



la rencontre et les échanges

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.

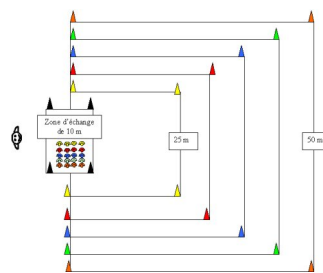
Organisation

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 de plusieurs carrés emboîtés de 25 à 50 m de côté.

Cette organisation correspond à une classe dans laquelle le coureur le moins rapide court à 6 km/h et le plus rapide à 12 km/h

Les coureurs sont par deux répartis sur les différents parcours en fonction de leurs vitesses.

Une zone de transmission (10m maximum) est dessinée sur le terrain.



La rencontre et les échanges

Matériel

Plots, Chronomètre, Objets à s'échanger, Sifflet, Décamètre ; Un témoin (élastique, carton , lettre, bâton...) par groupe de deux élèves

Consigne

Vous vous regroupez par deux comme vous le voulez, mais pas avec quelqu'un de votre vitesse. L'un d'entre vous prend l'objet (témoin).

Vous allez courir régulièrement pendant 6 minutes, et comme preuve de votre régularité, vous devrez sans ralentir ni accélérer donner votre témoin à votre partenaire dans la zone d'échange

Pour ceux qui font du 6 km/h, ils courent sur le carré jaune, les autres en fonction de votre vitesse sur les carrés.

Au signal du départ vous suivez votre parcours. Vous courez régulièrement , au bout d'une minute vous devez être revenu dans la zone de rencontre et donner le témoin à votre partenaire.

Vous réussissez si vous avez réussi au moins fois sur 6 à transmettre le témoin avec votre partenaire

Critères de réussite

transmettre le témoin au moins 4 fois sur 6

Critères de réalisation

Courir régulièrement

Repérer celui avec qui on court.

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

Variables didactiques

Temps de course, 6 à 12 minutes

Repères sonores toutes 15 secondes (si départ d'un plot être au plot suivant, si départ au milieu d'un côté du carré, être au milieu du côté du carré suivant.)

Repères sonores toutes les 30 secondes

Zone de transmission plus ou moins grande (commencer par 10 m, et réduire progressivement)