

APPRENTISSAGES ATTENDUS :

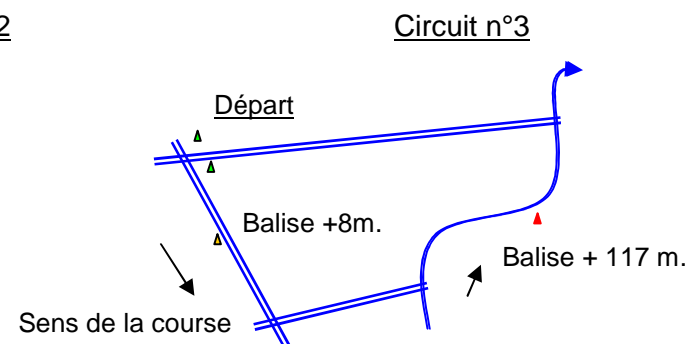
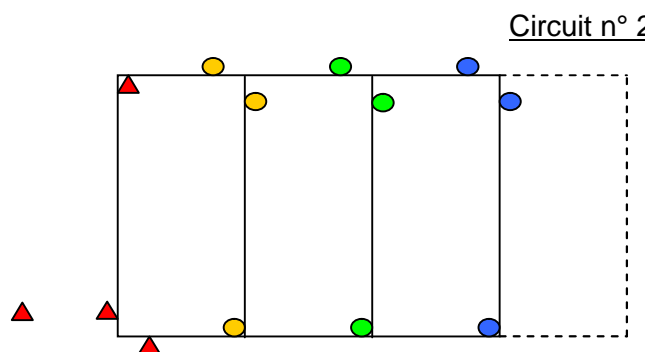
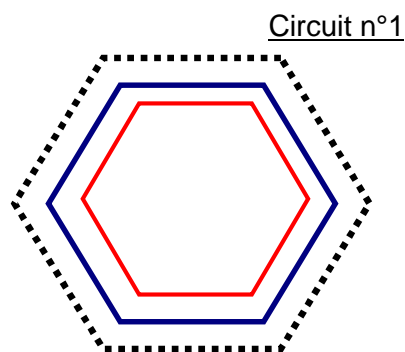
- Conserver son allure avec des repères externes différents.
- Courir avec de moins en moins de repères externes.

DISPOSITIF ET TACHE :

Les élèves sont en binômes : un coureur et un observateur. Les rôles seront alternés d'une course à l'autre. Le temps où l'élève est observateur lui permet de récupérer de sa course. Chacun dispose d'une fiche d'observation.

Choisir un temps de course entre 5 et 8 minutes. Courir sur le premier circuit à une allure choisie (validée par l'observateur). Essayer un autre circuit à la même allure.

Pour chaque circuit, un élève expérimenté dans le rôle de chronométrateur, marque la balise sonore par un coup de sifflet ou un autre son.

**CONSIGNES**COUREUR

Choisir son allure dans le 1^{er} circuit, puis courir à la même allure quel que soit le circuit.

OBSERVATEUR

Noter dans la case qui correspond un rond quand le coureur est dans la zone au repère sonore, une croix s'il n'y est pas.

CHRONOMETREUR

Avec le tableau des vitesses, siffler toutes les x secondes.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le nombre de ronds qui repèrent la régularité de l'allure sur chaque circuit est supérieur au nombre de croix.

PLUS FACILE

- Faire deux essais par circuit.
- Ne faire la situation que sur deux circuits différents à chaque séance.

PLUS DIFFICILE

- Pas de circuit de vérification (à 10') avant de commencer.
- Passer d'un circuit à 15' au circuit distance (dispositif n° 4) sans circuit intermédiaire.
- Augmenter le temps de course.
- Passer d'un circuit avec repère sonores et visuels à un circuit distance et seulement deux indicateurs sonores : à la 3^{ème} et 5^{ème} minute de course (cf. RIE : course à contrats)

OBSERVATIONS :

Cette **situation est difficile à mettre en place** à cause de la proximité des circuits (plusieurs repères sonores différents) et demande un degré d'expertise des élèves pour que tous les rôles soient tenus avec rigueur. Ils doivent savoir mettre en place les différents circuits et avoir intégré que le coureur ne peut agir que si les observateurs et chronométrateurs remplissent leur tâche avec exactitude. Elle demande aussi de disposer d'un espace assez vaste pour y installer plusieurs circuits.

FICHE OBSERVATION « MODIFIER LES REPÈRES »

DATE : NOM / PRÉNOM: OBSERVATEUR :
.....

PREMIER ESSAI - CIRCUIT N° 1 (dispositif n°1)

Temps de course : 6 minutes.

Vitesse choisie : ... = couleur des plots :

	Plot 1	Plot 2	Plot 3	Plot 4	Plot 5	Plot 6
1 ^{er} tour						
2 ^{ème}						
3 ^{ème}						
4 ^{ème}						
5 ^{ème}						
6 ^{ème}						

Noter un O si le coureur est au plot au coup de sifflet une X s'il n'y est pas.

PREMIER ESSAI - CIRCUIT N° 3 (dispositif n°4)

Temps de course : 6 minutes.

Vitesse choisie : ... = couleur des plots :

	Plot 1	Plot 2	Plot 3	Plot 4	Plot 5	Plot 6
1 ^{er} tour						
2 ^{ème}						
3 ^{ème}						
4 ^{ème}						
5 ^{ème}						
6 ^{ème}						

Le temps de passage à noter dans le tableau avant la course correspond au temps du tableau selon la taille du circuit distance utilisé.

Le nombre de tours correspond aussi à la taille du circuit pour les 6 minutes de course.

PREMIER ESSAI - CIRCUIT N° 2 (dispositif n°1 bis, 2 ou 3)

Temps de course : 6 minutes.

Vitesse choisie : = couleur des plots :

	Plot 1	Plot 2	Plot 3	Plot 4	Plot 5	Plot 6
1 ^{er} tour						
2 ^{ème}						
3 ^{ème}						
4 ^{ème}						
5 ^{ème}						
6 ^{ème}						

Si le coureur utilise le circuit n° 2 utiliser les 4 colonnes

Si le coureur utilise le circuit n° 3, barrer les colonnes 3 et 4 et n'utiliser que les colonnes 1 et 2.

BILAN DE COURSE :