

10 2008 :

Réaliser une performance, des types d'efforts variés, dans des espaces variés ; courir

Objectifs principaux :

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

Organisation : Cour de récréation/préau ; séance de 30 à 45 min

Matériel : Sifflet, chronomètre

Séance n°1 : « Evaluation diagnostique »

Matériel : Chronomètre ; sifflet ; tableau annexe de mémoire des durées effectuées.

Objectif : Courir le plus longtemps sans s'arrêter.

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

Séance n°2 : « Courir 10 minutes »

Matériel : Chronomètre ; sifflet ; annexe 2 mémoire des durées.

Objectif : Courir pendant 10 minutes pour effectuer le plus de tours possibles.

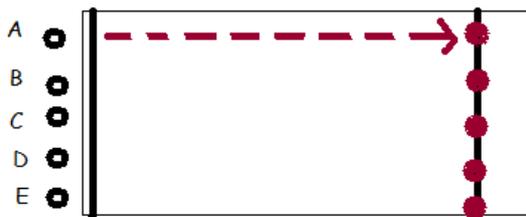
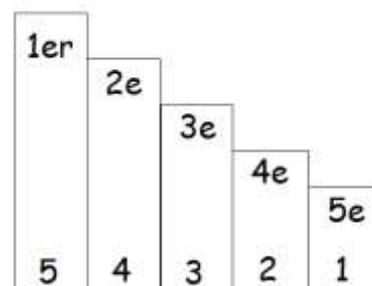
Consigne : « Au coup de sifflet, vous allez courir pendant 10 minutes. Si vous êtes fatigués, vous pouvez marcher mais en aucun cas, s'arrêter. Vous ne vous arrêterez que lorsque je sifflerai à nouveau. Vous serez en binôme (par deux), votre binôme a pour mission de compter le nombre de tours que vous aurez effectué et je le noterai sur ma feuille. »

Séance n°3 : « Courir de rapidité »

Matériel : Chronomètre ; sifflet ; Plots au sol pour délimiter le terrain ; fiche des scores

Objectif : Courir le plus vite sur un espace limité.

Consigne : « Vous allez courir par 5 de front dans un espace limité ; le premier arrivé gagne 5 points, le 2^e 4 points, le 3^e 3 points, le 4^e 2 points et le 5^e 1 point.

**Fiche score podium**

Séance n°4 : « S'entraîner à la course d'endurance »

Matériel : Chronomètre ; sifflet

Objectif : Courir, se reposer, courir.

Consigne : « A chaque fois que je sifflerai, vous alternerez un moment de course, et un moment de marche. »

1 min de course - 1 min de marche
2 min de course - 2 min de marche
3 min de course - 3 min de marche
4 min de course - 3 min de marche
5 min de course - 3 min de marche

Il ne faut pas s'arrêter

Séance n°5 : « Courir avec le moins d'arrêts possibles »

Matériel : Chronomètre ; sifflet

Objectif : courir pendant 10 min en effectuant le moins d'arrêts possibles.

2 groupes : Les coureurs et les observateurs (puis échange des rôles)

Consigne : « Vous allez devoir courir 10 minutes en faisant le moins d'arrêts possibles »

(Les observateurs vont noter le nombre d'arrêts des coureurs).

Séance n°6 : « Endurance »

Matériel : Chronomètre ; sifflet ; fiche mémoire des durées

Objectif : Courir le plus longtemps sans s'arrêter

Consigne : « Vous allez courir sans vous arrêter pendant 5 à 8 minutes (on court lentement pour s'économiser (pas de marche)) »

Je noterai les résultats sur ma feuille mémoire des durées.

Séances n°7 et 8 : « Entraînement puis évaluation finale »

Matériel : Chronomètre ; sifflet

Objectif : courir en continu selon une durée définie.

Consigne : « Chaque élève choisit un contrat de temps à courir : 6 min, 7 min, 8 min, 9 min, 10 min. Vous allez devoir courir sans vous arrêter pendant la durée de votre contrat. Je vous indiquerai le temps écoulé toutes les minutes à partir de 4 min. Vous pouvez continuer à courir pour aller au-delà du contrat de temps, je noterai les résultats sur ma feuille.