

Equipe EPS premier degré du Calvados



Troubles de la santé et éducation physique

IUFM 17 et 18 janvier 2005

Sommaire

▪ Introduction	2
Pourquoi ce stage ?	2
Les enjeux de formation :	2
Objectifs :	2
▪ Planning	3
▪ Asthme et EPS	4
▪ Obésité et EPS	5
▪ Le diabète sucré et EPS	6
▪ Epilepsie et EPS	7
▪ Hémophilie et EPS	8
▪ Mucoviscidose et EPS	9
▪ L'inaptitude partielle ou totale à la pratique de l'EPS	10
▪ Modèle de certificat à utiliser	11
▪ Projet d'accueil individualisé	12
▪ Sur quoi porte la différenciation ?	13
▪ Course longue en cycle 3 et adaptations pour un élève asthmatique	14
AVANT la séance :	14
La séance :	15
Après la séance :	15
Les situations de course longue	16
▪ Jeux de raquettes et adaptations pour un élève obèse	17
Capacités à construire	17
Adaptations des situations	17
Balle en zone	18
L'échange le plus long	19
Coup droit et revers	20
Le smash	21
▪ Jeux athlétiques et adaptations pour un élève obèse	22
▪ Bibliographie	23
▪ Livret de l'enfant « la course longue »	24 à 30

Introduction

Pourquoi ce stage ?

De plus en plus d'enfants scolarisés présentent des troubles de santé. Certaines de ces pathologies comme l'asthme ou l'obésité sont liées à l'environnement et au mode de vie. Quand c'est nécessaire, une démarche d'accueil peut permettre d'adapter la scolarité de ces enfants (voir le PAI). Elle définit alors les modalités de prise en charge de l'enfant dans l'école. Dans tous les cas de maladies, une information minimale est indispensable, dans le respect du secret médical, pour l'enseignant qui se pose des questions légitimes sur l'éducation physique.

En tant que discipline d'enseignement, l'éducation physique doit être proposée à tous les enfants. Ces élèves, qui ont des difficultés liées à leur santé, ont besoin (peut-être plus que les autres) de l'enseignement de l'EPS pour leur épanouissement, pour exprimer leurs potentialités et préserver leur santé. L'éducation physique peut de plus contribuer dans un certain nombre de cas, à réduire les effets de ces troubles .

Pour les enfants qui ont des besoins particuliers, il est donc souvent nécessaire d'adapter les contenus dans le respect des objectifs de l'éducation physique. C'est ce que fait tout enseignant quand il met en œuvre une pédagogie différenciée (voir « sur quoi porte la différenciation ? »).

Pour pouvoir répondre aux collègues qui sont susceptibles de s'interroger sur certaines pathologies et sur leur incidence en éducation physique, nous avons besoin d'informations auprès de professionnels de la santé.

Cette problématique devrait nous conduire à un nouvel axe de réflexion pour notre prochain PAD (plan d'action départemental). Dans le précédent PAD (2001-2004), un objectif essentiel d'action a été l'aide à la construction et à l'organisation des contenus d'enseignement (en proposant en particulier un guide départemental). Compte tenu de l'évolution de la population scolaire et de la nécessité de prendre en charge tous les élèves, ne faut-il pas poursuivre ce travail sur les contenus en s'interrogeant sur les besoins particuliers des enfants afin de proposer aux enseignants des réponses en matière d'éducation physique ? Ce travail est déjà engagé dans le cadre de la convention signée avec Handisport.

Les enjeux de formation :

Pouvoir répondre à des sollicitations d'enseignants au sujet de l'éducation physique à proposer à leurs élèves présentant des troubles particuliers :

- Les conseiller
- Les orienter

Objectifs :

1. Connaître les principales pathologies des enfants scolarisés et les besoins spécifiques en éducation physique.
2. Réfléchir sur l'adaptation de l'éducation physique à partir d'APSA (activités physiques sportives et artistiques) que nous avons travaillées au sein de l'équipe départementale.
3. Connaître les structures de prise en charge des enfants scolarisés qui présentent des troubles de santé (la notion d'inaptitude partielle dans le certificat médical et les modalités d'un PAI).

Ce document est le fruit de nos travaux de groupe.

Nous remercions le Docteur Alain Daireaux pour son intervention ; elle a permis, avec l'aide de la documentation (voir bibliographie en fin de document) de proposer des fiches sur les principales pathologies concernées et les enjeux de l'éducation physique. Nous remercions également le Docteur Marie-Françoise Blanchetière pour ses informations en amont de la formation et Yvette Corbineau (infirmière responsable départementale) pour son intervention concernant le PAI.

Le document a été supervisé par les docteurs Alain Daireaux et Blanchetière avant diffusion.

Les CPD EPS

Ont participé à la rédaction de ce document, les conseillers pédagogiques 1^{er} degré en éducation physique pour le département du Calvados :

ADAM Pascal, CPC EPS
 BENOIST Thierry, CPC EPS
 BERTHOUT François, CPC EPS
 BEUZÉBOC Corinne, CPC EPS
 BOULET Gilles, CPC EPS
 CANTIN Marie-Laure, CPC EPS
 CHOTTEAU Claude, CPC EPS
 DESTHOMAS Yves, CPC EPS
 FROGER Norbert, CPC EPS
 GUENRO Christian, CPC EPS
 LEVAUFRE Serge, CPC EPS
 SALLEY Florence, CPC EPS
 SARRADIN Denis, CPC EPS

BOUSTRON Christian, CPD EPS
 DUMORTIER Claire, CPD EPS
 LEFEBVRE Martine, CPD EPS

Planning du stage

LUNDI 17 JANVIER 2005	MARDI 18 JANVIER 2005
<p>Intervention d'Alain DAIREAUX, Médecin conseiller du sport à la DRDJS et intervenant à l'UFR STAPS</p> <p>Exposé sur les pathologies</p> <ul style="list-style-type: none"> • asthme, • diabète, • épilepsie, • obésité, • mucoviscidose • hémophilie <p>IUFM salle 202</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le certificat médical et l'aptitude partielle • La pédagogie différenciée : « sur quoi porte la différenciation en EPS ? » <p>IUFM salle 202</p>
	<p>Travaux de groupes :</p> <p>Construction de contenus d'enseignement</p> <p>IUFM salles 202 et 204</p>
<i>Repas restaurant pédagogique</i>	<i>Repas restaurant pédagogique</i>
<p>Travaux de groupes :</p> <p>Construction de tableaux récapitulatifs</p> <p>IUFM salles 202 et 207</p>	<p>Intervention d'Yvette CORBINEAU, infirmière responsable départementale</p> <p>Le PAI : projet d'accueil individualisé</p> <p>Salle au 1^{er} étage du restaurant pédagogique Annexe de la Ligue 14</p>

Asthme et EPS

Définition et signes

Maladie chronique touchant environ, en moyenne, 3 élèves par classe.
Il s'agit d'une inflammation des bronches provoquant un rétrécissement des voies respiratoires surtout sensible à l'expiration qui devient forcée.
Signes extérieurs en cas de crise : toux, essoufflement, sensation d'oppression, respiration accélérée et sifflante.

Conduite à tenir en cas de crise

Rester calme et rassurant.
Faire prendre une (ou plusieurs selon l'ordonnance) bouffée(s) du médicament (Ventoline ou équivalent).
La rapidité de la prise est un gage d'efficacité.
Renouveler la prise dans les 15 mn si pas d'amélioration et prévenir les parents.

Aménagements de la scolarité

Eviter les élevages d'animaux, la présence de tapis ou de moquettes, les coussins en plume...dans le local classe.
Etre vigilant pour les classes de découverte (climat, logement, activités...)
Eviter les visites dans les fermes, les centres équestres...
Prévoir le dépôt d'un médicament broncho-dilatateur à l'école (plutôt dans le casier de l'élève et non dans la pharmacie de l'école). Penser à l'emporter lors des sorties. Ces dispositions nécessitent une demande écrite des parents accompagnée d'une photocopie de l'ordonnance.
Avoir un débitmètre de pointe dans la pharmacie de l'école (instrument permettant de repérer la crise)

Les enjeux de l'éducation physique

Pas de contre-indication, mais, aménagement du projet d'EPS.
Doit permettre d'acquérir une maîtrise et une bonne coordination des muscles respiratoires.
Permet d'apprendre à inspirer par le nez.

