



Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 30 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes

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 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.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

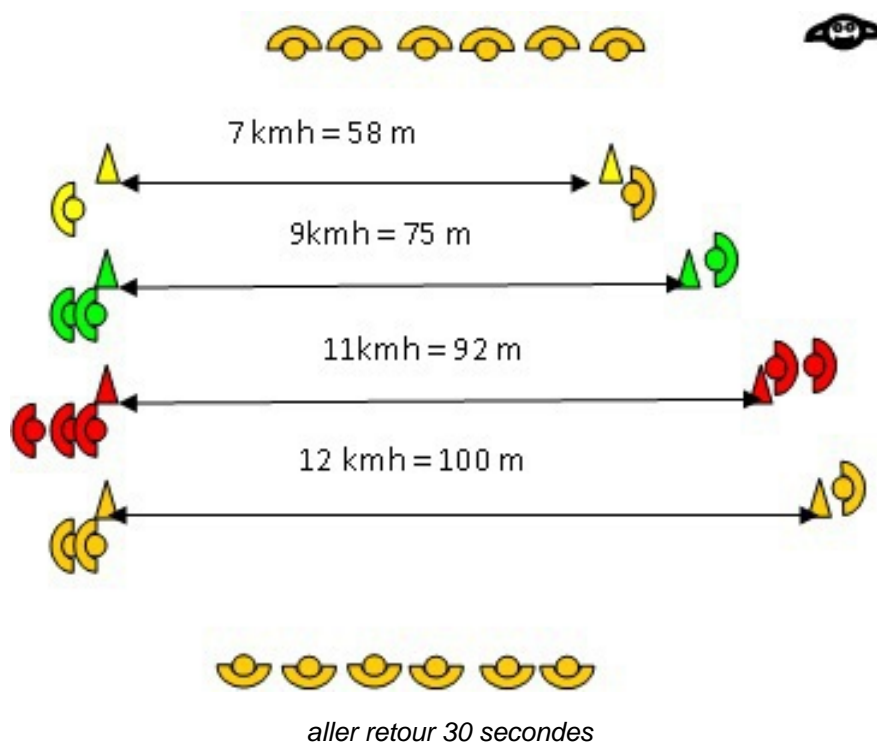
Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests (course de 6 minutes (vitesse librement consentie), test navette ou test piste (vitesse maximale aérobie : VMA)).

Par exemple si vous avez des élèves à 7, 9, 11, 12 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon.

Les distances correspondent à 100% de leur Vitesse librement consentie ou 80% de leur VMA.

La manière la plus simple est de construire des parcours en aller retour.



Exemple de distance en fonction de leur Vitesse librement consentie . (la distance représente 100% de la VLC.

Vitesse maximale aérobie : VMA	Distance entre les 2 plots (80% de la VMA)	Vitesse librement consentie (VLC)	Distance entre les 2 plots (100% de la VLC)
7 kmh	47	7 kmh	58
7.5 kmh	50	7.5 kmh	63
8 kmh	53	8 kmh	67
8.5 kmh	57	8.5 kmh	71
9 kmh	60	9 kmh	75
9.5 kmh	63	9.5 kmh	79
10 kmh	67	10 kmh	83
10.5 kmh	70	10.5 kmh	88
11 kmh	73	11 kmh	92
11.5 kmh	77	11.5 kmh	96
12 kmh	80	12 kmh	100
12.5 kmh	83	12.5 kmh	104
13 kmh	87	13 kmh	108
13.5 kmh	90	13.5 kmh	113
14 kmh	93	14 kmh	117
14.5 kmh	97	14.5 kmh	121

Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Décamètre, ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain, fiche individuelle pour noter les points obtenus.

Consigne

Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les 30 secondes, Vous devez alors être au plot suivant.

Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme.

Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper.

Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course.

Premier temps :

Vous allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas.

Deuxième temps :

Puis vous allez courir 3 fois 3 minutes avec un repos de 2 minutes entre chaque course. Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point. A la fin de chaque course, vous notez sur votre fiche le nombre de points que vous avez obtenus.

Troisième temps

Après 6 minutes de récupération active, on recommence 3 fois 3 minutes

Critères de réussite

Premier temps :

trouver le parcours qui convient

être au plot au moment des coups de sifflet (2 m avant 2 m après tolérés par exemple)

Deuxième temps :

marquer au moins 6 points sur les 12 points possibles à chaque course

Troisième temps :

marquer 8 points sur les 12 points possibles à chaque course

Critères de réalisation

Ne pas accélérer trop brutalement

Ne pas hésiter à changer de parcours s'il ne convient pas (en plus ou en moins)

Courir régulièrement

Ne pas chercher à dépasser son camarade qui court devant

Bien écouter les coups de sifflet du maître

Variables didactiques

Annoncer les secondes en fin de période (26, 27, 28, 29, 30... 56 57 58 59 60 etc

Zone plus ou moins large de validation autour du plot : 1m ; 1.5m ; 2 m...

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

Travail de la capacité aérobie

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Durée des courses	Vitesse demandée	Durée de la récupération
4 fois 6 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
3 fois 8 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 10 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 12 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes