



La course au temps

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.

Organisation

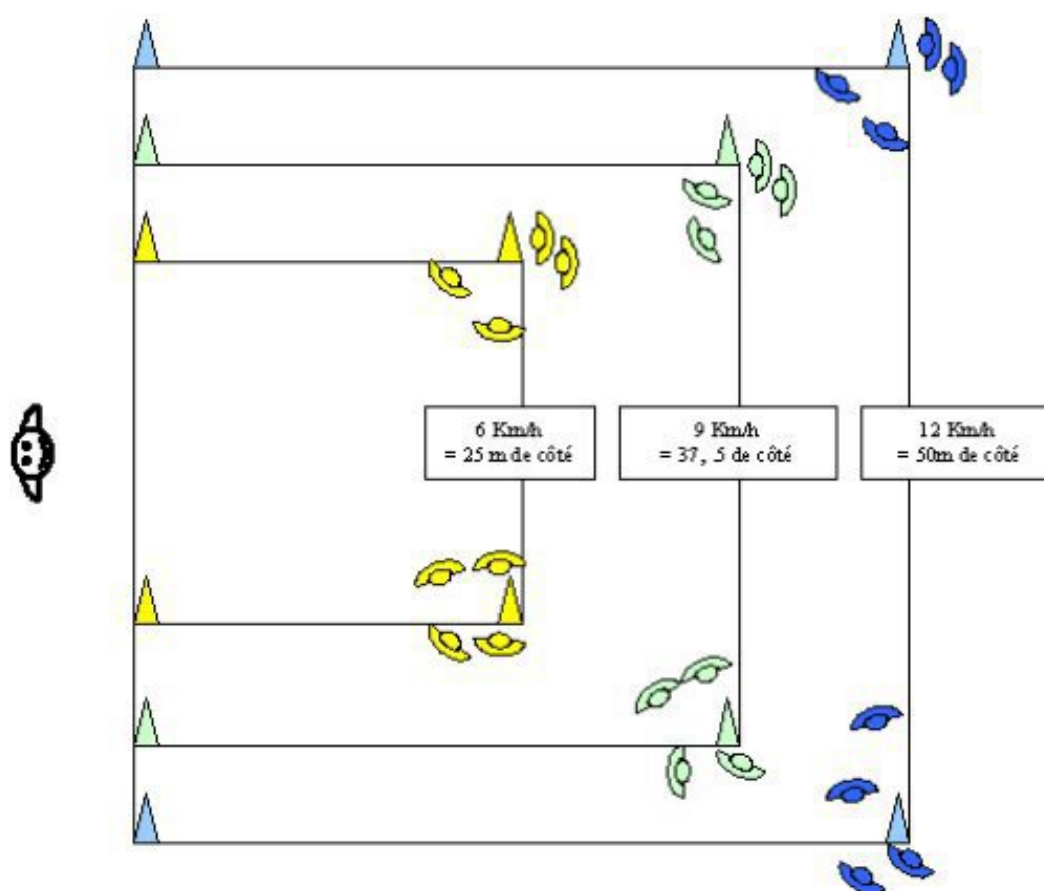
Le parcours est installé avec des repères différents en fonction des vitesses de course choisies.

Pour chaque coureur un observateur avec une fiche sur laquelle il notera le nombre de tours effectués par son coureur. Les observateurs et les coureurs sont répartis sur le terrain.

Il est préférable de regrouper dans une même course les élèves qui ont choisi des temps proches.

Première course tous les coureurs qui ont choisi entre 9 et 12 minutes, la deuxième course tous les coureurs qui ont choisi entre 6 et 9 minutes par exemple.

Vitesse de course	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Côté du carré	25	27	29	31	33	35	38	40	42



La course au temps

Matériel

Plots chronomètre, feuille d'observation, sifflet, si besoin bracelet pour compter les tours

Consigne

Vous choisissez votre parcours et vous indiquez à votre observateur le temps de course que vous allez faire. : contrat de 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 minutes

Les observateurs notent le nombre de tours et la couleur du parcours.

Quand tous les coureurs ont terminé, les observateurs deviennent coureur et les coureur observateurs

Critères de réussite

respecter son contrat

Critères de réalisation

Courir lentement , ne pas partir trop vite

Variables didactiques

durée de la course

repère toutes les 15 secondes, 30 secondes