



## Course en navette : exemple 2 séries de 5 fois 2 minutes de course

**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

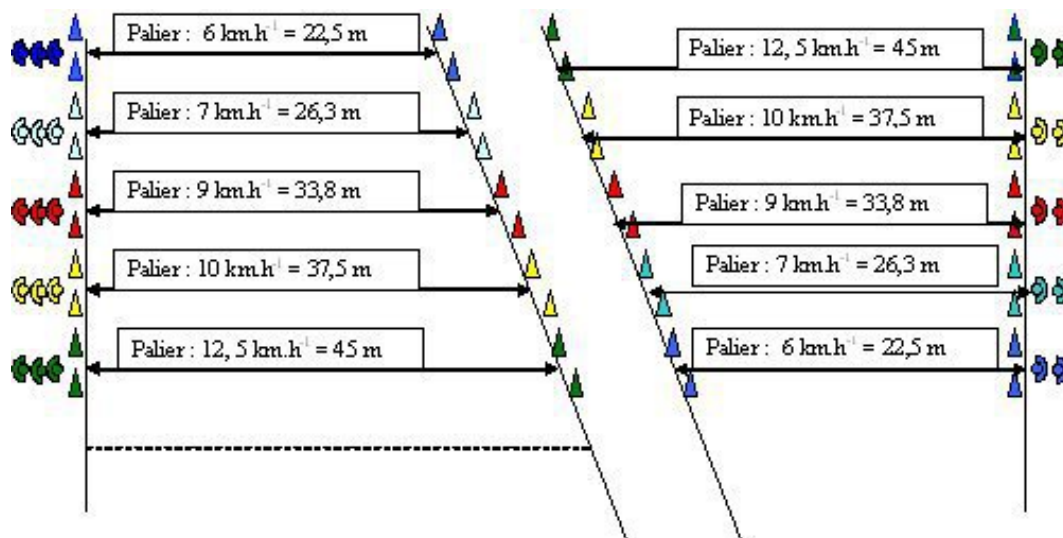
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).
- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.
- Courir à allure 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.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
- Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

## 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 à 90% de leur Vitesse maximale aérobie (VMA)

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

Deux séries de 5 fois 2 minutes avec un temps de repos en marchant de 2 minutes entre les courses et de 6 minutes entre les deux séries.



*Course en navette*

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 décimètre, ou une corde à nœuds.

## Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Dossards ou foulards, Décimètre, 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 5 fois de suite avec un temps de repos en marchant de 2 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 vous êtes toujours en retard, monter si vous êtes 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 : 5 minutes en marchant et en discutant