



Séries de 4 minutes

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.

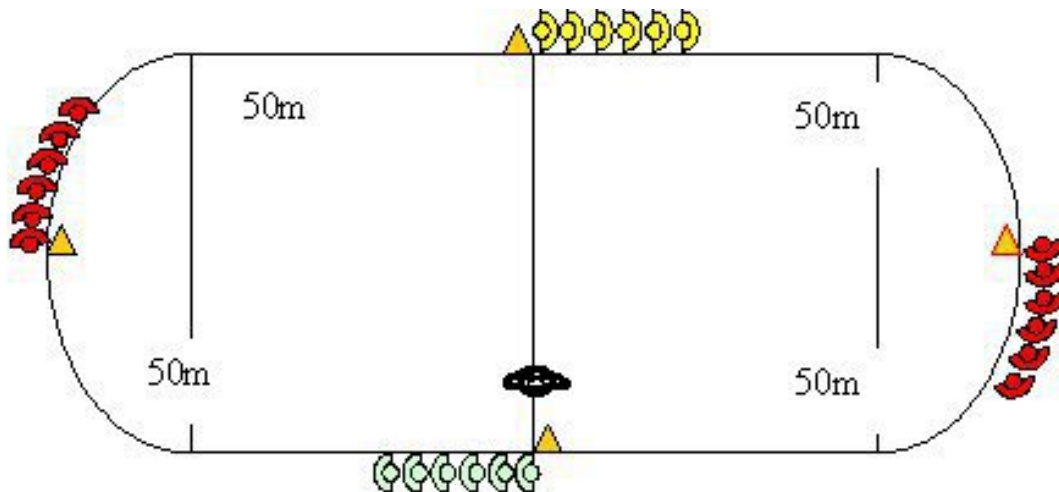
Objectifs

- Travail de la capacité aérobie (travail en capacité)
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.

Organisation

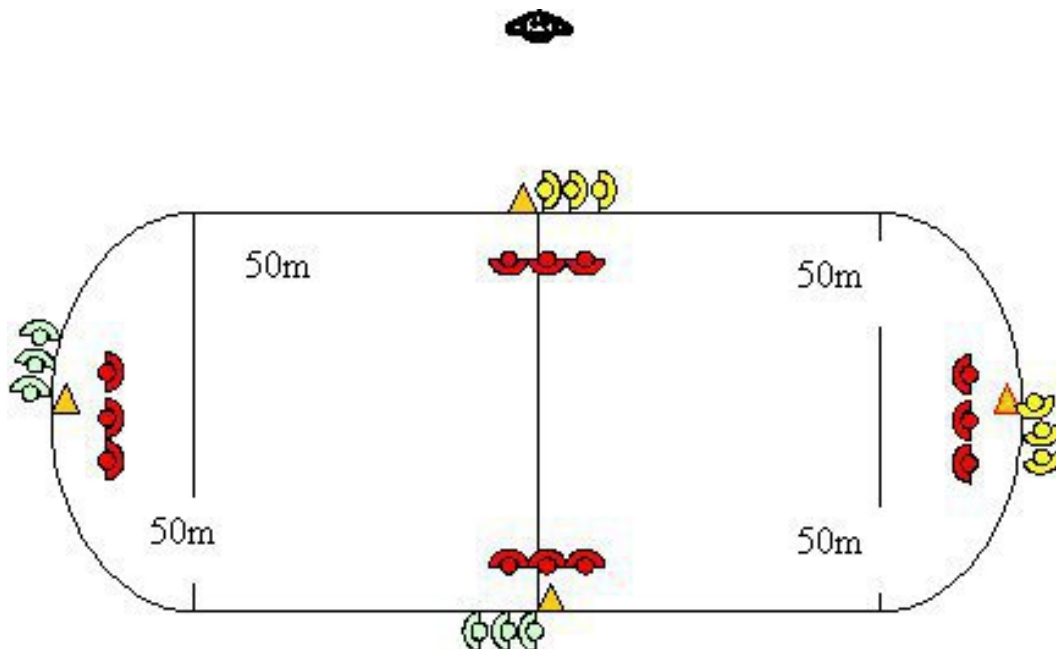
C'est un entraînement qui est composé de 1 à 2 séries de 3 courses de 4 minutes chacune à 90% de la VMA, avec une récupération de 2 minutes entre les courses et de 5 minutes entre les séries. ou à leur vitesse librement consentie

Les élèves sont placés sur la ligne de départ. Le maître se trouve à 100m de celle-ci. Ils connaissent leur temps de passage à 50, 100, 150 ou 200 mètres du départ de leur position sur le stade, et en fonction du groupe et de leur palier , si vous prenez une organisation comme celle qui est décrite ci dessous. .



Course de 4 minutes

Vous pouvez également mettre un enfant à chaque plot avec un chronomètre qui indique les temps de passage et observent ceux qui respectent les consignes.



Course de 4 minutes avec observateurs

Les temps de passage sont indiqués dans le tableau ci dessous.

	50	100	150	200
7,5	24	48	1mn 12	1mn36
8	22,5	45	1mn 07	1mn30
8,5	21,2	42,4	1mn 03	1mn 24.7
9	20	40	1 mn	1mn20
9,5	18,9	37,9	56,8	1mn15.8
10	18	36	54	1mn 12
10,5	17,1	34,3	51,4	1mn 08.6
11	16,4	32,7	49,1	1 mn
11,5	15,7	31,3	47	57,6
12	15	30	45	55,4
12,5	14,4	28,8	43,2	53,3
13	13,3	27,7	41,5	51,4

Matériel

Plots, Chronomètres, Tableau des temps de passage

Consigne

Au signal du départ, vous allez courir 4 minutes. vous aurez un premier repère à 50 m du départ, ou 100, ou 150 ou 200 en fonction de votre place sur le stade et ensuite quand vous repassez devant moi je vous donne les temps de passage.

Vous allez faire une série de 3 courses de 4 minutes avec 2 minutes de récupération entre chaque course. Plus tard on fera deux séries quand in sera bien entraîné

Critères de réussite

Passer au niveau du maître avec un écart de 1, 2, 3, 4 ou 5 secondes maximum sur le temps prévu

Critères de réalisation

Trouver le bon rythme

Courir régulièrement

Corriger son allure en fonction de l'avance ou du retard sur le temps de passage prévu

Variables didactiques

Objets à déposer ou à prendre à chaque plot atteint au bon moment

Pourcentage de VMA et durée de la course

Course individuelle ou en groupe constitué (de niveau)

Zone de tolérance par rapport à la régularité plus ou moins grande de 2 à 6 m