L'adaptation de l'éducation physique

Types d'APSA	Principes à respecter
Toutes, a priori. Avec prudence et aménagement : <ul style="list-style-type: none">• La course d'endurance• Les jeux collectifs intensifs A proscrire : <ul style="list-style-type: none">• La plongée avec bouteilles• L'équitation (en cas d'allergie)	Eviter les atmosphères froides et sèches, les poussières, le brouillard, les pollens. En cas de pic de pollution, éviter les activités à l'extérieur. Contrôler, à l'aide d'un « peak-flow », le débit respiratoire de l'enfant avant la séance ; effectuer une autre mesure pendant la séance. Faire prendre le médicament (Ventoline) avant la séance en cas d'indication. Echauffement progressif. Amener l'élève à privilégier la respiration nasale.

Obésité et EPS

Définition et signes

Excès de masse grasse entraînant des conséquences néfastes pour la santé (Troubles cardiovasculaires, articulaires, respiratoires, diabète).

Détérioration de l'image de soi et intégration dans le groupe parfois difficile.

Causes :

- Le mode de vie (sédentarité, alimentation, loisirs passifs...)
- Héritéité ou cause hormonale (rare)

Aménagements de la scolarité

- Amélioration diététique (ou disparition) du goûter du matin.
- Réflexion en classe sur la nutrition.

Les enjeux de l'éducation physique

- Contribue à rester en bonne santé (évite les complications).
- Psychologiquement, l'éducation physique permet une meilleure acceptation de soi et de son image (oser être et oser être vu).
- Permet de donner des habitudes d'activité.

L'adaptation de l'éducation physique

Types d'APSA

Principes à respecter

Les APSA conseillées :

- La natation et autres activités en décharge (jeux d'opposition au sol, vélo...)
- Les activités à déperdition calorique importante.
- La marche sportive plutôt que la course
- En athlétisme, privilégier l'activité de lancer et éviter les activités de sauts

- Proposer des contrats individuels de réussite.
- Eviter de mettre l'enfant en confrontation avec un échec trop difficile à assumer (devant le regard des autres)

Le diabète sucré et EPS

Définition et signes

Maladie qui résulte de l'absence ou de la trop faible sécrétion d'une hormone : l'insuline, qui a un rôle fondamental de régulation du taux de glucose dans le sang.(glycémie)

2 cas : hypoglycémie = manque de sucre - hyperglycémie = trop de sucre

Les signes :- transpiration - tremblements- troubles du comportement - faim impétueuse -perte de connaissance – pâleur – fatigue subite - trouble de la vision – palpitations - nervosité

Conduite à tenir en cas de crise

En cas de crise : faire absorber du sucre (ou sucre humide)

Si la crise se passe, donner en complément une collation (biscuits..)

Si l'élève perd connaissance injecter **en urgence** une ampoule de GLUCAGEN puis appeler le 15 rapidement

Aménagements de la scolarité

Mettre en place un PAI = Projet d'Accueil Individualisé.

Veiller que l'élève diabétique ait dans son sac : sa carte, ses médicaments, des aliments

L'enseignant en EPS devra informer la veille l'élève diabétique de l'activité pratiquée le lendemain, car l'insuline sera dosée différemment.

Les enjeux de l'éducation physique

L'activité physique est **indispensable** car elle procure du bien-être, favorise l'action de l'insuline et fait baisser la glycémie.

Sensibiliser à l'hygiène alimentaire.

L'adaptation de l'éducation physique

Types d'APSA	Principes à respecter
Eviter les jeux de contact (si l'enfant a une « pompe à insuline »)	Pour tous les types d'APSA : Informers les parents et l'élève, la veille, de l'activité physique prévue le lendemain, afin que le traitement soit adapté.

Epilepsie et EPS

Définition et signes

Dérèglement neurologique affectant l'ensemble ou une partie des cellules cérébrales qui se traduit par des crises : grand mal - petit mal .

« grand mal »

durée : 1 à quelques minutes Signes : cri, perte de connaissance et chute, contracture, hypertonie musculaire, mouvements convulsifs (respiration bruyante, morsure de la langue , salivation, pertes d'urine), endormissement, réveil avec amnésie de la crise.

« petit mal »

durée : 10 à 15 secondes . Signes : Brève perte de connaissance sans chute Entraînant l'arrêt de l'activité
Remarques : La fréquence des crises est variable. Intervient surtout pendant l'enfance

Conduite à tenir en cas de crise « grand mal »

Allonger la victime, protéger sa tête contre les blessures éventuelles.
En fin de crise , la mettre en PLS , la rassurer ainsi que l'entourage.

Aménagements de la scolarité

Scolarité normale en prenant en compte la fatigabilité, les troubles de l'attention, la lenteur liée aux traitements en cours.

Les enjeux de l'éducation physique

Pratique normale de l'EPS après avoir obtenu l'avis médical

L'adaptation de l'éducation physique

Types d'APSA	Principes à respecter
<ul style="list-style-type: none">• Sports au sol recommandés. —▶	En évitant les efforts trop violents ou prolongés
<ul style="list-style-type: none">• Natation possible. —▶	avec surveillance particulière.
<ul style="list-style-type: none">• Contre-indications : alpinisme et plongée sous-marine	
<ul style="list-style-type: none">• Activités périscolaires —▶	Avec prise en charge des soins.

Hémophilie et EPS

Définition et signes

C'est un déficit dans le sang d'un facteur de coagulation

Signes : hémorragies internes ou externes
(hémorragies internes : hématomes ou hémarthroses = saignements à l'intérieur des articulations).

Aménagements de la scolarité

L'EPS ne peut se pratiquer que sur avis médical (certificat d'aptitude partielle).

Remarque : ne pas prendre d'aspirine ni produits dérivés.

Les enjeux de l'éducation physique

Améliorer la souplesse et les capacités musculaires.

L'adaptation de l'éducation physique

Types d'APSA	Principes à respecter
APSA interdite : les sports de combat	Eviter voire interdire toutes les situations entraînant des contacts et/ou des sauts

Mucoviscidose et EPS

Définition et signes

Elle affecte les glandes exocrines à mucus (sécrétion anormalement visqueuse qui obstrue les canaux).
Maladie pulmonaire obstructive, précoce et sévère = toux et expectoration chroniques.

Aménagements de la scolarité

PAI obligatoire (Projet d'Accueil Individualisé).

Eviter :

- Les efforts violents (monter des escaliers)
- Des efforts endurants
- Le froid et l'humidité

Les enjeux de l'éducation physique

L'EPS est recommandée (avec peu d'aménagements) car l'activité facilite le fonctionnement des bronches et renforce la musculature thoracique.

L'adaptation de l'éducation physique

Types d'APSA	Principes à respecter
Pas de piscine	Eviter les efforts violents et les activités exigeant une endurance trop importante.

L'inaptitude partielle ou totale à la pratique de l'EPS

Deux textes règlementent le contrôle médical des inaptitudes à la pratique de l'éducation physique dans le premier et le second degrés :

- le Décret du 11 octobre 1988
- la circulaire du 17 mai 1990

Dans ces textes, le principe de l'aptitude a priori est affirmé. Le caractère obligatoire de l'EPS, discipline d'enseignement, est rappelé ; ceci implique que tous les élèves doivent participer (y compris les élèves handicapés pour lesquels des épreuves spécifiques sont prévues aux examens).

Un certificat d'inaptitude partielle ou totale peut être rempli par le médecin traitant ou le médecin de santé scolaire.

Il doit indiquer de quel type d'inaptitude il s'agit ; sa durée est inférieure à un an. (Si la durée est supérieure à 3 mois, l'élève doit être suivi par le médecin de santé scolaire en liaison avec le médecin traitant).

Il est rappelé que l'inaptitude partielle doit être indiquée en termes **d'incapacités fonctionnelles** (et non en termes d'APSA interdites) : voir le modèle joint page suivante.

Dans la réalité, les médecins sont très rares à rédiger les certificats de cette manière. Par simplicité ou à cause d'un manque de communication avec les enseignants, ils préfèrent bien souvent interdire des activités particulières voire toute EPS ne sachant quelles précautions prendra l'enseignant.

