

Courir vite et longtemps en CE1 se travaille pas à pas

Leçon d'EPS CE1, exercices progressifs, correction détaillée et PDF à imprimer pour apprendre à courir vite puis longtemps.

Ressources scolaires primaire

Correction

Exercice 1 : courir vite = courir sur une courte distance ; **courir longtemps** = garder son effort sans s'arrêter. La différence vient surtout de la durée et de l'allure.

Exercice 2 : la bonne réponse est **une allure régulière**. Tu ne pars pas trop vite, car tu dois garder de l'énergie jusqu'à la fin.

Exercice 3 : coche **je respire calmement, je regarde devant moi, je respecte les autres**. La sécurité passe avant la vitesse.

Exercice 4 : pour **courir longtemps sans marcher**, ralentis un peu et garde le même rythme. Ton souffle doit rester contrôlé.

Exercice 5 : départ attendu : **calme et progressif**. Un départ trop rapide fatigue le corps dès les premières secondes.

Exercice 6 : réponse attendue : **je ralentis si je suis essoufflé**. L'autonomie, en EPS CE1, c'est savoir adapter son effort.

Exercice 7 : le **corrigé EPS CE1** attend une course régulière, sans bousculade, avec attention aux camarades. La régularité montre que tu comprends l'objectif.

Exercice 8 : défi réussi si tu finis sans arrêt, avec une allure stable et un souffle encore possible. Ce n'est pas seulement un score.

À retenir : Je cours vite sur une courte distance. Je cours longtemps avec une allure régulière. Je respecte les autres et j'écoute mon corps.

Quelle est la différence entre courir vite et courir longtemps en CE1 ?

Courir vite, c'est produire un effort court et intense, par exemple sur une petite distance adaptée à la cour ou à la piste. Courir longtemps, c'est garder une allure régulière pendant

plusieurs minutes sans s'arrêter. En CE1, l'objectif est d'apprendre à adapter sa vitesse : partir moins vite pour tenir jusqu'au bout et respirer calmement.

Comment aider un élève de CE1 à courir longtemps sans marcher ?

Commence par une durée courte, puis augmente petit à petit. Demande à l'élève de courir à une allure où il peut encore parler un peu. Utilise des repères simples : respirer régulièrement, regarder devant soi, ne pas partir trop vite. Alternier course lente et récupération aide aussi à progresser sans découragement.

Combien de temps peut-on demander à un CE1 de courir en course longue ?

En CE1, on peut viser progressivement quelques minutes de course continue, selon l'entraînement, la classe et les élèves. La durée doit rester adaptée : l'important est de tenir une allure régulière, pas de courir le plus vite possible. Chaque élève progresse à son rythme, avec des repères simples et une récupération suffisante.

Quels exercices simples faire pour travailler l'allure en cycle 2 ?

Fais courir les élèves sur un parcours court en gardant la même vitesse à chaque tour. Utilise aussi le jeu du meneur : un élève donne une allure lente, moyenne ou rapide, les autres suivent. Les contrats de course sont utiles : courir sur des durées progressives sans s'arrêter, avec une respiration calme et une vitesse que l'élève peut vraiment garder.

Comment corriger une fiche EPS sur la course si l'élève n'a pas de résultat chiffré ?

Observe surtout le comportement pendant l'effort. L'élève a-t-il respecté la consigne ? A-t-il gardé une allure régulière ? A-t-il évité de partir trop vite ? A-t-il essayé de courir jusqu'au bout ? Une correction peut donc valider la méthode, l'engagement et les progrès, même sans distance ou temps précis.

Garde une règle en tête : pour courir vite, pousse fort sur tes jambes pendant peu de temps ; pour courir longtemps, respire régulièrement et ne pars pas trop vite. Relis la méthode, fais les exercices dans l'ordre, puis compare tes réponses avec la correction. Télécharge le PDF, imprime la page élève et recommence le défi bonus pour voir tes progrès.

Dernière révision : juin

[Continue sur coursprimaire.fr](https://coursprimaire.fr)

