

**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



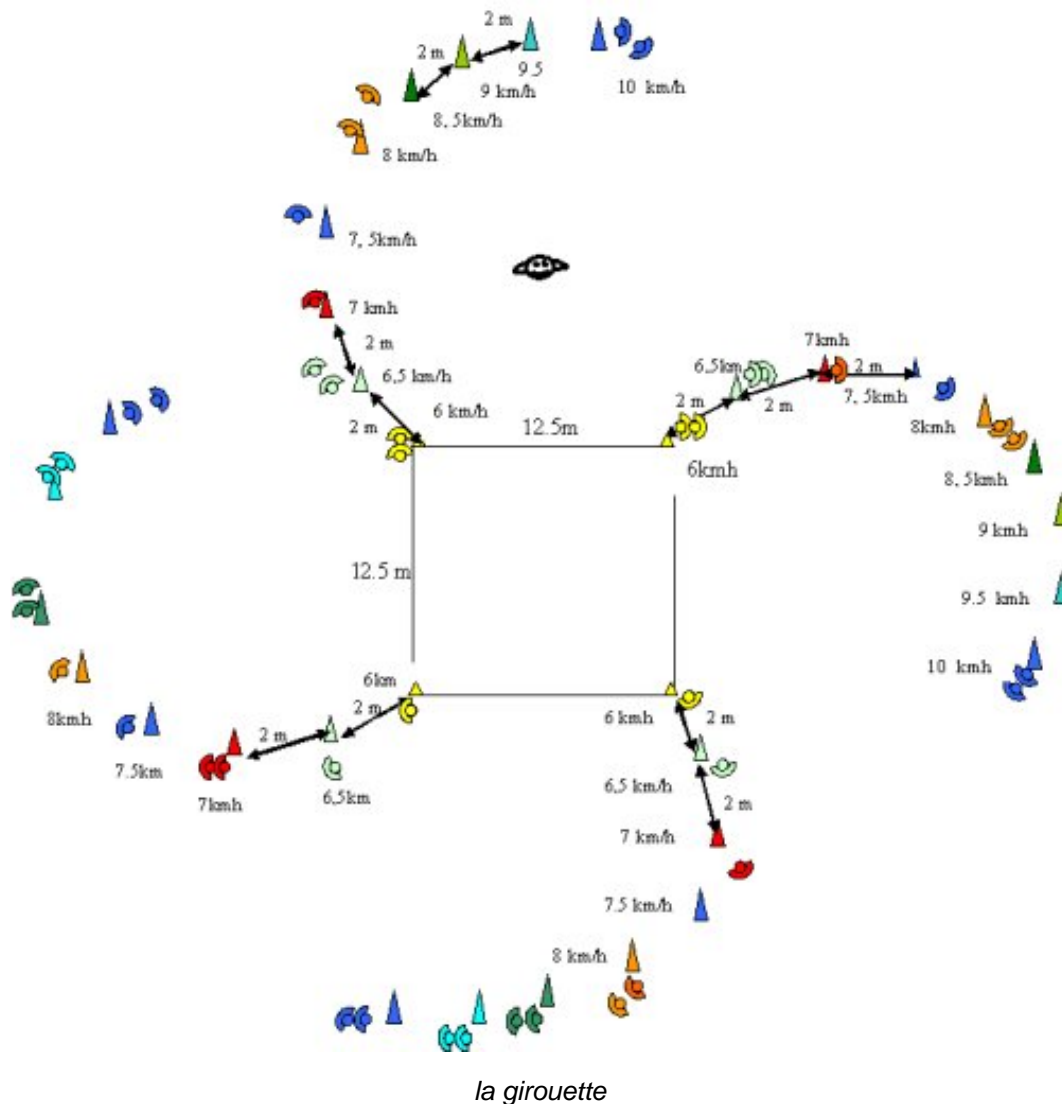
- Travail de la capacité aérobie ( travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

## Organisation

Les coureurs sont répartis sur le terrain en fonction de leur vitesse librement consentie soit 80% de leur VMA si l'évaluation était un test VMA. Le terrain est organisé sous forme d'un carré de 12.5 m de côté et partant de chaque angle des arcs de cercle avec sur lesquels des plots sont placés tous les 2 m, ce qui correspond à 6.5 km/h, 7 km/h, 7.5 km/h, 8 km/h, 8.5 km/h... (à peu près)

Cette organisation correspond à une classe dans laquelle le coureur le moins rapide court à 6 km/h.

Les coureurs partent de leur point de départ sur le carré ou sur l'arc de cercle et fond le tour du carré et reviennent à leur plot



## Matériel

Plots, Sifflet, Chronomètre, Décamètre

## Consigne

Vous choisissez votre plot en fonction de votre vitesse de course. Vous allez courir régulièrement pendant 6 minutes.

Pour ceux qui font du 6 km/h, ils se placent à l'angle du carré, les autres en fonction de votre vitesse sur les différents plots. Au signal du départ vous suivez le parcours en commençant le tour du carré en passant par la droite. ( sens inverse des aiguilles d'une montre.

Il y aura un coup de sifflet toutes les 15 secondes, vous devez être proche du plot opposé au plot d'entrée sur le carré, au bout de 30 secondes, vous êtes revenu à votre plot de départ en finissant le tour du carré.

Vous réussissez si vous vous êtes trouvé au plot opposé ou à votre plot au coup de sifflet au moins 1 fois sur 2

## Critères de réussite

---

Se trouver au plot opposé ou à son plot au coup de sifflet au moins 1 fois sr 2

## Critères de réalisation

---

Courir régulièrement

Choisir sa vitesse de course pour pouvoir la réaliser

Ralentir si on est en avance, accélérer si on est en retard

Rythmer sa course en soufflant

Rechercher la foulée la plus efficace

Changer de parcours après un essai si la vitesse était trop rapide ou trop lente

## Variables didactiques

---

De temps ; courir 6, 7, jusqu'à 15 minutes

De repères sonores :

- toutes les 30 secondes =revenir au plot de départ

- toutes les minutes faire 2 tours sans repères.

De vitesse : si on réussit un contrat sur une vitesse , essayer la fois suivante à une vitesse légèrement supérieure.

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 5minutes en marchant et en discutant