


CM1		Date		
Domaine disciplinaire		Athlétisme : endurance.		
		Séance 5		
Objectif général	Apprendre à caractériser la manière de courir du " marathonien " (course d'endurance) en opposition à celle du " sprinter " (course de vitesse).			
Compétences visées	Pour les coureurs : partir au signal, courir vite et droit et ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée.			
	Pour les observateurs : observer (!) les mouvements des coureurs et les formuler par écrit			
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> •sifflet •plots •feuilles de résultats 			
Déroulement		Organisation	Durée	Observations
Consignes		<p>Sur le terrain de l'école</p>  <p>Partie " vitesse " du circuit comprenant une marque de départ et une marque d'arrivée (lignes tracées à la craie blanche + plots)</p> <p>Equipes de 6 élèves</p> <p>Chaque équipe est composée de 3 groupes : coureurs, organisateurs et observateurs. Les coureurs sont par deux (exceptionnellement trois) ; à chaque équipe de coureurs sont associés 2 organisateurs : un starter et un juge à l'arrivée .</p> <p>Les enfants occuperont tour à tour les trois rôles</p>	30 mn	
<p><u>En classe</u> : la maîtresse dessine l'organisation du terrain au tableau.</p> <p>Vous allez tous occuper successivement trois rôles :</p> <p>Les paires de coureurs effectueront le circuit trois fois. Quand ils arrivent au départ de la partie vitesse, ils s'immobilisent juste le temps que le starter donne le signal de départ .</p> <p>Le starter donne le départ à l'aide du signal : " prêts ? top ! "</p> <p>Les coureurs effectuent une course la plus rapide possible jusqu'à l'arrivée.</p> <p>Le juge indique le vainqueur.</p> <p>Les coureurs continuent le circuit à allure réduite (allure du " marathonien ") ou s'arrêtent s'ils ont effectué trois tours.</p>				
Prolongement		Maintenir une vitesse de course régulière en se référant uniquement à ses propres sensations.		