

# Apprends à courir vite et longtemps en CE1

Apprends à courir vite et longtemps en CE1 avec une leçon simple, des exercices corrigés et un PDF à imprimer.

Ressources scolaires primaire

CE1

**Courir vite, c'est aller très rapidement sur une courte distance. Courir longtemps, c'est garder une allure régulière sans s'arrêter trop tôt. En CE1, tu apprends à écouter le signal, à choisir ton allure et à respecter les autres coureurs.**

Au départ, partir trop vite peut fatiguer avant la fin. Pour une course courte, tu accélères dès le signal. Pour une course longue, tu cours moins vite et gardes la même allure jusqu'à l'arrivée.

## En résumé

**Quand faut-il courir vite ?** — Quand l'arrivée est proche ou que le parcours est très court. Tu pars au signal et regardes devant toi.

**Comment réussir à courir longtemps en CE1 ?** — Commence à une vitesse douce et régulière. Le but est de continuer sans s'arrêter, pas de partir le plus vite possible.

**Comment savoir si je vais trop vite ?** — Si tu es très essoufflé dès le début ou si tu dois t'arrêter rapidement, ralentis pour retrouver une allure régulière.

**Que faire avant une activité de course ?** — Écoute la consigne, vérifie tes lacets, laisse de l'espace autour de toi et attends le signal.

## Objectif : courir vite et courir longtemps

Cette fiche à imprimer aide à distinguer deux façons de courir en CE1 : aller très vite quand l'arrivée est proche, ou tenir plus longtemps sans s'arrêter. L'erreur classique est de partir comme pour une course rapide alors que le parcours dure.

**Prénom :** \_\_\_\_\_ **Date :** \_\_\_\_\_

CE1 Cycle 2 EPS Activités athlétiques

**Mon objectif :** Je sais courir vite sur une courte distance et garder mon souffle quand je cours plus longtemps.

Je sais écouter le signal de départ, respecter les autres et m'arrêter au signal.

**Vite :** je cours très rapidement. **Longtemps :** je continue sans m'arrêter.

**Départ :** le moment où je commence. **Arrivée :** le point où je termine.

**Allure :** ma vitesse de course. **Souffle :** ma respiration pendant l'effort.

En classe, ce qui marche, c'est de nommer le type de course avant de partir. Inutile de compliquer : courte distance, je vais vite ; parcours long, je garde mon allure.

## Bien courir : la méthode en 4 étapes

Avant de courir, regardez l'espace et la consigne. Un élève qui regarde ses pieds ou ses camarades perd sa trajectoire ; je rappelle donc où se trouve l'arrivée avant le départ.

1. Je regarde devant moi.
2. Je pars au signal.
3. Je cours vite sur une petite distance.
4. Je ralentis pour pouvoir courir plus longtemps.

**Exemple :** l'arrivée est un plot placé juste devant toi. Je choisis de courir vite, car l'effort est court : je pousse avec mes jambes et ne m'arrête pas avant le plot.

**Exemple :** je dois faire plusieurs tours de cour ou de terrain. Je choisis une allure régulière : je pars doucement, respire calmement et garde de l'énergie pour finir.



Chaussures attachées, espace avec les camarades et arrêt immédiat au signal de l'adulte. En cas de douleur, on prévient l'adulte : on ne force pas. Pour durer, il faut accepter de ne pas partir trop vite.

1 Je regarde devant moi.

2 J'écoute le signal de départ.

3 **Distance courte** : je cours vite.

4 **Distance longue** : je garde une allure régulière.

5 Je m'arrête au signal de l'adulte.

Étapes simples pour courir vite ou garder une allure régulière en CE1



## À retenir avant de courir

### À retenir

Distance courte : je cours vite.

Distance longue : je garde mon allure.

Je regarde devant moi.

Je m'arrête au signal.

### Leçon à trous :

Pour courir \_\_\_\_\_, je vais très vite sur une petite distance. Pour courir \_\_\_\_\_, je garde mon souffle.

Avant de commencer, répète : « Je dois courir vite » ou « Je dois courir longtemps ». Cette consigne évite de partir trop fort sur un parcours qui demande de durer.

### Quelle est la différence entre courir vite et courir longtemps ?

Courir vite sert à atteindre rapidement une arrivée proche. Courir longtemps demande une allure régulière pour ne pas être essoufflé trop tôt. Un sprint jusqu'à un plot ne demande pas la même énergie que plusieurs tours de cour.

### Comment garder son souffle quand on court longtemps ?

Commencez doucement, regardez devant vous et respirez sans bloquer votre souffle. Si l'élève est très essoufflé, il ralentit. S'il ne peut plus continuer, ressent une douleur ou se sent mal, il s'arrête en sécurité et prévient immédiatement l'adulte. En classe, ce qui marche, c'est de lui demander de finir le parcours à son rythme.

### Pourquoi faut-il partir moins vite pour courir longtemps ?

Un départ trop rapide fatigue les jambes et coupe le souffle avant l'arrivée. En partant moins vite, l'élève garde de l'énergie pour terminer le parcours.

### Quelles règles de sécurité faut-il respecter pendant une course ?

Les chaussures doivent être attachées, chacun garde son espace et regarde devant lui. L'élève écoute le signal de départ et s'arrête dès que l'adulte le demande. S'il ressent une douleur ou voit un camarade tomber, il ralentit et prévient immédiatement un adulte.



Avant de courir, écoute bien la consigne et regarde où se trouve l'arrivée. Pars vite pour une petite course. Garde une allure calme et régulière pour une course longue. Entraîne-toi dans la cour ou dans un espace dégagé avec un adulte.

Dernière révision : 26 juillet 2026

**[Continue sur coursprimaire.fr](#)**

---

Cours Primaire - Document pédagogique