

**Que s'est-il passé
pendant et/ou après la séance d'EPS ?
(course de durée - parcours généralisés)**

Items	Lié à la circulation	Lié à la respiration	Lié à l'alimentation	Lié aux articulations et aux muscles
Je suis essoufflé.		X		
J'ai un point de côté.		X		
Je n'arrive plus à respirer.		X		
J'ai eu un malaise.	X	X	X	
J'ai beaucoup craché.		X		
J'ai mon cœur qui bat vite.	X	X		
J'ai beaucoup toussé.		X		
J'ai fait une crise d'asthme.		X		
Je ne suis pas arrivé à courir.	X	X	X	X
J'ai du m'arrêter plusieurs fois.	X	X	X	X
Je me suis senti très bien.	X	X	X	X
J'avais envie de continuer.	X	X	X	X
J'ai bien dormi.	X	X	X	X
J'ai mal à la tête.	X	X		
J'ai mis du temps à retrouver une respiration normale.		X		
J'ai mis du temps avant de sentir mon cœur battre normalement.	X			
J'ai eu très chaud.	X			
J'étais / je suis tout rouge.	X			
Je transpire.	X			
Je n'arrivais pas à accélérer.	X		X	
J'ai mis du temps à ne plus transpirer.	X			
J'ai mis du temps à être moins rouge.	X			
Je suis fatigué.			X	X
J'ai mal aux jambes (tout de suite - après - le lendemain).	X		X	X
J'ai du m'asseoir à l'arrivée.	X	X	X	X
J'ai eu envie de dormir dès l'arrivée.	X	X	X	X
J'ai eu envie de vomir.			X	
Je me suis senti lourd.			X	
J'ai eu faim.			X	
J'ai faim.			X	
J'ai soif.			X	
J'ai eu mal ventre.			X	
J'ai mal au ventre.			X	

Démarche

1. Départ en EPS : activité de course longue (6 minutes pour les CE2 - 8 minutes pour les CM1 - 10 minutes pour les CM2) ou parcours sportif généralisé.
2. Retour en classe (ou sur le terrain en faisant observer et verbaliser) après activité pour constats sur les sensations éprouvées : « que s'est-il passé pour chacun d'entre vous pendant la course et après la course ? »
3. Listing des réflexions (voir tableau).
4. Lors d'une autre séance (sciences) : classement des items selon des critères choisis en commun. Hypothèses : respiration - circulation - alimentation - fonctionnement musculaire et articulaire du corps - entraînement (EPS).
5. Etudes / Recherches / Expérimentation.
6. Nouvelle observation : retour à une séance EPS à partir de 5 items types définis en commun. Mêmes bases de course que la première séance.
7. Nouvelle recherche si besoin est.
8. Validation / Infirmité.
9. Communication (trace mémoire).