

Le grand huit

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

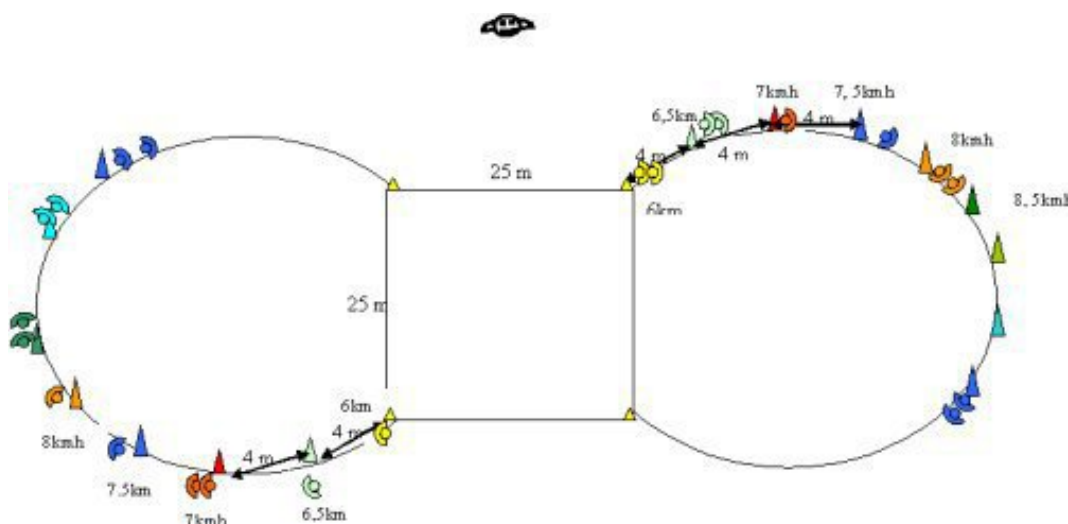
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une 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 s(soit 80% de leur VMA si l'évaluation était un test VMA. Le terrain est organisé sous forme d'un grand huit, avec un carré de 25 m de côté et de part et d'autre des arcs de cercle avec sur lesquels des plots sont placés tous les 4 m, ce qui correspond à 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.



Le grand huit

Matériel

Plots, sifflet, chronomètre, décimètres

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 30 secondes, vous devez être proche du plot opposé au plot d'entrée sur le carré, au bout d'une minute 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 8 fois sur 12

Critères de réussite

Se trouver au plot opposé ou à son plot au coup de sifflet au moins 8 fois sur 12

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

Variables didactiques

De temps ; courir 6, 7, jusqu'à 12 minutes

De repères sonores :

- toutes les minutes =revenir au plot de départ

- toutes les deux 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.