De leur côté, il faut reconnaître que les enseignants, par manque d'informations et parfois de motivation, peuvent préférer qu'un enfant soit tout simplement « dispensé » alors qu'une pratique adaptée leur serait profitable.

Nous recommandons donc qu'une meilleure communication entre les enseignants et les médecins par l'intermédiaire des familles puisse permettre de respecter l'esprit de ces circulaires. Les médecins des centres médico-scolaires peuvent être consultés pour demander des conseils quant aux précautions à prendre.

Des actions seront à envisager afin que le monde enseignant et le monde médical puissent mieux prendre en compte les besoins particuliers des enfants en matière d'EPS.

Modèle de certificat à utiliser

en référence au décret du 11 octobre 1988 et de l'arrêté du 13 septembre 1989

Certificat médical d'inaptitude partielle à la pratique de l'éducation physique et sportive.

Je soussigné(e) docteur en médecine :

.....
.....

Lieu d'exercice

Certifie avoir, en application du décret n° 88-977 du 11 octobre 1988,
examiné l'élève :

(nom, prénom)

Né(e) le et constaté, ce jour, que son état de santé
entraîne :

- une inaptitude partielle, totale (1), du

Au..... inclus.

En cas d'inaptitude partielle, pour permettre une adaptation de
l'enseignement aux possibilités de l'élève, préciser en termes d'incapacités
fonctionnelles si l'inaptitude est liée :

à des types de mouvements (amplitude, vitesse, charge, posture) :.....

.....
.....

à des types d'effort (musculaire, cardio-vasculaire, respiratoire...)

.....
.....

à la capacité à l'effort (intensité, durée...)

.....
.....

à des situations d'exercice et d'environnement (travail en hauteur, milieu
aquatique, conditions atmosphériques,)

.....
.....

Autres :

.....
.....
.....

Date, signature et cachet du médecin

Projet d'accueil individualisé

Ensemble des aménagements nécessaires permettant d'accueillir un enfant qui présente un problème de santé susceptible de nécessiter un traitement à l'école (Maladies chroniques, allergies, intolérance alimentaire).

- Contrat écrit effectué à la demande des parents.

Le PAI a pour but de « faciliter l'accueil des enfants concernés, mais ne saurait se substituer à la responsabilité des familles ».

Texte de référence : BO n° 34 du 18/09/2003

Ce document écrit associe l'enfant ou l'adolescent
sa famille
l'équipe éducative
les personnels de santé
les partenaires
et toute personne ressource.

Il définit les adaptations apportées à la vie de l'enfant.

Il indique les régimes alimentaires
les aménagements d'horaires
les dispenses de certaines activités incompatibles avec sa santé et les activités de substitution proposées.

Mis au point à la demande de la famille par le directeur d'école ou le chef d'établissement

Il précise :

- les médicaments qu'il convient d'administrer
- les aménagements spécifiques
- la prescription ou non d'un régime alimentaire
- le protocole d'urgence
- les modalités d'accompagnement si hospitalisation

Document à réactualiser chaque année

Tous les enfants porteurs de maladie chronique ne nécessitent pas la rédaction d'un PAI.

Yvette Corbineau

Sur quoi porte la différenciation ?

L'intervention de l'enseignant			L'activité de l'élève	
<u>Formes de communication</u>	<u>Formes de groupements</u>	<u>Formes d'intervention pédagogique</u>		<u>Rôles de l'élève</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Oral - Visuel (graphisme, symboles, schéma...). - Audio-visuel - Gestuel 	<ul style="list-style-type: none"> - Un groupe classe - Groupes hétérogènes - Groupes de niveaux - Groupes de besoins - Groupes d'intérêt. - Travail personnel 	<p>Projet commun à l'ensemble avec adaptation selon les niveaux de réalisation</p> <p>interventions sur les variables didactiques de la situation problème</p> <p>Adaptation de la tâche selon ses composantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - But de la tâche : <ul style="list-style-type: none"> o Adapté pour prendre en compte l'hétérogénéité du groupe et permettre à chaque élève de s'exprimer avec ses différences o Différencié selon les élèves (ex en EPS : rôles différents dans le cas de multi-âges) - Conditions de réalisation différenciées pour: <ul style="list-style-type: none"> o Adapter les contraintes aux ressources du groupe ou des individualités (les limiter ou les augmenter). o Différencier les contraintes données à l'ensemble du groupe (ex : les parcours diversifiés) <p>Ex en EPS : jouer sur l'aménagement matériel (espace, matériel utilisé..) ou les droits des joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Critères de réussite différenciés pour une même tâche. 	<p>Evaluation par l'élève pour se situer :</p> <p>Evaluation formative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par rapport à une performance réalisée (ce que j'ai fait) - Par rapport à des niveaux de réalisation (où je me situe dans la hiérarchie des réussites) <p>Evaluation formatrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par rapport à une performance supposée (ce que je pense réaliser) - Par rapport à des modalités de réalisation (comment je fais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Acteur -Observateur/évaluateur -Créateur / Concepteur. -Organisateur/régulateur

Course longue en cycle 3 et adaptations pour un élève asthmatique

Libellé du certificat médical

- « *Peut faire du sport mais à son rythme* »
- « *Il faut lui donner la possibilité d'avoir des temps d'arrêt* »
- « *Certaines conditions climatiques sont à éviter : l'air sec et froid, les atmosphères riches en allergènes (poussière, brouillard, pollen...)* »
- « *La plongée avec bouteille est formellement contre-indiquée* »

Faire courir les élèves en mettant en œuvre un module de 8 séances dans lequel ils s'engagent dans un projet personnel.

Préalables pour les enfants asthmatiques :

- Eviter de faire courir l'hiver (froid, sec) et au printemps (pollen).
- Se munir d'un PEAK FLOW (mesure régulière du DEP)

Plus que pour toutes les autres activités physiques, l'implication et la réussite des enfants nécessitent des préalables importants.

AVANT la séance :

1. Faire découvrir les consignes et en vérifier la compréhension
2. Former des groupes de 2 : 1 coureur et 1 observateur avec un chrono
3. Se munir du matériel nécessaire à l'observation : crayons, fiches et faire remplir les fiches par chaque coureur
4. Permettre à chacun d'exprimer :
 - son état physique, sa motivation, ce qu'il désire réaliser
5. Rappeler les règles d'hygiène :
 - Se découvrir pour courir
 - Se couvrir après la course
 - Se changer après la course

6. Se mettre en tenue

7. Mettre en place le dispositif :

- Un circuit de 200m, dans la cour ou au stade, délimité par des plots repères tous les 25 ou 50m.

Le lien espace connu/ temps couru contribue à la réussite et à la compréhension de l'activité.

La séance :

- Echauffement systématique :
 1. Prise du médicament
 2. Mesure du DEP
 3. Echauffement progressif sous forme de fractionné (pour tous les élèves) :
 - ✓ courir 40m, retour en marchant (pour les asthmatiques : inspiration nasale sur la récupération)
 - ✓ puis 30m différencié, 5mn avec vitesse progressive
 4. Mesure du DEP
 5. Etirements

- Situations d'apprentissage (voir doc page suivante)

Après la séance :

Faire le bilan avec les élèves sur :

- Ce qu'ils ont ressenti : physiquement , mentalement , affectivement
- Les résultats obtenus :
 - ✓ mettre en relation le nombre d'arrêts et la distance,
 - ✓ s'assurer que les résultats ont été enregistrés,
 - ✓ comparer résultats réalisés et contrat annoncé,
 - ✓ comparer les résultats obtenus d'une séance à l'autre,
 - ✓ repérer l'évolution des distances parcourues pour une même durée
 - ✓ chercher la raison des échecs et des réussites et inventorier les causes.
 - ✓ émettre des hypothèses pour remédier.

- Remplir son livret individuel et prévoir son contrat pour la séance suivante

Proposition de Claude, Christian G, François et Martine.

Les situations de course longue

Séance	Objectif de l'enseignant	Situation pédagogique	But pour l'élève	Aménagement pour un élève asthmatique
1 <i>Découverte</i>	Découverte et expérimentation de la course longue.	<u>Coureur</u> : Courir pendant 6 mn sur le parcours balisé. Effectuer 2 essais entrecoupés d'un repos (temps d'observation de son camarade). <u>Observateur</u> : noter les moments de course, de marche ou d'arrêt sur la fiche.	Courir 6 mn sans s'arrêter	Courir en « fractionné » : 2mn30 de course+1mn de marche+2mn30 de course
2 <i>Evaluation initiale</i>	Evaluation de l'allure de chaque élève (temps moyen sur 100m de course)	<u>Coureur</u> : Courir pendant 8 mn sur le parcours balisé en effectuant la distance la plus grande possible. <u>Observateur</u> : Noter les temps de passage au tour de 200m sur la fiche.	Réaliser la distance la plus longue en 8mn.	Courir en « fractionné » : 3mn de course+1mn de marche+3mn de course
3 <i>Transformation</i>	Stabilisation de l'allure.	<u>Coureur</u> : Courir sur une distance de 1000m deux fois avec le temps d'observation de son camarade comme récupération (5 tours de 200m) sur le parcours balisé en maintenant son allure moyenne (temps au 100m). <u>Observateur</u> : Noter les temps de passage au tour de 200m sur la fiche et donner des indications à son coureur (« tu es en retard... », « tu es en avance... »)	Effectuer une course de 1000m dans un temps le plus proche possible de celui correspondant à son allure.	Ne courir qu'un seul 1000m avec au moins une période de marche de récupération pendant son parcours.
4 <i>Transformation</i>	Stabilisation de l'allure.	<i>Même dispositif que pour la 3ème séance avec un affinement du temps au 100m suite à l'observation en séance 3.</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem avec une réduction possible du temps de récupération (de 1mn vers 30 sec)</i>
5 <i>Transformation</i>	Augmentation du temps de course	<u>Coureur</u> : Courir pendant un temps choisi à l'avance (8, 9 ou 10mn) sur le parcours balisé en effectuant la distance la plus grande possible. <u>Observateur</u> : Noter les temps de passage au tour de 200m sur la fiche et donner des indications à son coureur (« tu es en retard... », « tu es en avance... »)	Courir, sans s'arrêter ni marcher, sur la distance la plus longue possible dans le temps choisi (8, 9 ou 10mn)	Courir en « fractionné » : 3mn30 de course+1mn de marche+3mn30 de course
6 <i>Transformation</i>	Augmentation du temps de course	<i>Même dispositif que pour la 5ème séance avec une augmentation du temps de course (entre 10 et 12mn)</i>	<i>Idem</i>	Courir en « fractionné » : 4mn de course+1mn de marche+4mn de course
7 <i>Transformation</i>	Augmentation du temps de course	<i>Idem avec un temps de course qui doit tendre vers 12mn pour tous</i>	<i>Idem</i>	Courir en « fractionné » : 4mn30 de course+1mn ou 1mn30 de marche+4mn 30 de course
8 <i>Evaluation finale</i>	Evaluation finale	<u>Coureur</u> : Choisir son temps de course entre 10 et 12mn et noter, en contrat à réaliser, la distance qui correspond en fonction de son allure (temps au 100m). Courir sur le parcours balisé en effectuant la distance la plus proche possible de celle figurant sur son contrat. <u>Observateur</u> : Noter les temps de passage au tour de 200m sur la fiche. Ne pas donner d'indications au coureur	Courir, sans s'arrêter ni marcher, sur la distance la plus proche possible de celle qui correspond à son allure.	Même dispositif que pour les autres élèves de la classe avec des temps de marche de récupération autorisés.

Proposition de Claude, François, Christian G et Martine.

Jeux de raquettes et adaptations pour un élève obèse

Libellé du certificat médical

- « Permettre à l'élève de faire des pauses pendant l'effort »
- « Favoriser les activités en décharge »
- « Privilégier les activités de durée longue et d'intensité modérée »
- « La douleur doit être un signe d'appel pour arrêter l'activité »
- « Privilégier les activités de groupe »

Capacités à construire

Les étapes d'apprentissage, telles que repérées dans le GD3, sont définies selon les problèmes que doivent résoudre les élèves.

Les situations proposées ci-dessous se réfèrent aux étapes de niveau 2, 3, et 4 :

- Etape 2 : renvoyer vers la cible ; situation « Balle en zone »
- Etape 3 : Echanger ; situations « L'échange le plus long » et « Coup droit et revers ».
- Etape 4 : Rompre l'échange ; situation « Le smash »

Adaptations des situations

Chez l'enfant obèse, les situations seront adaptées afin de limiter les déplacements latéraux ainsi que les accélérations, afin de ne pas trop solliciter les articulations du genou. Mais il est important également que cet enfant puisse se fondre dans le groupe en pratiquant selon des modalités semblables aux autres. C'est pourquoi il n'y a pas de situations spécifiques mais d'éventuels aménagements.

C'est en jouant sur la variable espace et particulièrement sur la position et la taille de la cible que les déplacements pourront être limités.

La situation correspondant à l'étape 4 (« le smash ») devra inciter l'élève à chercher la rupture de l'échange par une frappe de smash dans l'axe avant /arrière. Il peut compenser son manque de mobilité par des prises d'information plus rapides et des frappes plus efficaces en recherchant une rupture rapide de l'échange dès le service.

Proposition de Thierry, Marie-Claude, Corinne et Claire.

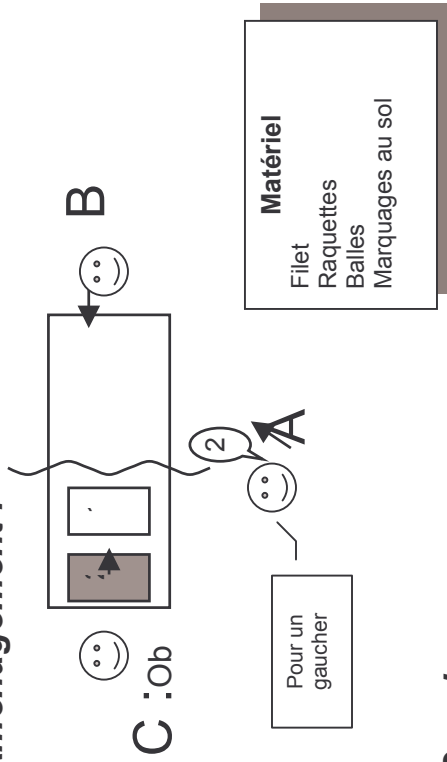
Balle en zone

Adaptations aux problèmes posés par l'obésité

But :

Viser une zone précise de rebond.

Aménagement :



Consignes :

- Le serveur A distribue la balle et annonce la zone cible (1 ou 2).
- Le joueur B reçoit la balle du serveur et vise la zone cible annoncée.
- Le joueur C (enfant Obèse) renvoie la balle. (Si B peut enchaîner, il ne change pas de zone cible jusqu'à la perte de balle).

Critères de réussite :

- Pour A, bien distribuer.
- Pour B, attendre la zone annoncée.
- Pour C, bien relancer sur B.

Cycle 3

Mini tennis

Capacités à construire

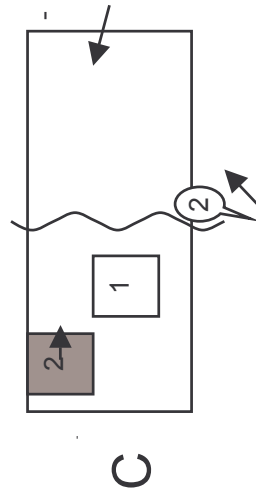
Frapper précis vers l'avant (**étape 2**)

Obésité → Le poids de l'enfant obèse traumatise les articulations de ses membres inférieurs, en particulier ses genoux. Donc il faut chercher à supprimer le plus possible les **déplacements latéraux**.

Comportements attendus

- C anticipe son déplacement pour avoir le temps de se placer.
- B arrive à maîtriser sa trajectoire

Variantes



Dans la situation adaptée, les zones sont placées de façon à réduire tous les déplacements latéraux. Pour les autres élèves, les cibles peuvent être placées de façon à conduire le joueur C à se déplacer dans toutes les directions.

L'échange le plus long

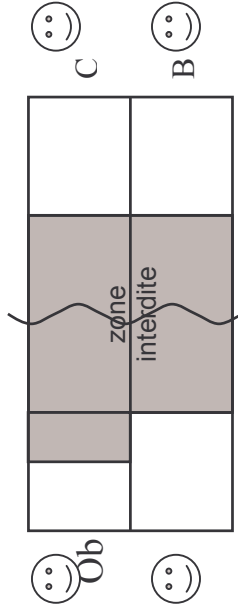
Adaptation aux problèmes posés par l'obésité

But :

Faire le plus d'échanges possibles à 4 en coopération

Aménagement :

terrain en couloir ≈ 3 m de large.



Matériel
 Filet
 Raquettes
 Balles
 Plots ou marquage au sol

La zone interdite sera agrandie face à l'enfant obèse de façon à limiter les déplacements

Consignes :

A partir d'un service cuillère, renvoyer la balle dans le terrain adverse

Critères de réussite :

- Le plus grand nombre d'échanges réussis à 4

Cycle 3

Mini-tennis

Capacités à construire

Enchaîner des frappes, améliorer la précision de la frappe. (étape 3)

Obésité → Le poids de l'enfant obèse traumatise les articulations de ses membres inférieurs, en particulier ses genoux. Donc il faut chercher à supprimer le plus possible les **déplacements latéraux**.

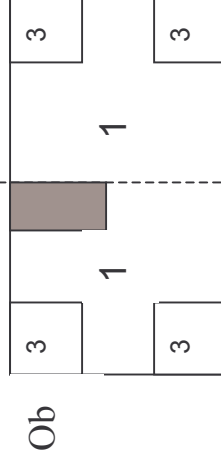
Comportements attendus

Anticiper la trajectoire de la balle pour avoir le temps de se placer

Variantes

but : renvoyer dans la cible = 3 points (valoriser les frappes précises dans les angles) et 1 point sur le reste du terrain.

Critère de réussite : faire à 4 le plus de points possible.



Coup droit et revers

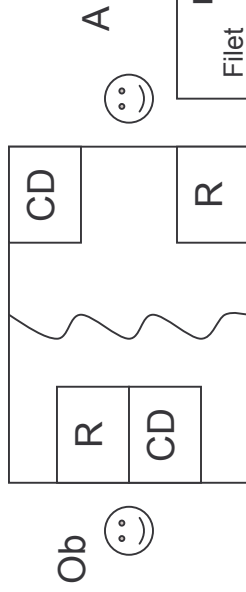
Adaptation aux problèmes posés par l'obésité

But :

Renvoyer en coup droit ou revers selon la zone de chute de la balle

Aménagement :

Terrain en couloir ≈ 3 m de large



Matériel
Filet
Raquettes
Balles
Marquages au sol

Pour l'enfant obèse, les zones seront rapprochées de façon à réduire tous les déplacements latéraux

Consignes :

A partir d'un service cuillère, renvoyer la balle en fonction de la zone de chute

Critères de réussite :

- Le plus grand nombre d'échanges réussis.

Cycle 3

Mini-tennis

Capacités à construire

Adapter son type de frappe: Coup droit ou Revers.(**étape 3**)

Obésité → Le poids de l'enfant obèse traumatise les articulations de ses membres inférieurs, en particulier ses genoux. Donc il faut chercher à supprimer le plus possible les **déplacements latéraux**.

Comportements attendus

Anticiper son déplacement : avoir le temps de se placer pour une frappe adaptée

Variantes

Le smash

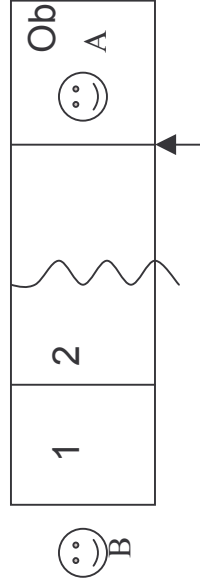
Adaptation aux problèmes posés par l'obésité

But :

Frapper la balle pour rompre l'échange sur le retour de service.

Aménagement :

Terrain en couloir ≈ 3 m de large



L'enfant obèse se place sur la ligne. Pour les autres enfants, départ du fond du terrain.

Quand l'enfant obèse est en B, le joueur B devra toujours smasher dans la Zone 1

Matériel
Filet
Raquettes
Balles
Plots

Consignes :

- Le joueur A met la balle en jeu.
- Le joueur B reçoit et renvoie la balle sur A.
- Le joueur A s'est avancé pour frapper la balle vers la zone 1 ou vers la zone 2

Critères de réussite :

- Le jeu se déroule sur 5 balles puis inversement des rôles.
- Sur 5 balles, avoir plus de points que son adversaire.

Cycle 3

Mini-tennis

Capacités à construire

Rompre l'échange rapidement en montant au filet. (étape 4)

Obésité → Le poids de l'enfant obèse traumatise les articulations de ses membres inférieurs, en particulier, ses genoux. Donc il faut chercher à supprimer le plus possible les **déplacements latéraux**.

Comportements attendus

Après l'engagement, aller vers l'avant rapidement ... pour:

- Frapper fort en rupture.
- Rabattre la balle (smasher).

Variantes

Jeux athlétiques et adaptations pour un élève obèse

	Aménagement des contraintes	Evaluation et rapport à la performance
Course plat	Départ face à face, en différenciant les distances (40 et 35m)	Equipes hétérogènes, contrat d'équipe Courses par défis individuels Performances = barèmes USEP
Course avec obstacles	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction de la hauteur des haies • Réduction du nombre des haies • Réduction de la distance à parcourir • Augmentation de l'intervalle entre les haies 	Contrat de progrès (perf individuelle) ou Contrat d'équipes (hétérogènes) : 3 couloirs aménagés « ce que je pense faire »
Course de longue durée	<ul style="list-style-type: none"> • Course avec temps de récupération (arrêts autorisés ou marche active) • Contrat vitesse (Test Luc Léger) • Départ décalé (dans le temps) et arrivée commune 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrat d'équipes et/ou contrat individuel – courir tant de temps / couvrir tant de distance • Amélioration de la vitesse de base • Marathon collectif : addition des perf du groupe pour un résultat collectif
Saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> • Course d'élan réduite • Zone d'impulsion élargie • Fosse de réception meuble 	Contrat individuel <ul style="list-style-type: none"> • Respect du contrat • Progrès
Saut en hauteur	<ul style="list-style-type: none"> • Appel 1 pied : toucher une série d'objets sur une ligne oblique haute • Appel 2 pieds : test détente sèche 	Nombre d'objets touchés / nombre de sauts effectués

Proposition De Florence, Yves, Christian B et Pascal

Bibliographie

Consultable chez les CPD EPS 14

- l'intégration « L'accueil à l'école, au collège et au lycée des enfants et adolescents atteints de troubles de la santé ». Numéro spécial de la revue READAPTATION : Les cahiers de Hors série Mai 2000.
- BO Encart n°34 du 18 septembre 2003. « Enfants et adolescents atteints de troubles de santé »
- « Obésité et asthme, deux pathologies en développement chez l'enfant »/Enquête sur la santé des élèves de CM2
http://www.insee.fr/fr/ffc/docs_ffc/DS062fr.pdf
- « Le diabète sucré » article édité par Intégrascal (site de l'Education Nationale)
<http://www.integrascal.fr/fichemaladie.php?id=2>
- Le concours médical 23-10-99 121-33 sur l'accueil des enfants diabétiques, asthmatiques et épileptiques.
- « Etat de santé des enfants de 5-6 ans dans les régions » Etude et résultats n° 250-juillet 2003. Direction de la Recherche des études et des statistiques.
- « Promotion de la santé physique » Rapport INSERM sur la santé des enfants (2003)
http://disc.vjf.inserm.fr:2010/basisrapports/sante_enfants.html
- Contrôle médical . BO n° 88-977 du 11 octobre 1988 et Circulaire n° 90-107 du 17 mai 1990.
- Revue EPS 1 « Spécial EPS et santé » N° 111 janvier février mars 2003.
- « l'obésité de l'enfant et de l'adolescent » E. Martinand Revue EPS n° 290 p 39.
- Inaptes partiels en éducation physique et sportive « L'EPS pour tous les élèves : une démarche pour adapter l'enseignement aux capacités de chacun » Deux exemples : l'élève asthmatique / L'élève présentant un syndrome rotulien. Groupe Académique de Versailles EPS et handicap. Rectorat de l'académie de Versailles . Novembre 1998.
- « l'élève obèse en EPS ; un exemple d'inaptitude partielle » Dossier EPS n° 62 Groupe Académique de Versailles EPS et handicap. Janvier 2004.
- « Elève asthmatiques et EPS » par F Guyard-Bouteiller, A-M Daney-Bonardot, M Blanot. Revue EPS n° 261 Septembre-octobre 1996, pp 34-37.
- « Asthme et EPS » par C de Bisschop . Revue EPS EPS n°270 Mars-avril 1998

Accessible sur le site de l'Usep : un Kit pédagogique contre l'obésité « Fruits et légumes frais, un bon réflexe ! » <http://www.usep.org/ufolep/usep/actualites.htm>

FICHE COURSE LONGUE ~ S 1

« Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter ».

Date : _____

Durée de la course : _____min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X -> course 0 -> marche / arrêt															

Date : _____

Durée de la course : _____min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X -> course 0 -> marche / arrêt															

Livret

individuel - page 1

FICHE COURSE LONGUE ~ S 2

« Je sais courir longtemps et j'augmente progressivement la distance parcourue ».

Date : _____

Durée de ma course : _____min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

Distance parcourue _____m → mon temps de base au 100m est de _____s

Date : _____

Durée de ma course : _____min

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps de passage															

Distance parcourue _____m → mon temps de base au 100m est de _____s

Livret individuel -

page 2

COURSE LONGUE ~ S 3

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »

J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s / 100m	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
<i>Tour</i> 1 200m	44 45	46 47	48 49	50 51	52 53	54 55	56 57	58 59	1.00 1.01	1.02 1.03	1.04 1.05	1.06 1.07	1.08 10.9	1.10 1.11
Tour 2 400m	1.28 1.29	1.32 1.33	1.36 1.37	1.40 1.41	1.44 1.45	1.48 1.49	1.52 1.53	1.56 1.57	2.00 2.01	2.04 2.05	2.08 2.09	2.12 2.13	2.16 2.17	2.20 2.21
Tour 3 600m	2.12 2.13	2.18 2.19	2.24 2.25	2.30 2.31	2.36 2.37	2.42 2.43	2.48 2.49	2.54 2.55	3.00 3.01	3.06 3.07	3.12 3.13	3.18 3.19	3.24 3.25	3.30 3.31
Tour 4 800m	2.56 2.57	3.04 3.05	3.12 3.13	3.20 3.21	3.28 3.29	3.36 3.37	3.44 3.45	3.52 3.53	4.00 4.01	4.08 4.09	4.16 4.17	4.24 4.25	4.32 4.33	4.40 4.41
Tour 5 1000 m	2.58 2.59	3.06 3.07	3.14 3.15	3.22 3.23	3.30 3.31	3.38 3.39	3.46 3.47	3.54 3.55	4.02 4.03	4.10 4.11	4.18 4.19	4.26 4.27	4.34 4.35	4.42 4.43
	3.00 3.01	3.08 3.09	3.16 3.17	3.24 3.25	3.32 3.33	3.40 3.41	3.48 3.49	3.56 3.57	4.04 4.05	4.12 4.13	4.20 4.21	4.28 4.29	4.36 4.37	4.44 4.45
	3.02 3.03	3.10 3.11	3.18 3.19	3.26 3.27	3.34 3.35	3.42 3.43	3.50 3.51	3.58 3.59	4.06 4.07	4.14 4.15	4.22 4.23	4.30 4.31	4.38 4.39	4.46 4.47
	3.40 3.41	3.50 3.51	4.00 4.01	4.10 4.11	4.20 4.21	4.30 4.31	4.40 4.41	4.50 4.51	5.00 5.01	5.10 5.11	5.20 5.21	5.30 5.31	5.40 5.41	5.50 5.51
	3.42 3.43	3.52 3.53	4.02 4.03	4.12 4.13	4.22 4.23	4.32 4.33	4.42 4.43	4.52 4.53	5.02 5.03	5.12 5.13	5.22 5.23	5.32 5.33	5.42 5.43	5.52 5.53
	3.44 3.45	3.54 3.55	4.04 4.05	4.14 4.15	4.24 4.25	4.34 4.35	4.44 4.45	4.54 4.55	5.04 5.05	5.14 5.15	5.24 5.25	5.34 5.35	5.44 5.45	5.54 5.55
	3.46 3.47	3.56 3.57	4.06 4.07	4.16 4.17	4.26 4.27	4.36 4.37	4.46 4.47	4.56 4.57	5.06 5.07	5.16 5.17	5.26 5.27	5.36 5.37	5.46 5.47	5.56 5.57
	3.48 3.49	3.58 3.59	4.08 4.09	4.18 4.19	4.28 4.29	4.38 4.39	4.48 4.49	4.58 4.59	5.08 5.09	5.18 5.19	5.28 5.29	5.38 5.39	5.48 5.49	5.58 5.59

Livret

COURSE LONGUE ~ S 4

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »

J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s / 100m	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
<i>Tour</i> 1 200m	44 45	46 47	48 49	50 51	52 53	54 55	56 57	58 59	1.00 1.01	1.02 1.03	1.04 1.05	1.06 1.07	1.08 10.9	1.10 1.11
Tour 2 400m	1.28 1.29	1.32 1.33	1.36 1.37	1.40 1.41	1.44 1.45	1.48 1.49	1.52 1.53	1.56 1.57	2.00 2.01	2.04 2.05	2.08 2.09	2.12 2.13	2.16 2.17	2.20 2.21
Tour 3 600m	2.12 2.13	2.18 2.19	2.24 2.25	2.30 2.31	2.36 2.37	2.42 2.43	2.48 2.49	2.54 2.55	3.00 3.01	3.06 3.07	3.12 3.13	3.18 3.19	3.24 3.25	3.30 3.31
Tour 4 800m	2.56 2.57	3.04 3.05	3.12 3.13	3.20 3.21	3.28 3.29	3.36 3.37	3.44 3.45	3.52 3.53	4.00 4.01	4.08 4.09	4.16 4.17	4.24 4.25	4.32 4.33	4.40 4.41
Tour 5 1000 m	2.58 2.59	3.06 3.07	3.14 3.15	3.22 3.23	3.30 3.31	3.38 3.39	3.46 3.47	3.54 3.55	4.02 4.03	4.10 4.11	4.18 4.19	4.26 4.27	4.34 4.35	4.42 4.43
	3.00 3.01	3.08 3.09	3.16 3.17	3.24 3.25	3.32 3.33	3.40 3.41	3.48 3.49	3.56 3.57	4.04 4.05	4.12 4.13	4.20 4.21	4.28 4.29	4.36 4.37	4.44 4.45
	3.02 3.03	3.10 3.11	3.18 3.19	3.26 3.27	3.34 3.35	3.42 3.43	3.50 3.51	3.58 3.59	4.06 4.07	4.14 4.15	4.22 4.23	4.30 4.31	4.38 4.39	4.46 4.47
	3.40 3.41	3.50 3.51	4.00 4.01	4.10 4.11	4.20 4.21	4.30 4.31	4.40 4.41	4.50 4.51	5.00 5.01	5.10 5.11	5.20 5.21	5.30 5.31	5.40 5.41	5.50 5.51
	3.42 3.43	3.52 3.53	4.02 4.03	4.12 4.13	4.22 4.23	4.32 4.33	4.42 4.43	4.52 4.53	5.02 5.03	5.12 5.13	5.22 5.23	5.32 5.33	5.42 5.43	5.52 5.53
	3.44 3.45	3.54 3.55	4.04 4.05	4.14 4.15	4.24 4.25	4.34 4.35	4.44 4.45	4.54 4.55	5.04 5.05	5.14 5.15	5.24 5.25	5.34 5.35	5.44 5.45	5.54 5.55
	3.46 3.47	3.56 3.57	4.06 4.07	4.16 4.17	4.26 4.27	4.36 4.37	4.46 4.47	4.56 4.57	5.06 5.07	5.16 5.17	5.26 5.27	5.36 5.37	5.46 5.47	5.56 5.57
	3.48 3.49	3.58 3.59	4.08 4.09	4.18 4.19	4.28 4.29	4.38 4.39	4.48 4.49	4.58 4.59	5.08 5.09	5.18 5.19	5.28 5.29	5.38 5.39	5.48 5.49	5.58 5.59

