

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

Courir vite et longtemps en CE1 signifie adapter son allure selon l'effort demandé : accélérer sur une courte distance, puis ralentir pour tenir une course longue. L'élève apprend à écouter son souffle, garder un rythme régulier, respecter le parcours et observer ses progrès en EPS.

Au signal de départ, beaucoup d'élèves partent très vite puis s'arrêtent après quelques secondes. En CE1, courir vite et longtemps demande d'apprendre à doser son effort : sprinter quand la distance est courte, puis choisir une allure plus calme pour tenir jusqu'au bout. Prénom : _____ Date : _____. Niveau : CE1. Cycle : cycle 2. Matière : EPS. Domaine : activités athlétiques. Je sais courir vite sur un temps court et courir longtemps en gardant une allure régulière.

Repères pour la course

Comment expliquer l'allure à un enfant de CE1 ? — L'allure est la vitesse que l'on choisit pour courir. Pour courir longtemps, l'enfant doit choisir une allure qu'il peut garder sans s'arrêter.

Quels mots de vocabulaire retenir pour une séance de course longue ? — Les mots essentiels sont allure, souffle, effort, récupération, distance, temps, départ et arrivée. Ils aident l'élève à décrire ce qu'il fait et ce qu'il ressent.

Faut-il chronométrer les élèves de CE1 en course longue ? — Le chronomètre peut servir de repère, mais l'objectif principal reste de garder une allure régulière et de comprendre son effort, sans transformer l'activité en classement.

Comment adapter l'exercice à un élève qui se fatigue vite ? — Il faut réduire le temps de course, autoriser une allure plus lente et valoriser la régularité. L'élève progresse quand il part moins vite et s'arrête moins souvent.

Objectif de la leçon : courir vite et longtemps en CE1

CE1 Cycle 2 EPS activités athlétiques

Prénom : _____ Date : _____

Comment choisir ta vitesse pendant une **course** ? En **CE1**, apprendre à **courir vite et longtemps ce1** signifie savoir partir vite sur une courte distance, puis ralentir pour tenir en *course longue* sans marcher trop tôt. Tu observes ton souffle. Tu écoutes tes jambes. En **Éducation physique et sportive**, l'objectif est de progresser pas à pas : courir vite quand le trajet est court, garder une allure régulière quand l'effort dure plus longtemps, et dire si l'effort est facile, moyen ou difficile.

Objectif élève : Je sais courir vite sur un temps court et courir longtemps en gardant une allure régulière. Avant de commencer, tu sais écouter le signal de départ, respecter un parcours, t'arrêter sans gêner les autres et expliquer ton ressenti après l'effort. En **cycle 2**, la réussite ne dépend pas seulement de la vitesse : elle dépend aussi du calme, du souffle et du respect des règles.

Ce qu'il faut savoir : vitesse, durée, allure et souffle

Courir vite et longtemps CE1, ce n'est pas faire toujours la même course. **Courir vite**, c'est aller le plus rapidement possible pendant peu de temps : le corps donne beaucoup d'énergie d'un coup. **Courir longtemps**, c'est garder une **allure** régulière, assez confortable pour ne pas s'arrêter. Le *souffle* doit rester calme, même si l'effort physique devient sensible.

En **éducation physique et sportive**, au cycle 2, une course de vitesse et une **course de durée** ne se préparent donc pas pareil. L'**allure de course** correspond à ta vitesse régulière. L'effort est l'énergie utilisée pour courir. La récupération est le moment où tu marches, respires et relâches les jambes. La distance indique le chemin parcouru ; le temps indique la durée.

Je cours vite	Je cours longtemps
Durée courte, départ énergique.	Durée plus longue, départ prudent.
Souffle rapide, jambes très actives.	Souffle régulier, gestes économiques.
Regard devant, bras dynamiques.	Corps droit, pieds posés régulièrement.

Je cours vite

Erreur : ralentir trop tôt.

Je cours longtemps

Erreur : partir trop vite.

Méthode pas à pas pour courir sans s'épuiser

En cycle 2, une consigne fréquente est de **courir pendant un court temps de travail sans s'arrêter**, d'après le document *Enseigner la course longue au cycle 2*. Court, mais exigeant. La **méthode courir longtemps** repose donc sur la régulation de l'allure : partir trop vite fatigue les jambes, bloque le souffle et rend le parcours difficile à finir.

1. **Je me place** derrière la ligne, sans pousser, en regardant le parcours et l'arrivée.
2. **J'écoute le signal de départ** et je pars seulement quand il est donné.
3. **Je choisis mon allure** : rapide pour une course courte, calme et régulière pour une course longue CE1.
4. **Je respire régulièrement**, sans bloquer mon souffle, pour mieux supporter l'effort physique.
5. **Je termine sans bousculer**, en gardant ma trajectoire et en respectant la sécurité.

Exemple 1. Lina part très vite, puis marche après un bref moment. Elle doit ralentir au départ : pour **courir sans s'arrêter**, mieux vaut une allure régulière qu'un sprint trop tôt.

Exemple 2. Sami court moins vite que les autres, mais il ne s'arrête pas. Sa course est réussie : il sait **réguler sa course** et garder une vitesse adaptée jusqu'à la fin.

Continue sur coursprimaire.fr

Cours Primaire - Document pédagogique