



# Course en carré à 80 % de la vma ou à la vitesse librement consentie : 2 ou 3 fois 6 minutes

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

## Compétence spécifique

Réalisée une performance

## Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

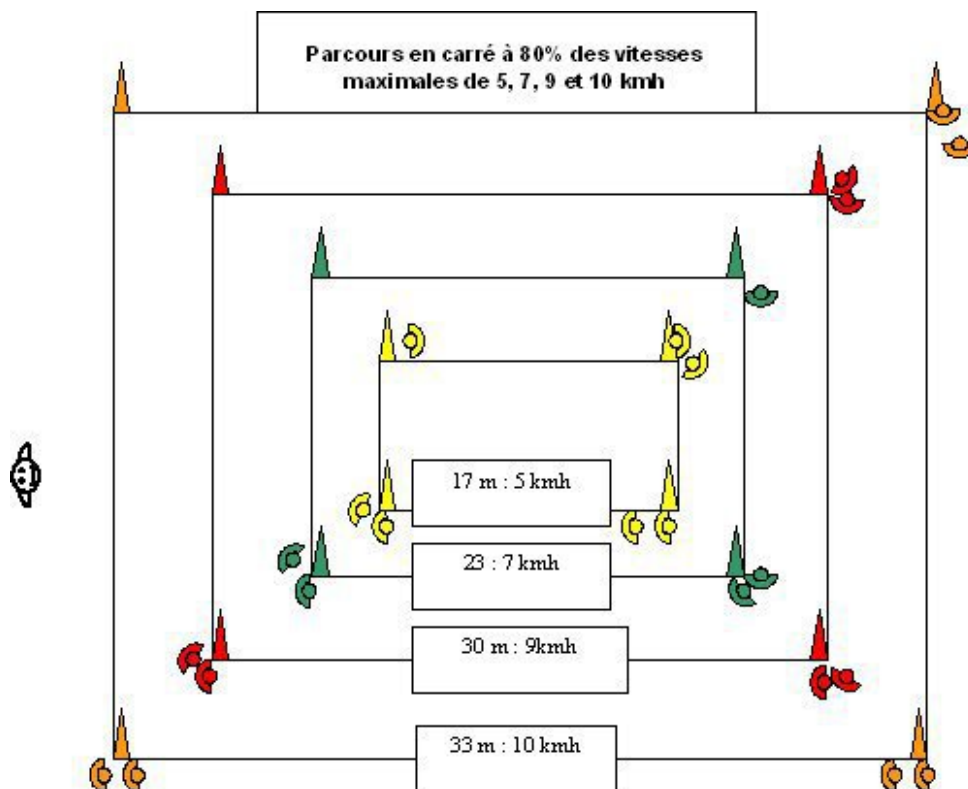
- - amélioration de la capacité aérobie travail en capacité)
- Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.

## Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests ( course de 6 minutes, test navette ou test piste).

Par exemple si vous avez des élèves à 5, 7, 9, 10 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon. Les distances correspondent soit à 80% de leur Vitesse Maximale Aérobie (VMA, soit à leur vitesse librement consentie.

Plusieurs organisations possibles, nous décrivons ici l'organisation en carré. Les enfants sont placés dans les différents couloirs en fonction de leur performance.



Course en carré

Les distances sont données dans le tableau ci dessous :

Pour mettre en place les parcours, il est possible avec les enfants de leur faire mesurer une ficelle de la longueur de leur course, ou de les faire mesurer avec un décamètre, ou une corde à nœud.

Vitesse en kmh	Distance en 15 secondes
6,0	25
6,4	26,7
6,8	28,3
7,2	30
7,6	31,7
8	33,3
8,4	35
8,8	36,7
9,2	38,3
9,6	40
10	41,7
10,4	43,3
10,8	45
11,2	46,7

## Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Dossards ou foulards, Décamètre ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain

## Consigne

Attention au signal du départ, vous courez dans votre couloir. Vous devez courir régulièrement et arriver au signal sonore suivant (toutes les 15 secondes) au niveau des plots en face.

Si vous êtes en avance vous attendez en trottinant sur place devant les plots.

Si vous êtes en retard vous accélérez pour rattraper le retard en 2 ou 3 allers retours. Si vous ne parvenez jamais à combler votre retard, pour la prochaine course, vous changerez de couleur de parcours.

Attention, vous allez courir deux fois 6 minutes avec un temps de repos en marchant de 5 minutes entre les courses.

## Critères de réussite

Courir les deux séries

## Critères de réalisation

---

Courir régulièrement

Adapter sa course au signaux sonores et visuels

Bien récupérer en marchant entre chaque course.

Changer de parcours si celui sur lequel on est ne convient pas (descendre si on est toujours en retard, monter si on est toujours en avance?)

## Variables didactiques

---

Forme de parcours ( navette, carré, triangle, circuit...)

Temps de course : 2 minutes, 3, minutes, 4 minutes, 5 minutes

Nombre de séries 1 , 2 ou 3 séries

Temps de récupération dans la série : entre 1 minute 30 et 2 minutes

Temps de récupération entre les séries : 3, 4 ou 5 minutes en marchant et en discutant