

**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.

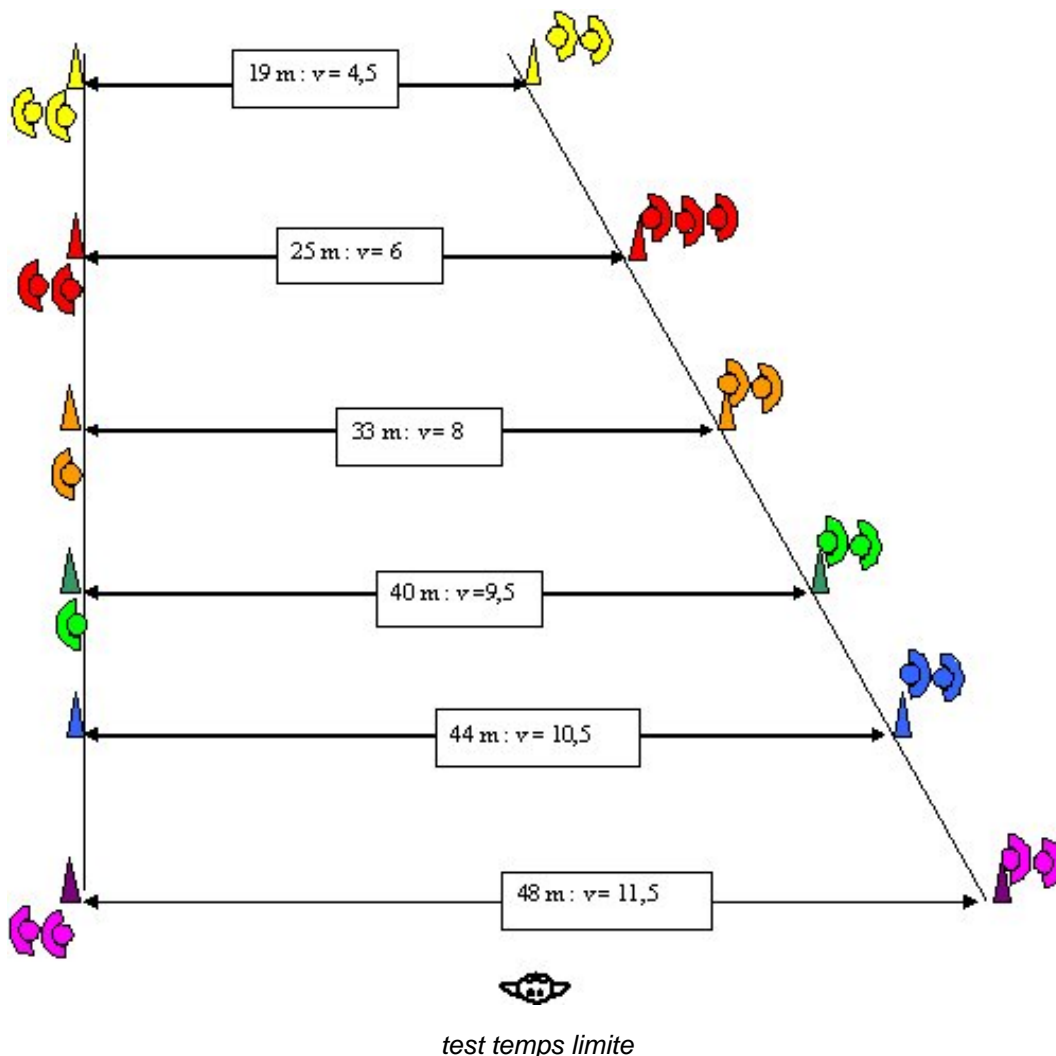
## **Objectifs**



Évaluation diagnostique

## Organisation

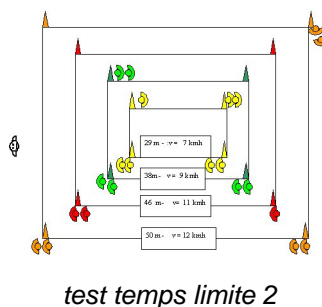
Les enfants doivent courir à leur palier. Pour cela, en fonction des résultats des tests, des circuits différents seront tracés sur le terrain. Le tracé le plus simple est en en navette. Par exemple si les vitesses de vos enfants à l'issue du test étaient de , 4-5- 6- 8- 9,5- 10,5- et 11,5kmh, le circuit en navette aurait cette configuration :



Les distances sont calculées pour qu'à chaque coup de sifflet les enfants se trouvent au niveau d'un plot, régularisant ainsi leur vitesse de course.

vitesse en kmh-1	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11
distance en 15 secondes	27m	29	31	33	35	38	40	42	44	46

Si le terrain vous le permet vous pouvez organiser des circuits. ( par exemple les vitesses des enfants étaient de 7, 9, 11, 12 kmh, le terrain se présenterait ainsi :



## Matériel

Plots de différentes couleur, Sifflet, Chronomètre, Feuille de bilan

## Consigne

L'explication du fonctionnement devrait se faire avant en classe, avec l'aide du tableau.

Vous vous placez sur votre circuit en fonction de votre couleur ( de votre vitesse. La consigne est la suivante :

"vous allez courir, vous devez être au niveau d'un plot à chaque coup de sifflet. Si vous êtes en avance vous ralentissez pour y arriver au bon moment. Si vous êtes en retard vous accélérez.

Vous continuez à courir jusqu'à ce vous ne puissiez plus.

La course dure 10 minutes maximum.

Quand vous arrêtez, vous marquez votre temps de course sur votre fiche à coller dans votre carnet de course"

## Critères de réussite

Trouver son temps limite

## Critères de réalisation

Courir régulièrement .

Tenir entre 5 et 10 minutes.

Si une enfant ne parvient pas à courir plus de 3 minutes

## Variables didactiques

Si un enfant ne parvient pas à suivre le rythme imposé, il faut le changer de circuit et donc diminuer sa vitesse.

Si un enfant ne parvient pas à courir plus de 3 minutes , il faut le changer de circuit la prochaine fois, sa VMA est mal établie (baisser en vitesse).

Si un enfant dépasse 10 minutes, sa VMA est également mal établie il faut alors le changer de circuit ( monter en vitesse)