

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

Évaluation diagnostique

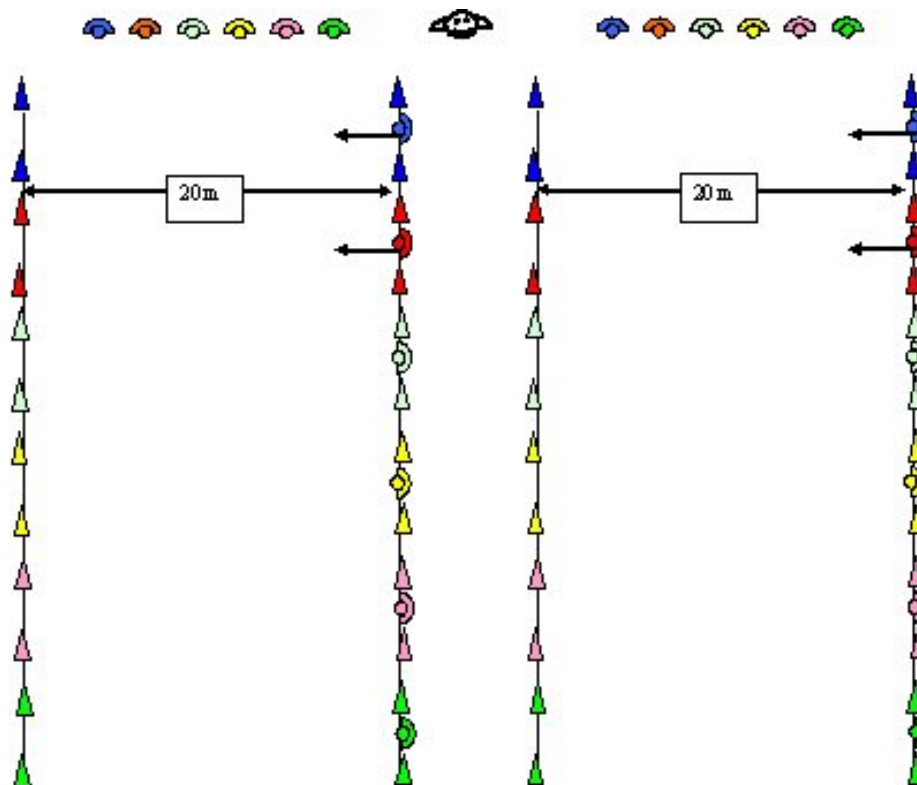
Organisation

Il est nécessaire d'expliquer en salle les modalités du déroulement du test. (rôle des coureurs des observateurs).

La classes est séparée en deux groupes, un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs qui peuvent facilement se repérer (couleur, dossards, numéros...)

Pour les coureurs, les plots sont disposés sur le terrain comme indiqués sur le schéma distants de 20m. En fonction du test que vous choisissez, le premier palier est à 7 kmh ou 8 kmh. L'augmentation de la vitesse de 0,5 km.h-1 toutes les minutes.

Les observateurs sont placés sur le côté. Ils ont des fiches d'observation.



test navette

Matériel

Plots de couleurs différentes, Dossards, Fiches d'évaluation, Magnétophone, Enregistrement du test sur cd ou sur ordinateur

Consigne

Pour les coureurs

Vous courez 20 m entre les deux lignes, en suivant le rythme des "bips". Vous devez arriver à la ligne en même temps que le "bip", si vous êtes en avance vous attendez. C'est ce qui vous indique la vitesse

Chaque palier dure une minute.

La vitesse augmente de 0,5 km.h⁻¹ par palier. Il faut donc accélérer légèrement toutes les minutes.

Lorsque un élève ne peut plus suivre le rythme, il s'arrête.

La fiche d'observation entre dans le "carnet de suivi en course" de l'élève.

Pour les observateurs :

- 1- Mettre une croix dans une case chaque fois qu'un palier est annoncé (palier 1, palier 2....)

Remarque : un seul renseignement au minimum doit être obtenu: les paliers entièrement courus

Critères de réussite

Vous avez réussi si vous savez à la fin de la course votre vitesse maximale

Critères de réalisation

Coureur :

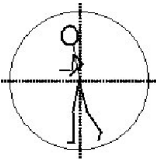
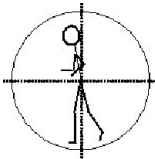
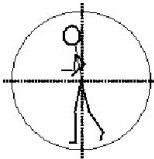
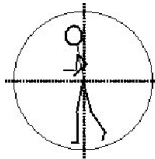
- Courir régulièrement
- Respecter les "bips" sonores
- Ne pas se laisser influencer par l'arrêt de ses camarades

Observateurs :

- Noter les paliers lorsque celui ci est annoncé
- Évaluer le niveau de la foulée

Variables didactiques

Palier 1 commençant 8 km.h-1

 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 1</i>
	vitesse en kmh-1	temps de course en minutes	Distance parcourue
Palier 0	7.5	2 minutes	250 mètres
Palier 1	8	3 minutes	383 mètres
Palier 2	8.5	4 minutes	525 mètres
Palier 3	9	5 minutes	675 mètres
Palier 4	9.5	6 minutes	833 mètres
Palier 5	10	7 minutes	1000 mètres
Palier 6	10.5	8 minutes	1175 mètres
Palier 7	11	9 minutes	1358 mètres
Palier 8	11.5	10 minutes	1550 mètres
Palier 9	12	11 minutes	1750 mètres
Palier 10	12.5	12 minutes	1958 mètres
Palier 11	13	13 minutes	2175 mètres
Palier 12	13.5	14 minutes	2400 mètres
Palier 13	14	15 minutes	2633 mètres
Palier 14	14.5	16 minutes	2875 mètres
Palier 15	15	17 minutes	3125 mètres

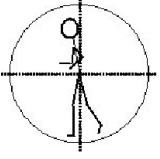
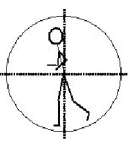
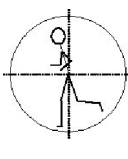
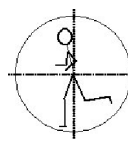
fiche d'observation

Nom du coureur : Nom de l'observateur :

Mettre une croix quand le palier est annoncé :

palier 1	palier 2	palier 3	palier 4	palier 5	palier 6	palier 7	palier 8	palier 9	p 1

Observation de la foulée de course :

 <p><i>niveau 1</i></p>	 <p><i>niveau 2</i></p>	 <p><i>Niveau 3</i></p>	 <p><i>Niveau 4</i></p>