



# La course au temps

**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 3**

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

- Travail de la capacité aérobie ( travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).
- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.

## Organisation

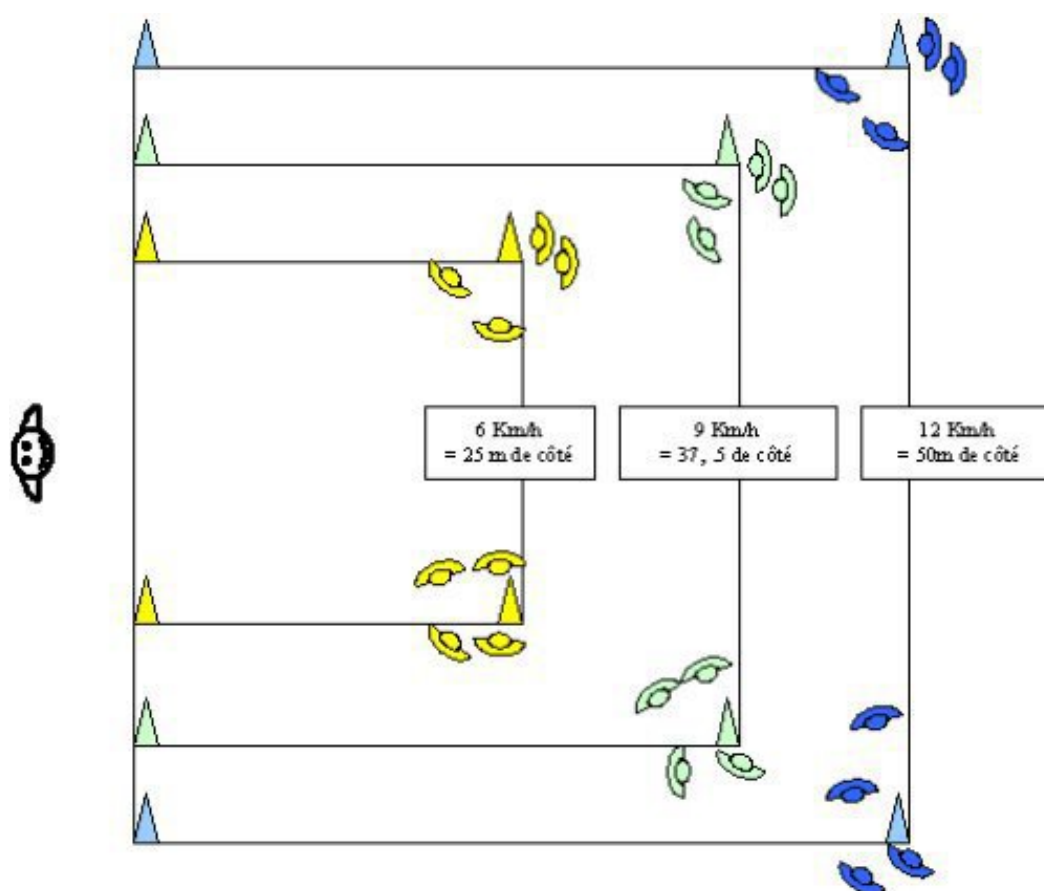
Le parcours est installé avec des repères différents en fonction des vitesses de course choisies.

Pour chaque coureur un observateur avec une fiche sur laquelle il notera le nombre de tours effectués par son coureur. Les observateurs et les coureurs sont répartis sur le terrain.

Il est préférable de regrouper dans une même course les élèves qui ont choisi des temps proches.

Première course tous les coureurs qui ont choisi entre 9 et 12 minutes, la deuxième course tous les coureurs qui ont choisi entre 6 et 9 minutes par exemple.

Vitesse de course	6 kmh	6,5 kmh	7 kmh	7,5 kmh	8 kmh	8,5 kmh	9 kmh	9,5 kmh	10 kmh
Côté du carré	25	27	29	31	33	35	38	40	42



*La course au temps*

## Matériel

Plots chronomètre, feuille d'observation, sifflet, si besoin bracelet pour compter les tours

## Consigne

Vous choisissez votre parcours et vous indiquez à votre observateur le temps de course que vous allez faire. : contrat de 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 minutes

Les observateurs notent le nombre de tours et la couleur du parcours.

Quand tous les coureurs ont terminé, les observateurs deviennent coureur et les coureur observateurs

## **Critères de réussite**

---

respecter son contrat

## **Critères de réalisation**

---

Courir lentement , ne pas partir trop vite

## **Variables didactiques**

---

durée de la course

repère toutes les 15 secondes, 30 secondes