5'</i>	<i>33 m</i>	<i>100 m</i>	<i>200 m</i>
<i>13 km/h</i>	<i>05 ''</i>	<i>13''</i>	<i>27''</i>	<i>4' 37''</i>	<i>36 m</i>	<i>157 m</i>	<i>215 m</i>

Conseils pour mise en place de contrats distance ou temps personnalisés

- 1) Repérer, mesurer et tracer un ou plusieurs circuits dans l'espace disponible avec une distance totale multiple de 20 (ou 50) mètres (de 100 à 300 mètres environ). Borner le parcours avec des plots tous les 20 ou 50 m.
 - 2) A l'aide du tableau ci dessus, remplissez les tableaux de la 2ème page pour avoir les temps de base par allure pour des contrats distance ou les distances par allure pour des contrats temps.
 - 3) Le tableau de la 3ème page vous permettra également de proposer comme dans le document "situations pour gymnase", des exercices de respect d'allure en sifflant les temps de passage devant les bornes (possibilité de siffler toutes les deux, trois ou x bornes).
 - 4) Le tableau de la 4ème page vous permettra de demander à vos élèves de s'engager par contrat sur l'allure respectée lors d'un contrat temps-allure et de vérifier par la mesure de la distance parcourue (par un observateur si possible) le degré de respect de l'allure choisie (voir modèle dans les fiches situations de cycle III).
 - 5) Si votre circuit est borné tous les 20 mètres, il pourra servir pour le passage du test de VMA avec la casquette.
- ⇒ Les parties "à renseigner" des pages suivantes sont prévues pour que l'on puisse écrire manuellement dans le tableau imprimé ou le modifier à l'écran pour l'imprimer personnalisé.
- ⇒ Tout le travail de repérage de circuit, mesure, bornage et de création des tableaux de référence peut être bien entendu confié aux élèves dans le cadre de travaux pluri-disciplinaires.
- ⇒ Pour un travail d'analyse des allures par tour lors d'un contrat distance, reproduire la configuration présentée dans les fiches situations de cycle III avec un circuit de 250 mètres.
- ⇒ Ces situations d'apprentissage, associées avec des séances de "footing" ou de randonnée dans la "nature", permettront de préparer au mieux les enfants au protocole de la rencontre inter-classe USEP de course longue (voir dossier spécifique).

Tableau pour évaluation de contrats-distance sur des tours de mètres

	<i>tours</i>	<i>tours</i>	<i>tours</i>	<i>tours</i>	<i>tours</i>	<i>tours</i>
	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>m</i>
à 7 km/h (52''/100m)	' "	' "	' "	' "	' "	' "
à 8 km/h (46''/100m)	' "	' "	' "	' "	' "	' "
à 9 km/h (40''/100m)	' "	' "	' "	' "	' "	' "
à 10 km/h (36''/100m)	' "	' "	' "	' "	' "	' "
à 11 km/h (33''/100m)	' "	' "	' "	' "	' "	' "
à 12 km/h (30''/100m)	' "	' "	' "	' "	' "	' "
à 13 km/h (27''/100m)	' "	' "	' "	' "	' "	' "

Tableau pour évaluation de contrats-temps sur des tours de mètres

	<i>5 min</i>	<i>6 min</i>	<i>7 min</i>	<i>8 min</i>	<i>9 min</i>	<i>10 min</i>
à 7 km/h (115m/min)	- de tours bornes	- de tours bornes	- de tours bornes	- de tours bornes	- de tours bornes	- de tours bornes
	575 m	690 m	805 m	920 m	1035 m	1150 m
à 8 km/h (135m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	675 m	810 m	945 m	1080 m	1215 m	1350 m
à 9 km/h (150m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	750 m	900 m	1050 m	1200 m	1350 m	1500 m
à 10 km/h (165m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	825 m	990 m	1155 m	1320 m	1485 m	1650 m
à 11 km/h (185m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	925 m	1110 m	1295 m	1480 m	1665 m	1850 m
à 12 km/h (200m/min)	+ de tours bornes	+ de tours bornes	+ de tours bornes	+ de tours bornes	+ de tours bornes	+ de tours bornes
	1000 m	1200 m	1400 m	1600 m	1800 m	2000 m

Tableau pour exercice de respect d'allure sur 500 mètres sur un circuit borné tous les 20 mètres
(rythme par signal sonore toutes les 1 ou 2 ou 3 ou x bornes)

