

<b>CM1</b>		Date	
<b>Domaine disciplinaire</b>		<b>Athlétisme : endurance.</b>	
		<b>Séance 6</b>	
<b>Objectif général</b>	Maintenir une vitesse de course régulière en se référant uniquement à ses propres sensations.		
<b>Compétence visée</b>	Maintenir une vitesse de course régulière		
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•sifflet</li> <li>•plots</li> <li>•feuilles de résultats</li> <li>•chronomètre</li> </ul>		
<b>Déroulement</b>	<b>Organisation</b>	<b>Durée</b>	
<p><b>Consignes</b></p> <p>Chaque membre de l'équipe a un rôle : un qui court, un qui chronomètre, un qui marque . Vous occuperez successivement les trois rôles.</p> <p><u>1<sup>ère</sup> phase</u> : vous allez déterminer votre temps idéal : pour cela chacun de vous va faire une fois le tour du circuit à une vitesse qui lui permet de courir longtemps.</p> <p>Chaque équipe se place devant un plot.</p> <p><u>2<sup>ème</sup> phase</u> : maintenant vous allez essayer de courir régulièrement. A votre temps idéal correspond une fourchette de temps pour le niveau 1. Le coureur essaye de faire 10 tours sans sortir de la fourchette. Il ne reçoit pas de renseignement sur son temps pendant le tour. Dès qu'il sort de la fourchette il arrête de courir et prend la place du marqueur. Il fera à son tour une nouvelle tentative.</p> <p>Le chronométreur mesure la durée de chaque tour sans arrêter le chronomètre.</p> <p>Le marqueur tient la comptabilité des tours effectués.</p> <p>Si le coureur parvient à faire 10 tours dans la même fourchette, il s'arrête et fera à son tour une tentative dans une fourchette plus serrée.</p> <p>Le but est d'arriver au niveau 5 pour son temps.</p>	<p>Le terrain est divisé en 2 circuits courts</p> <p>La classe est divisée en équipes de 3 élèves</p>	30 mn	
<b>Prolongement</b>	S'entraîner à réussir facilement sa meilleure performance actuelle en régularité		