

CM1		Date		
Domaine disciplinaire		Athlétisme : endurance.		
		Séance 7		
Objectif général	S'entraîner à réussir facilement sa meilleure performance actuelle en régularité			
Compétence visée	Maintenir une vitesse de course régulière			
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> •sifflet •plots •feuilles de résultats •chronomètre 			
Déroulement		Organisation	Durée	Observations
<p>Consignes</p> <p>Le coureur effectue 10 tours quel que soit son temps.</p> <p>Le chronométreur et le marqueur lui indiqueront à la fin le nombre de tours qui sont dans la fourchette.</p> <p>Le coureur ne reçoit pas de renseignement sur son temps pendant le tour.</p> <p>Il doit effectuer le plus grand nombre de tours dans la fourchette .</p>		<p>Le terrain est divisé en 2 circuits courts</p> <p>La classe est divisée en équipes de 3 élèves</p>	30 mn	