

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

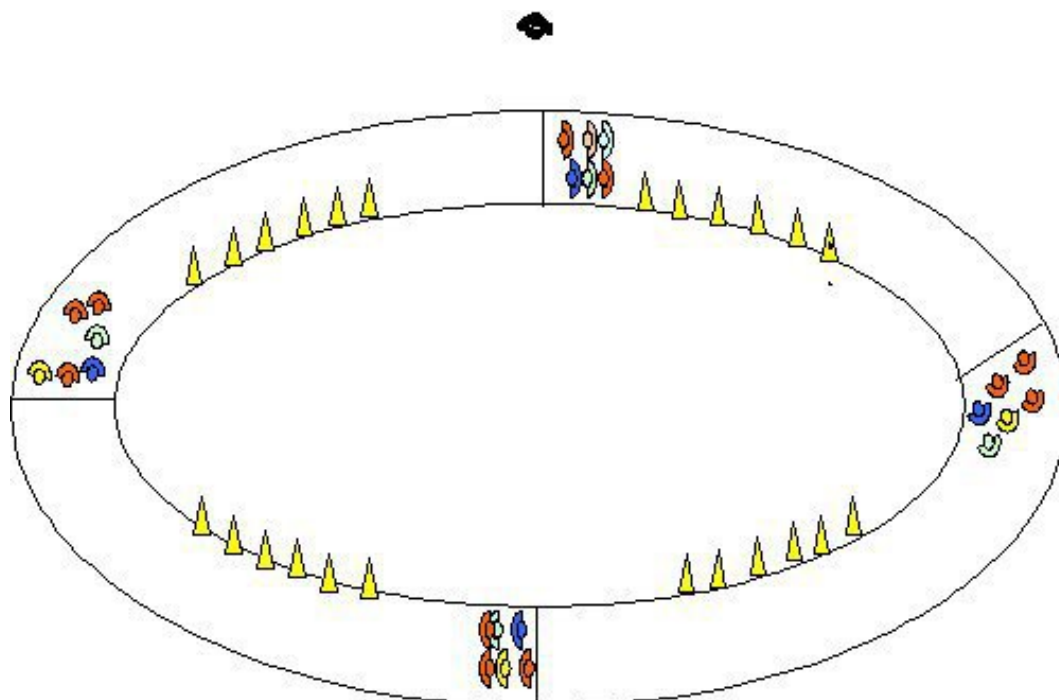
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une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

Organisation

Les enfants sont répartis sur la piste en 2 , 3 ou 4 groupes. Au signal ils commencent à courir et doivent se trouver au niveau du plot de leur palier au deuxième signal. Puis ils marchent et attendent vers la série de plots suivants pour recommencer le même exercice.

Ils recommencent une dizaine de fois.

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 noeud.



Les radars

Matériel

Plots numérotés

Consigne

Au signal vous courez. vous devez être en face de votre plot (correspondant à votre palier) au moment du deuxième signal.

Si vous êtes en retard, pour le deuxième essai, vous essayerez d'aller un peu plus vite pour réussir. Si vous ne parvenez jamais à être au niveau de votre palier, vous devez choisir un palier inférieur.

Si vous êtes en avance, pour le deuxième essai, vous essayerez d'aller moins vite, si cela vous semble trop faible comme vitesse, vous choisirez alors de monter d'un palier

Variables didactiques

Nombre de répétitions

Pourcentage de la VMA

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 : 3, 4 ou 5 minutes en marchant et en discutant