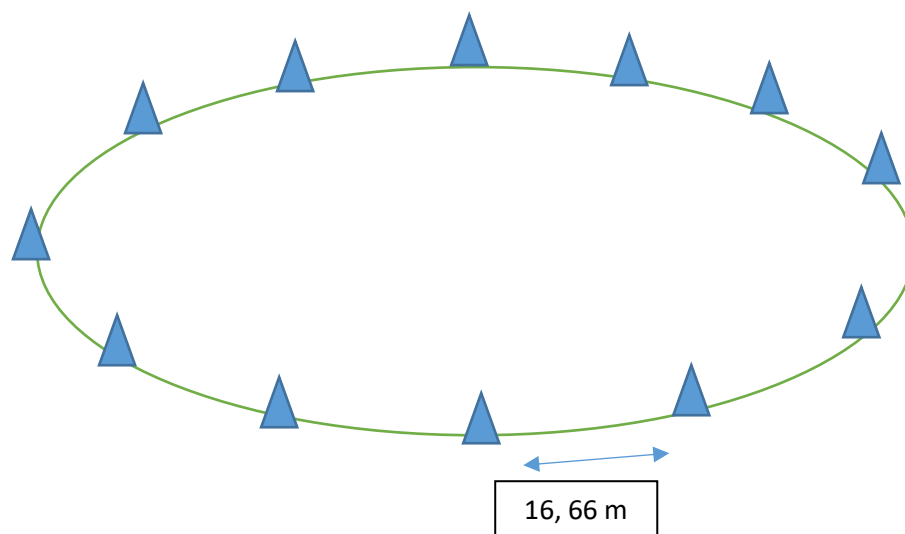


## Epreuve-preuve : la course aux points



### Dispositif

Circuit de 200 m sur lequel on a installé un plot tous les 16,66 m donc 12 plots. Franchir 1 plot par minute correspond à une vitesse de course de 1 km/h. Les coureurs doivent être visibles à tout endroit du circuit. Un signal sonore retentit à chaque minute pendant 12 minutes.

### But

Courir au moins 1600 m en 12 minutes.

### Mise en situation des élèves

En binômes. Ils courent 12 min chacun leur tour. L'élève observateur compte le nombre de plots dépassés à chaque minute par l'élève coureur et l'inscrit sur une fiche résultat (exemple ci-dessous).

### Déroulement

- Il s'agit d'enchaîner les intervalles d'une minute, sans marcher ni s'arrêter, pour marquer le plus grand nombre de points « durée » et de points « vitesse ».
- **L'enseignant siffle à chaque minute** de manière audible par tous les élèves.
- Les points « durée » :

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Points durée	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	50

L'élève marque 1 point pour la première minute courue. **S'il enchaîne**, il marque 2 points en plus à la suivante. **S'il enchaîne encore**, ce sera 3 points à la troisième etc... jusqu'à 5 points.

Selon le tableau ci-dessus :  $1+2+3+4+5+5+5+5+5+5+5+5 = 50$  points

Si l'élève s'arrête ou marche lors d'une des séquences, il marque 0 point dans la minute correspondante et reprend à partir de 1 point dans la minute suivante.

Exemple :

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Points durée	1	2	0	1	2	3	0	1	2	0	0	0	12

$1+2+0+1+2+3+0+1+2+0+0+0= 12$  points

**Lorsque l'élève s'arrête ou marche, il doit reprendre sa course lors d'un coup de sifflet.**

- Les points « vitesse » :

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	total
Points durée	1	2	3	4	5	5	0	1	2	3	4	5	30
Nombre de plots dépassés par minute	12	11	10	8	8	8	3	5	6	6	6	6	89
Points vitesse ≥ 10 = 4 pts 8 ≤ n < 10 = 2 pts < 8 = 1 pt	4	4	4	2	2	2	0	1	1	1	1	1	23

Selon le tableau des points vitesse, l'élève marque 4 points lorsqu'il dépasse 10 plots ou plus dans la même minute. Il marque 2 points s'il dépasse 8 ou 9 plots dans la même minute. Il marque 1 point s'il dépasse moins de 8 plots sans s'arrêter. S'il s'arrête ou s'il marche, quelle que soit la vitesse, il marque 0 point (exemple : dans le tableau ci-dessus, l'élève s'est arrêté durant la 7<sup>ème</sup> minute, donc il a marqué 0 point durée, donc il marque 0 point vitesse).

Cette épreuve-preuve permet de valider **le domaine 1 du socle, développer sa motricité et construire un langage du corps :**

- adapter sa motricité à des situations variées ;
- acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité ;
- mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

Concernant **le domaine 2 du socle, les outils pour apprendre**, la compréhension de l'aménagement du dispositif peut faire l'objet d'une situation de calcul en classe :

Dispositif de 200m avec un plot tous les 16,66m

- Calcul de la distance parcourue en 1 min  
1 tour = 200m  
12 plots  
1 plot tous les 16,66 m  
Si je dépasse 9 plots en 1 min, je parcours  $9 \times 16,66 = 149,994$ m en 1 min
- Calcul de la distance parcourue en 1h  
Comme 1h, c'est 60min :  
 $149,994 \times 60 = 8\,999,64$  m  
8999 c'est proche de 9 000  
Je cours à 9 000m/h ou à 9km/h.

Si l'espace disponible n'est pas suffisant, il est possible de réduire le dispositif à une boucle de 100m avec un plot tous les 16,66m. La procédure de calcul de la vitesse de course reste la même.