

Course longue durée – cycle 3**AMÉLIORER L'ALLURE****Étape 3****APPRENTISSAGES ATTENDUS :**

- Améliorer l'intensité de sa course (allure).
- Faire varier un paramètre du triangle d'effort (la vitesse).
- Mettre en relation la vitesse et la durée de course afin de se fixer un projet réalisable.

DISPOSITIF ET TACHE : *Classe divisée en deux groupes : coureurs - observateurs/secrétaire (+ 1 chronométrateur)*

- Le chronométrateur siffle toutes les 10 secondes (*selon niveau du groupe classe*).
- Toutes les 10 secondes, les coureurs doivent se trouver entre deux balises du parcours choisis : porte de départ ou porte de couleur.

Parcours 1 : 6 km/h

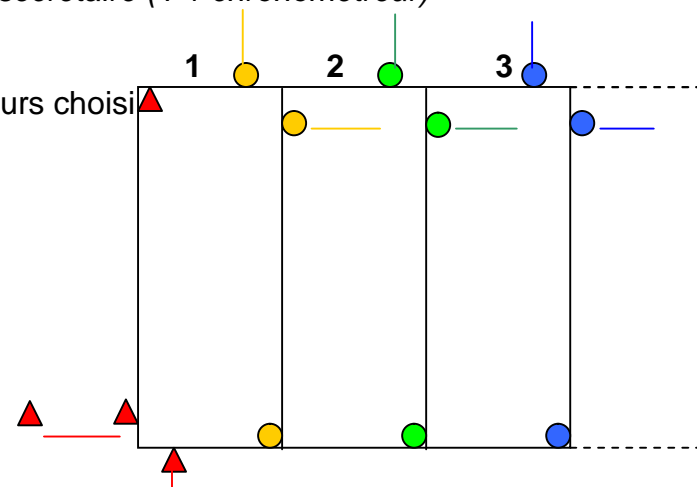
Parcours 2 : 7 km/h

Parcours 3 : 8 km/h

Parcours 4 : 9 km/h

Parcours 5 : 10 km/h

Parcours 6 : 11 km/h



DEPART

CONSIGNES

Pour les coureurs :

- En fonction du contrat précédemment réussi, courir la même distance dans une durée de plus en plus longue (maximum 12 min), mais à **1 km/h supplémentaire**.

- Se trouver dans la porte annoncée à chaque coup de sifflet.

Pour les observateurs / secrétaires :

- Noter d'un point la vitesse et la durée annoncées.
- En fonction de la réalisation, valider ou modifier la vitesse et la durée annoncées, noter d'un point le degré d'essoufflement du camarade.

De retour en classe :

- Tracer son triangle d'effort, le commenter, avoir un projet pour la séance suivante.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Réussir 2 fois le contrat annoncé (après un temps de récupération).

PLUS FACILE

- Choisir un contrat plus facile (courir moins vite, ou courir moins longtemps).

PLUS DIFFICILE

- Choisir un contrat plus difficile (courir plus vite, ou courir plus longtemps).

OBSERVATIONS : *lors des séances suivantes, on pourra faire varier la vitesse, la durée, les 2 paramètres. L'élève doit toujours annoncer*

Noter ici, en cours de séance ou après, les remarques, les comportements caractéristiques, les problèmes à résoudre, les modifications à apporter au dispositif ... régulation d'une séance sur l'autre.

Fiche OBSERVATION

NOM DU COUREUR :

NOM DE L'OBSERVATEUR :

Date :

TRIANGLE D'EFFORT

Niveau d'essoufflement

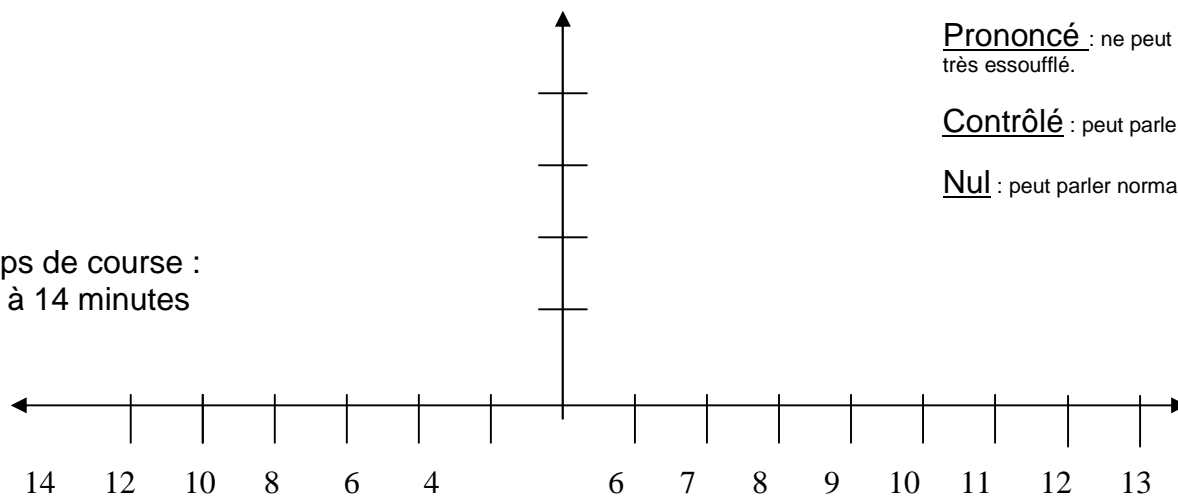
Critique : ne peut plus parler, grosses gouttes de sueur, épuisé, pleure.

Prononcé : ne peut plus parler en courant, film de sueur sur le visage, très essoufflé.

Contrôlé : peut parler en courant, grandes inspirations.

Nul : peut parler normalement, peut retenir sa respiration.

Temps de course :
de 4 à 14 minutes



Vitesse :
de 6 à 13 km/h.