

CM1		Date		
Domaine disciplinaire		Athlétisme : endurance.		
		Séance 2		
Objectif général	S'habituer à courir pendant des durées relativement longues, à effectuer sans s'arrêter des distances de plus en plus importantes. Utiliser ses capacités du moment pour réaliser un contrat.			
Compétences visées	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres • Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation • Savoir qu'il faut courir à allure modérée pour courir longtemps • Être capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps 			
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • sifflet • plots • feuilles de résultats. 			
Déroulement	Organisation	Durée	Observations	
<p>Consignes</p> <p><u>En classe</u> : prévoyez le nombre de tours de terrain que vous êtes sûrs de pouvoir faire aujourd'hui sans marcher et sans vous arrêter.</p> <p>Je note ces contrats sur le tableau de classe en inscrivant la date d'aujourd'hui dans la colonne correspondant au nombre de tours énoncé.</p> <p>Quand un contrat a été réalisé une fois, il n'est plus possible d'avoir un contrat inférieur.</p> <p><u>Sur le terrain</u> : vous allez effectuer votre contrat chacun votre tour. Celui qui ne court pas compte les tours de son partenaire.</p> <p>Je vous rappelle que vous ne devez ni marcher ni vous arrêter pour remplir votre contrat .</p> <p>Chacun d'entre vous courra deux fois au moins de manière à pouvoir progresser au cours de la séance.</p>	terrain de l'école. groupe de 2 élèves.	30 mn		
Prolongement	S'entraîner à réussir à coup sûr son meilleur contrat.			