Livret

COURSE LONGUE ~ S 3

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »
J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s / 100m	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Tour 1 200m	52 53	54 55	56 57	58 59	1.00 1.01	1.02 1.03	1.04 1.05	1.06 1.07	1.08 10.9	1.10 1.11	1.12 1.13	1.14 1.15	1.16 1.17	1.18 1.19
Tour 2 400m	1.4.4 1.45	1.48 1.49	1.52 1.53	1.56 1.57	2.00 2.01	2.04 2.05	2.08 2.09	2.12 2.13	2.16 2.17	2.20 2.21	2.24 2.25	2.28 2.29	2.32 2.33	2.36 2.37
Tour 3 600m	2.36 2.37	2.42 2.43	2.48 2.49	2.54 2.55	3.00 3.01	3.06 3.07	3.12 3.13	3.18 3.19	3.24 3.25	3.30 3.31	3.36 3.37	3.42 3.43	3.48 3.49	3.54 3.55
Tour 4 800m	3.28 3.29	3.36 3.37	3.44 3.45	3.52 3.53	4.00 4.01	4.08 4.09	4.16 4.17	4.24 4.25	4.32 4.33	4.40 4.41	4.48 4.49	4.56 4.57	5.04 5.05	5.12 5.13
Tour 5 1000 m	4.20 4.21	4.30 4.31	4.40 4.41	4.50 4.51	5.00 5.01	5.10 5.11	5.20 5.21	5.30 5.31	5.40 5.41	5.50 5.51	6.00 6.01	6.10 6.11	6.20 6.21	6.30 6.31

Livret

COURSE LONGUE ~ S 4

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »
J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s / 100m	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Tour 1 200m	52 53	54 55	56 57	58 59	1.00 1.01	1.02 1.03	1.04 1.05	1.06 1.07	1.08 10.9	1.10 1.11	1.12 1.13	1.14 1.15	1.16 1.17	1.18 1.19
Tour 2 400m	1.4.4 1.45	1.48 1.49	1.52 1.53	1.56 1.57	2.00 2.01	2.04 2.05	2.08 2.09	2.12 2.13	2.16 2.17	2.20 2.21	2.24 2.25	2.28 2.29	2.32 2.33	2.36 2.37
Tour 3 600m	2.36 2.37	2.42 2.43	2.48 2.49	2.54 2.55	3.00 3.01	3.06 3.07	3.12 3.13	3.18 3.19	3.24 3.25	3.30 3.31	3.36 3.37	3.42 3.43	3.48 3.49	3.54 3.55
Tour 4 800m	3.28 3.29	3.36 3.37	3.44 3.45	3.52 3.53	4.00 4.01	4.08 4.09	4.16 4.17	4.24 4.25	4.32 4.33	4.40 4.41	4.48 4.49	4.56 4.57	5.04 5.05	5.12 5.13
Tour 5 1000 m	4.20 4.21	4.30 4.31	4.40 4.41	4.50 4.51	5.00 5.01	5.10 5.11	5.20 5.21	5.30 5.31	5.40 5.41	5.50 5.51	6.00 6.01	6.10 6.11	6.20 6.21	6.30 6.31

Livret

COURSE LONGUE ~ S 3

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »

J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s/ 100m	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Tour 1 200m	1.00	1.02	1.04	1.06	1.08	1.10	1.12	1.14	1.16	1.18	1.20	1.22	1.24	1.26
	1.01	1.03	1.05	1.07	1.09	1.11	1.13	1.15	1.17	1.19	1.21	1.23	1.25	1.27
Tour 2 400m	2.00	2.04	2.08	2.12	2.16	2.20	2.24	2.28	2.32	2.36	2.40	2.44	2.48	2.52
	2.01	2.05	2.09	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	2.49	2.53
Tour 3 600m	3.00	3.06	3.12	3.18	3.24	3.30	3.36	3.42	3.48	3.54	4.00	4.06	4.12	4.18
	3.01	3.07	3.13	3.19	3.25	3.31	3.37	3.43	3.49	3.55	4.01	4.07	4.13	4.19
Tour 4 800m	4.00	4.08	4.16	4.24	4.32	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44
	4.01	4.09	4.17	4.25	4.33	4.41	4.49	4.57	5.05	5.13	5.21	5.29	5.37	5.45
Tour 5 1000 m	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10
	5.01	5.11	5.21	5.31	5.41	5.51	6.01	6.11	6.21	6.31	6.41	6.51	7.01	7.11

Livret

COURSE LONGUE ~ S 4

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »

J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s/ 100m	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Tour 1 200m	1.00	1.02	1.04	1.06	1.08	1.10	1.12	1.14	1.16	1.18	1.20	1.22	1.24	1.26
	1.01	1.03	1.05	1.07	1.09	1.11	1.13	1.15	1.17	1.19	1.21	1.23	1.25	1.27
Tour 2 400m	2.00	2.04	2.08	2.12	2.16	2.20	2.24	2.28	2.32	2.36	2.40	2.44	2.48	2.52
	2.01	2.05	2.09	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	2.49	2.53
Tour 3 600m	3.00	3.06	3.12	3.18	3.24	3.30	3.36	3.42	3.48	3.54	4.00	4.06	4.12	4.18
	3.01	3.07	3.13	3.19	3.25	3.31	3.37	3.43	3.49	3.55	4.01	4.07	4.13	4.19
Tour 4 800m	4.00	4.08	4.16	4.24	4.32	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44
	4.01	4.09	4.17	4.25	4.33	4.41	4.49	4.57	5.05	5.13	5.21	5.29	5.37	5.45
Tour 5 1000 m	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10
	5.01	5.11	5.21	5.31	5.41	5.51	6.01	6.11	6.21	6.31	6.41	6.51	7.01	7.11

Livret

COURSE LONGUE ~ S 3

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »

J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s/ 100m	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
<i>Tour</i> 1 200m	1.08 10.9	1.10 1.11	1.12 1.13	1.14 1.15	1.16 1.17	1.18 1.19	1.20 1.21	1.22 1.23	1.24 1.25	1.26 1.27	1.28 1.29	1.30 1.31	1.32 1.33	1.34 1.35
Tour 2 400m	2.16 2.17	2.20 2.21	2.24 2.25	2.28 2.29	2.32 2.33	2.36 2.37	2.40 2.41	2.44 2.45	2.48 2.49	2.52 2.53	2.56 2.57	3.00 3.01	3.04 3.05	3.08 3.09
Tour 3 600m	3.24 3.25	3.30 3.31	3.36 3.37	3.42 3.43	3.48 3.49	3.54 3.55	4.00 4.01	4.06 4.07	4.12 4.13	4.18 4.19	4.24 4.25	4.30 4.31	4.36 4.37	4.42 4.43
Tour 4 800m	4.32 4.33	4.40 4.41	4.48 4.50	4.56 4.58	5.04 5.06	5.12 5.14	5.20 5.22	5.28 5.30	5.36 5.38	5.44 5.46	5.52 5.54	6.00 6.02	6.08 6.10	6.16 6.18
Tour 5 1000 m	5.40 5.41	5.50 5.51	6.00 6.01	6.10 6.11	6.20 6.21	6.30 6.31	6.40 6.41	6.50 6.51	7.00 7.01	7.10 7.11	7.20 7.21	7.30 7.31	7.40 7.41	7.50 7.51

Livret

COURSE LONGUE ~ S 4

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »

J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s/ 100m	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
<i>Tour</i> 1 200m	1.08 10.9	1.10 1.11	1.12 1.13	1.14 1.15	1.16 1.17	1.18 1.19	1.20 1.21	1.22 1.23	1.24 1.25	1.26 1.27	1.28 1.29	1.30 1.31	1.32 1.33	1.34 1.35
Tour 2 400m	2.16 2.17	2.20 2.21	2.24 2.25	2.28 2.29	2.32 2.33	2.36 2.37	2.40 2.41	2.44 2.45	2.48 2.49	2.52 2.53	2.56 2.57	3.00 3.01	3.04 3.05	3.08 3.09
Tour 3 600m	3.24 3.25	3.30 3.31	3.36 3.37	3.42 3.43	3.48 3.49	3.54 3.55	4.00 4.01	4.06 4.07	4.12 4.13	4.18 4.19	4.24 4.25	4.30 4.31	4.36 4.37	4.42 4.43
Tour 4 800m	4.32 4.33	4.40 4.41	4.48 4.50	4.56 4.58	5.04 5.06	5.12 5.14	5.20 5.22	5.28 5.30	5.36 5.38	5.44 5.46	5.52 5.54	6.00 6.02	6.08 6.10	6.16 6.18
Tour 5 1000 m	5.40 5.41	5.50 5.51	6.00 6.01	6.10 6.11	6.20 6.21	6.30 6.31	6.40 6.41	6.50 6.51	7.00 7.01	7.10 7.11	7.20 7.21	7.30 7.31	7.40 7.41	7.50 7.51

COURSE LONGUE ~ S 3

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »

J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s/ 100m	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<i>Tour</i> 1 200m	1.14 1.15	1.16 1.17	1.18 1.19	1.20 1.21	1.22 1.23	1.24 1.25	1.26 1.27	1.28 1.29	1.30 1.31	1.32 1.33	1.34 1.35	1.36 1.37	1.38 1.39	1.40 1.41
Tour 2 400m	2.28 2.29	2.32 2.33	2.36 2.37	2.40 2.41	2.44 2.45	2.48 2.49	2.52 2.53	2.56 2.57	3.00 3.01	3.04 3.05	3.08 3.09	3.12 3.13	3.16 3.17	3.20 3.21
Tour 3 600m	3.42 3.43	3.48 3.49	3.54 3.55	4.00 4.01	4.06 4.07	4.12 4.13	4.18 4.19	4.24 4.25	4.30 4.31	4.36 4.37	4.42 4.43	4.48 4.49	4.54 4.55	5.00 5.01
Tour 4 800m	4.56 4.57	5.04 5.05	5.12 5.13	5.20 5.21	5.28 5.29	5.36 5.37	5.44 5.45	5.52 5.53	6.00 6.01	6.08 6.09	6.16 6.17	6.24 6.25	6.32 6.33	6.40 6.41
Tour 5 1000 m	6.10 6.11	6.20 6.21	6.30 6.31	6.40 6.41	6.50 6.51	7.00 7.01	7.10 7.11	7.20 7.21	7.30 7.31	7.40 7.41	7.50 7.51	8.00 8.01	8.10 8.11	8.20 8.21
	6.12	6.22	6.32	6.42	6.52	7.02	7.12	7.22	7.32	7.42	7.52	8.02	8.12	8.22
	6.13	6.23	6.33	6.43	6.53	7.03	7.13	7.23	7.33	7.43	7.53	8.03	8.13	8.23
	6.14	6.24	6.34	6.44	6.54	7.04	7.14	7.24	7.34	7.44	7.54	8.04	8.14	8.24
	6.15	6.25	6.35	6.45	6.55	7.05	7.15	7.25	7.35	7.45	7.55	8.05	8.15	8.25
	6.16	6.26	6.36	6.46	6.56	7.06	7.16	7.26	7.36	7.46	7.56	8.06	8.16	8.26
	6.17	6.27	6.37	6.47	6.57	7.07	7.17	7.27	7.37	7.47	7.57	8.07	8.17	8.27
	6.18	6.28	6.38	6.48	6.58	7.08	7.18	7.28	7.38	7.48	7.58	8.08	8.18	8.28
	6.19	6.29	6.39	6.49	6.59	7.09	7.19	7.29	7.39	7.49	7.59	8.09	8.19	8.29

Livret

COURSE LONGUE ~ S 4

« Je construis mon allure de course »

je connais mon temps de base sur 100 m »

J'entoure de deux couleurs les temps de passage des courses effectuées.

s/ 100m	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<i>Tour</i> 1 200m	1.14 1.15	1.16 1.17	1.18 1.19	1.20 1.21	1.22 1.23	1.24 1.25	1.26 1.27	1.28 1.29	1.30 1.31	1.32 1.33	1.34 1.35	1.36 1.37	1.38 1.39	1.40 1.41
Tour 2 400m	2.28 2.29	2.32 2.33	2.36 2.37	2.40 2.41	2.44 2.45	2.48 2.49	2.52 2.53	2.56 2.57	3.00 3.01	3.04 3.05	3.08 3.09	3.12 3.13	3.16 3.17	3.20 3.21
Tour 3 600m	3.42 3.43	3.48 3.49	3.54 3.55	4.00 4.01	4.06 4.07	4.12 4.13	4.18 4.19	4.24 4.25	4.30 4.31	4.36 4.37	4.42 4.43	4.48 4.49	4.54 4.55	5.00 5.01
Tour 4 800m	4.56 4.57	5.04 5.05	5.12 5.13	5.20 5.21	5.28 5.29	5.36 5.37	5.44 5.45	5.52 5.53	6.00 6.01	6.08 6.09	6.16 6.17	6.24 6.25	6.32 6.33	6.40 6.41
Tour 5 1000 m	6.10 6.11	6.20 6.21	6.30 6.31	6.40 6.41	6.50 6.51	7.00 7.01	7.10 7.11	7.20 7.21	7.30 7.31	7.40 7.41	7.50 7.51	8.00 8.01	8.10 8.11	8.20 8.21
	6.12	6.22	6.32	6.42	6.52	7.02	7.12	7.22	7.32	7.42	7.52	8.02	8.12	8.22
	6.13	6.23	6.33	6.43	6.53	7.03	7.13	7.23	7.33	7.43	7.53	8.03	8.13	8.23
	6.14	6.24	6.34	6.44	6.54	7.04	7.14	7.24	7.34	7.44	7.54	8.04	8.14	8.24
	6.15	6.25	6.35	6.45	6.55	7.05	7.15	7.25	7.35	7.45	7.55	8.05	8.15	8.25
	6.16	6.26	6.36	6.46	6.56	7.06	7.16	7.26	7.36	7.46	7.56	8.06	8.16	8.26
	6.17	6.27	6.37	6.47	6.57	7.07	7.17	7.27	7.37	7.47	7.57	8.07	8.17	8.27
	6.18	6.28	6.38	6.48	6.58	7.08	7.18	7.28	7.38	7.48	7.58	8.08	8.18	8.28
	6.19	6.29	6.39	6.49	6.59	7.09	7.19	7.29	7.39	7.49	7.59	8.09	8.19	8.29

Livret

COURSE LONGUE ~ S 5 « Je choisis un contrat »

Date : _____

Temps de base : sur 100 m	Durée choisie (en mn)	8	9	10
Distance prévue : m	Distance réalisée : m			

COURSE LONGUE ~ S 6 « Je choisis un contrat »

Date : _____

Temps de base : sur 100 m	Durée choisie (en mn)	10	11	12
Distance prévue : m	Distance réalisée : m			

COURSE LONGUE ~ S 7 « Je choisis un contrat »

Date : _____

Temps de base : sur 100 m	Durée choisie (en mn)	10	11	12
Distance prévue : m	Distance réalisée : m			

Livret

individuel - page 5

Ecole :

Classe :



Mon livret de course
longue

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Ont participé à la rédaction de ce document, les conseillers pédagogiques 1^{er} degré en éducation physique pour le département du Calvados :

ADAM Pascal, CPC EPS
BENOIST Thierry, CPC EPS
BERTHOUT François, CPC EPS
BEUZÉBOC Corinne, CPC EPS
BOULET Gilles, CPC EPS
CANTIN Marie-Laure, CPC EPS
CHOTTEAU Claude, CPC EPS
DESTHOMAS Yves, CPC EPS
FROGER Norbert, CPC EPS
GUENRO Christian, CPC EPS
LEVAUFRE Serge, CPC EPS
SALLEY Florence, CPC EPS
SARRADIN Denis, CPC EPS

BOUTRON Christian, CPD EPS
DUMORTIER Claire, CPD EPS
LEFEBVRE Martine, CPD EPS