

SEQUENCE

Objectifs principaux :

Courir longtemps (entre 6 et 10 min selon les capacités de chacun), de façon régulière, sur une longue distance, sans s'essouffler.

Compétences principales :

Réaliser une performance.

Matériel :

- ✓ Sifflet
- ✓ Chronomètre

Organisation :

- ⇒ Durée 30 min.

Séance 1

T : Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter.

Consigne : « Lorsque je vais siffler, vous devrez courir autour de la cour le plus longtemps possible. Vous n'êtes pas obligé de courir vite. Je noterai la durée de votre course sur ma feuille ».

Séance 2

T : Courir ou marcher pendant 10 min, pour faire le plus de tours possibles.

Consigne : « Lorsque je vais siffler, vous devrez courir pendant 10 min. Il est interdit de s'arrêter. Si on est fatigué, il faudra tout de même marcher. Vous vous arrêterez lorsque je sifflerai à nouveau. Je noterai le nombre de tours que vous avez faits sur ma feuille ».

Séance 3

T : Courir à 5 en file indienne. Le dernier doit courir plus vite pour passer premier.

Consigne : « Vous allez courir par 5 en file indienne. A chaque fois, le dernier devra accélérer pour devenir le premier → 5 min sur un petit terrain ».

Séance 4

T : Courir à l'allure demandée sur le côté du triangle.

Consigne : « Vous allez courir le long des côtés du grand triangle :

- ✓ côté 1 : courir le plus vite possible
- ✓ côté 2 : courir doucement
- ✓ côté 3 : marcher

Il ne faut pas s'arrêter.

Séance 5

T : Courir, se reposer, courir, ...

Consigne : « A chaque fois que je sifflerai, soit vous vous mettez à marcher, soit vous vous mettez à courir :

1 min de course, 1 min de marche, 2 min de course, 2 min de marche, 3 min de course, 2 min de marche, 4 min de course, 2 min de marche, 5 min de course... Il ne faut pas s'arrêter.

Séance 6

T : Courir pendant 10 min en faisant le moins d'arrêts possibles. Observer ceux qui courent.

Consigne : « Vous êtes 2 groupes. Vous allez devoir courir 10 min en faisant le moins d'arrêts possibles. L'autre groupe va observer les arrêts de ceux qui courent. »

Séance 7

T : Courir le plus longtemps possible à 4.

Consigne : « Vous allez courir par équipes de 4. Il faudra qu'au total vous ayez couru 15 min au moins. Je vais noter le temps de chacun sur ma feuille et nous calculerons le résultat de chaque équipe en classe. »

Séance 8

T : Courir sans s'arrêter.

Consigne : « Vous allez courir sans vous arrêter, en dispersion, pendant 5 à 8 min. »

Séance 9: évaluation

T : Courir en continu selon son contrat.

Consigne : « Chaque élève choisit un contrat entre 6 et 10 min. Vous allez devoir courir sans vous arrêter, autour du stade, pendant toute la durée que vous avez choisie. Je sifflerai toutes les minutes ».