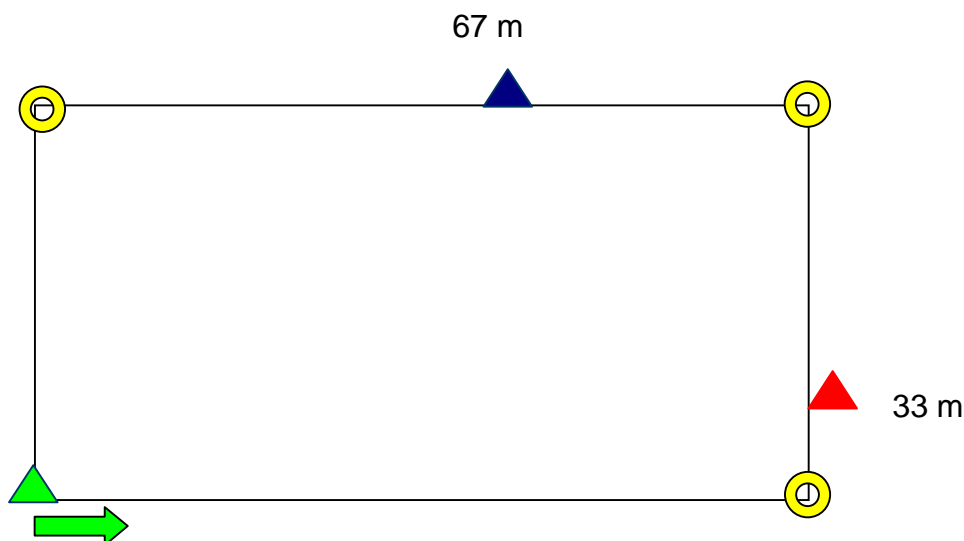


**APPRENTISSAGES ATTENDUS :**

- Evaluer ses possibilités pour construire son projet d'action

**DISPOSITIF ET TACHE :**

Sur 1 circuit de 100 m  
(Dispositif n° 4)



Les élèves courent 2 fois 4 minutes, avec un temps de récupération de 4 minutes entre les 2 courses.

**DISTANCES PROPOSÉES :**

5 tours + 33 m	- 533 m	- 8 km/h
6 tours	- 600 m	- 9 km/h
6 tours + 67 m	- 667 m	- 10 km/h
7 tours + 33 m	- 733 m	- 11 km/h
8 tours +	- 800 m	- 12 km/h

**CONSIGNES****Coureur :**

- Choisir une distance à courir en fonction de son allure.
- Si le plot choisi est dépassé avant le signal, continuer jusqu'au coup de sifflet.
- Repérer l'endroit où l'on se trouve.

**Secrétaire :**

- Noter le nombre de tours de son coureur et l'endroit précis où il se trouve au coup de sifflet.

**CRITÈRES DE RÉUSSITE**

- Être capable d'annoncer une vitesse horaire réaliste à la fin de la deuxième séance.

**PLUS FACILE**

- Suivre un camarade qui a choisi la même allure et qui a réussi son premier essai.

**PLUS DIFFICILE**

- Augmenter le temps de course : 6 minutes.

**OBSERVATIONS :**

- Au coup de sifflet, être à moins de 3 mètres avant ou après le plot choisi.
- Il est conseillé de proposer cette situation deux fois (deux séances) avant de passer à l'étape 2.