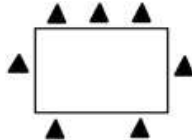


CM1		Date		
Domaine disciplinaire		Athlétisme : endurance.		
		Séance 4		
Objectif général	Repousser ses limites : battre son record de distance parcourue sans s'arrêter et sans marcher.			
Compétences visées	<p>Etre motivé pour améliorer sa propre performance. Avoir la volonté de se dépasser.</p> <p>Accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres.</p> <p>Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation.</p> <p>Connaître l'allure d'une course d'endurance et la mettre en œuvre.</p> <p>Etre capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps.</p>			
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> •sifflet •plots •feuilles de résultats 			
Déroulement		Organisation	Durée	Observations
<p>Consignes</p> <p>Aujourd'hui vous allez essayer de battre votre record.</p> <p>Vous allez courir autour du terrain en passant à l'extérieur des plots. Chaque fois que vous faites un tour, vous vous arrêtez juste le temps de tracer un trait sur la feuille. Si vous vous arrêtez pour vous reposer alors vous marquez un point sur la feuille (la maîtresse montre un exemple de marquage sur une petite ardoise).</p>		<p>sur le terrain</p>  <p>équipes de 4 élèves.</p> <p>Chaque équipe a son point de départ-arrivée matérialisé par un plot.</p>	30 mn	
Prolongement	Apprendre à caractériser la manière de courir du " marathonien " (course d'endurance) en opposition à celle du " sprinter " (course de vitesse).			