



Course en peloton

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

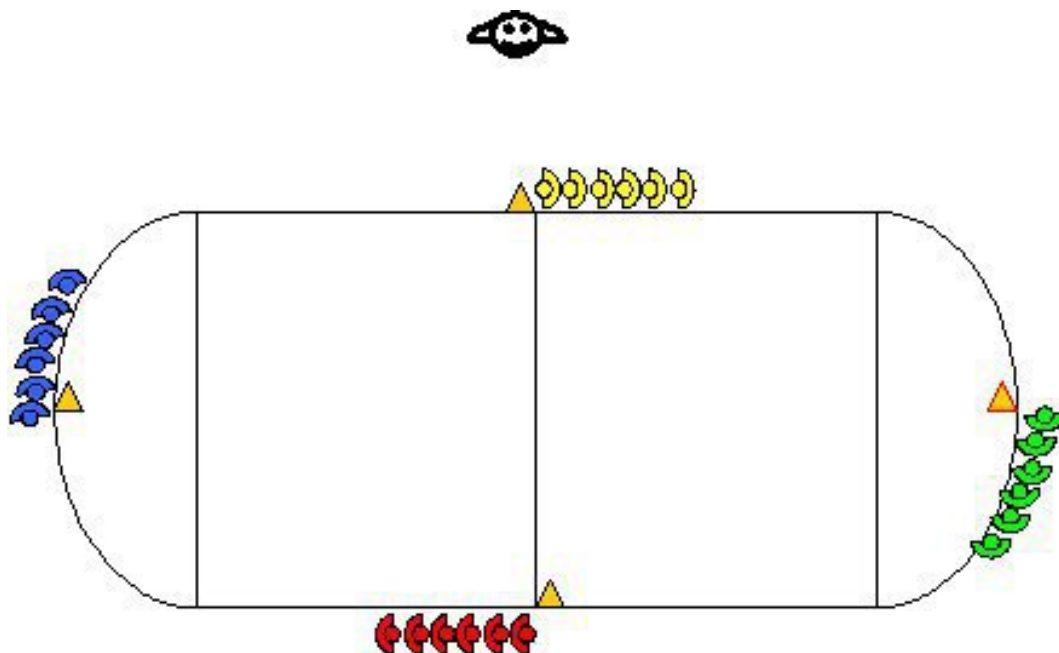
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les élèves sont organisés en groupe de niveau, et répartis autour du stade pour le départ. Ils sont l'un derrière l'autre pour le départ. Chaque groupe est homogène, de même vitesse de course. On peut faire autant de groupes que l'on veut , il faut que les enfants soient au moins par trois. Ils connaissent la distance qu'ils doivent courir en 5 minutes.

Les distances à courir sont fonction de leur vitesse de course.

Il est possible de faire respecter des vitesses en indiquant les distances à parcourir en 15 secondes ou 30 secondes.



Course en peloton 1

Matériel

Balise, Chronomètre, Sifflet

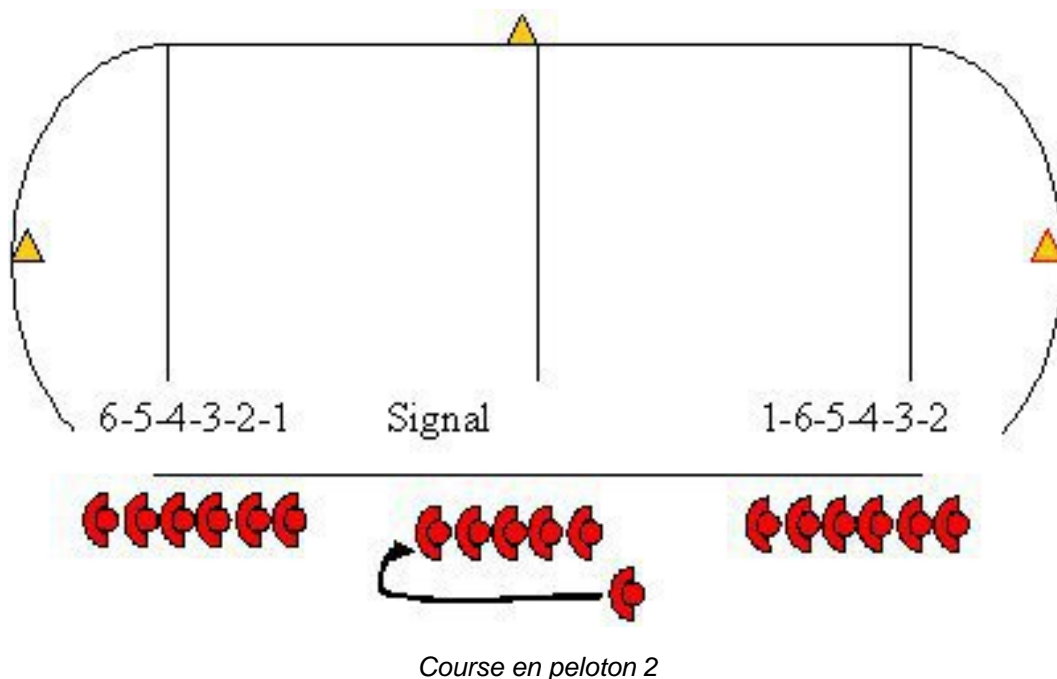
Consigne

Vous allez faire deux courses de 5 minutes avec une pause de 2 minutes entre les deux courses.

Vous êtes par groupes de 3, 4 ou 5. Dans chaque groupe vous êtes de force égale, vous courez à la même vitesse.

Parce que être en premier est toujours plus fatigant, en course les coureurs se relaient pour s'économiser.

Toutes les 30 secondes, un coup de sifflet signale un changement de coureur de tête, le premier passe le relais à celui qui est derrière lui. Pour cela il s'écarte, laisse passer tout le groupe et vient se replacer à l'arrière.



Critères de réussite

Rester en peloton sans décrocher du groupe

Critères de réalisation

Ralentir, s'écarter au signal pour permettre aux autres de doubler,

Reprendre sa vitesse et raccrocher à l'arrière du peloton

Garder la même vitesse malgré les relais

Variables didactiques

Nombre de séries une ou deux séries (la récupération entre les deux séries est alors de 6 minutes

Nombre de relais : toutes les 15secondes, 30 secondes, toutes les minutes.