Bornes⇒ Allures ↓	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
8 km/h	09''	18''	28''	37''	46''	55''	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'
9Km/h	08''	16''	24''	32''	40''	48''	56''	1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'
10 km/h	07''	15''	22''	29''	36''	43''	50''	58''	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	3'
11 km/h	06''	13''	19''	26''	33''	40''	46''	53''	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'
12 km/h	06''	12''	18''	24''	30''	36''	42''	48''	54''	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'

Tableau pour exercice de respect d'allure sur 500 mètres sur un circuit borné tous les 50 mètres
(rythme par signal sonore toutes les 1 ou 2 ou 3 ou x bornes)

Bornes⇒ Allures ↓	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 km/h	23''	46''	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'
9Km/h	20''	40''	1'	1'	1'	2'	2'	2'	3'	3'
10 km/h	18''	36''	54''	1'	1'	1'	2'	2'	2'	3'
11 km/h	17''	33''	50''	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'
12 km/h	15''	30''	45''	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'

Tableau de conversion secondes ↔ minutes			
minutes	secondes	minutes	secondes
1	60	11	660
2	120	12	720
3	180	13	780
4	240	14	840
5	300	15	900
6	360	16	960
7	420	17	1020
8	480	18	1080
9	540	19	1140
10	600	20	1200

Contrat temps-allure de ... minutes sur un circuit de mètres

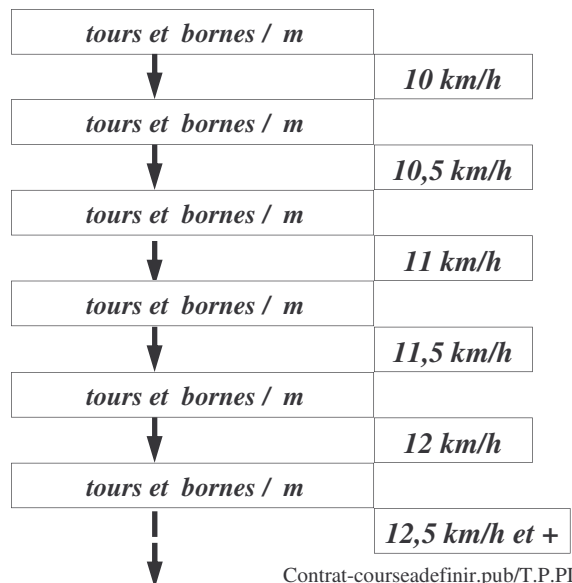
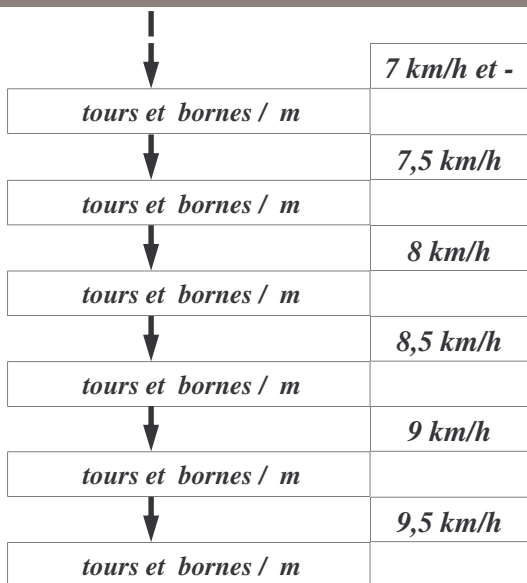
Nom : _____ Prénom : _____
 Ecole : _____ Classe : _____

Je prévois de courir à ___ Km/h, c'est à dire
de parcourir environ _____ mètres
en minutes.

	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h
1 min	133 m	150 m	166 m	183 m
min	m	m	m	m

En minutes,
j'ai parcouru _____ tours de 0 mètres
plus _____ bornes de 50 mètres
soit environ _____ mètres.

J'ai donc couru à la vitesse moyenne de _____ km/h.



Contrat temps-allure de 10 minutes sur un circuit de 0 mètres

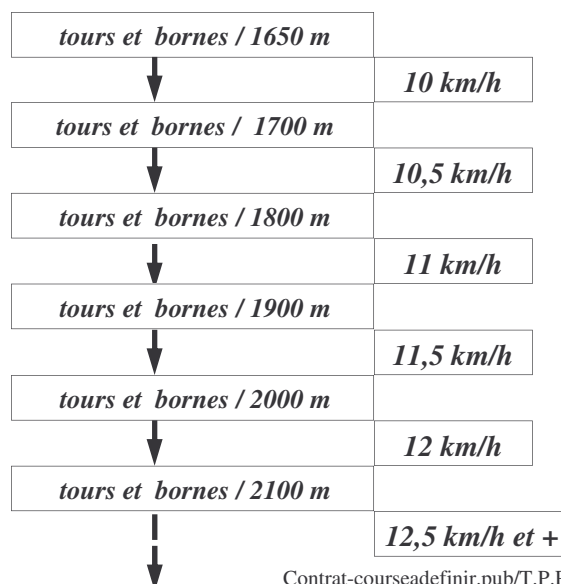
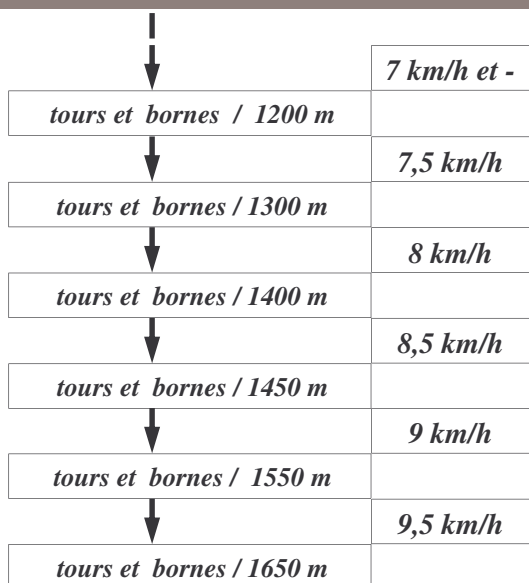
Nom : _____ Prénom : _____
 Ecole : _____ Classe : _____

Je prévois de courir à ___ Km/h, c'est à dire
de parcourir environ _____ mètres
en 10 minutes.

	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h
1 min	133 m	150 m	166 m	183 m
10 min	1350 m	1500 m	1650 m	1850 m

En 10 minutes,
j'ai parcouru _____ tours de 300 mètres
plus _____ bornes de 50 mètres
soit environ _____ mètres.

J'ai donc couru à la vitesse moyenne de _____ km/h.





Contrat-distance sur 0 mètres

En tours de 0 mètres

Nom : _____ Prénom : _____

École : _____ Classe : _____

Observateur : _____

Je choisis de courir les 0 mètres à _____ km/h,

c'est à dire en _____ minutes et _____ secondes.

	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h
0 m	' "	' "	' "	' "
0 m	' "	' "	' "	' "

Mes temps de passage et mon temps final sont :

Au 1er tour	Au 2e tour	Au 3e tour	Au 4e tour	Au 5e tour	Au 6e tour	À l'arrivée
... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "

Mes temps par tour sont :

1er tour	2ème tour	3ème tour	4ème tour	5ème tour	6ème tour	7ème tour
... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "

Pour évaluer la vitesse de course en cours d'exécution d'un contrat :

Faire compter aux enfants le nombre de balises franchies entre deux bips (coups de sifflet) d'une durée fonction de l'espacement des plots (1' 12'' pour 20 m et 3' pour 50 m).

Ce nombre de balises sera exactement le nombre de km/h de leur vitesse de course durant le temps du comptage.

Distance entre les plots	Durée entre deux bips
5 m	18 s
8,5 m	30 s
10 m	36 s
20 m	1 min 12 s
25 m	1 min 30 s
50 m	3 min 00 s
100 m	6 min 00 s
150 m	9 min 00 s
200 m	12 min 00 s

Pour configurer le milieu il suffit de choisir un couple de paramètres distance/durée (20 m/1 min 12 s : plots placés tous les 20 m et bips émis toutes les 1 min 12 s, soit 10 séquences d'information sur 12 min de course). Le nombre de ces séquences à mettre à disposition des élèves, pour qu'ils apprennent, est conditionné par leur niveau.

Disposition d'ensemble

Sur une piste jalonnée de plots espacés de 20 m, les bips sonores seront émis à partir des hauts parleurs toutes les 1 min 12 s et audibles par tous.

Pendant la course, pour connaître leurs vitesses respectives en km/h les élèves doivent compter les balises rencontrées, entre 2 bips successifs (si 12 balises ont été comptées, la vitesse de course moyenne est de 12 km/h).

Source : Article « Vers de nouvelles pratiques »

Par G. Moréno et C. Sanchez

EPS N° 286 – Novembre – Décembre 2000