

CHAMP d'APPRENTISSAGE : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

ACTIVITE SUPPORT : Course longue

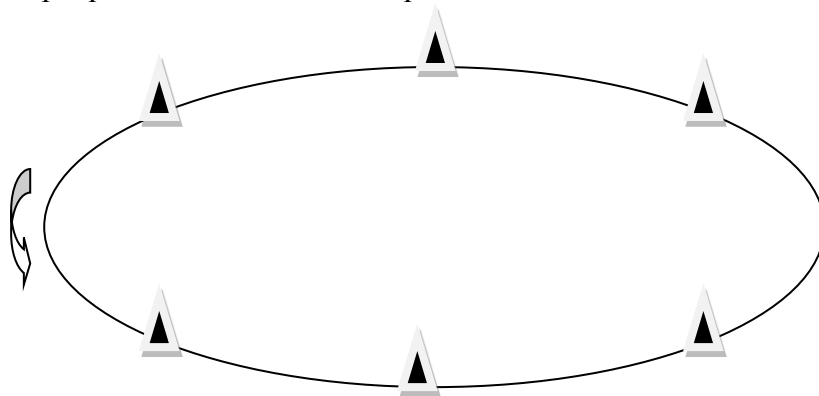
OBJECTIF : mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables

SITUATION de REFERENCE: Le 1/30 :

Lieu : stade, cour... Ex : Piste de 150 mètres ; six plots espacés de 25 m.

Dispositif :

Un circuit avec une distance qui soit un multiple de 25 mètres sera aménagé ; des repères placés tous les 25 m serviront de support à la mesure de la vitesse des élèves. Nous partons du principe qu'un kilomètre/ heure équivaut à 25 m en 1'30.



Matériel : plots, chronomètre, sifflet

Modalités d'exécution :

Tout au long du cycle d'apprentissage, les élèves pourront enchaîner des courses sur des temps multiples de 3 : 3, 6, 9... minutes.

Les élèves sont regroupés par doublettes, ils alternent course puis observation. L'observateur note une croix dans la première colonne dès que le coureur franchit un plot (voir annexe).

Le professeur d'école (ou un élève) siffle toutes les 1'30, et l'observateur change de colonne pour noter les croix (en repartant du bas de la colonne) ; ainsi, s'affiche dans chaque colonne, la vitesse de course de l'élève observé. Si le coureur marche entre 2 plots l'observateur note un « M » dans la case au lieu de mettre une croix.

But de la situation pour les élèves :

-Courir individuellement sur 1mn 30 en marchant puis 3 min en courant à une allure soutenue puis 9 min en courant lentement (gestion d'un effort plus long)

Observer son camarade et s'exercer à la grille d'observation et changement de rôle.

-Observation des résultats : notion de vitesse, capacité à enchaîner course rapide /lente (il est plus facile de corriger la foulée des élèves sur une course rapide), régularité de course (comparaison de ce qui est ressenti et de ce qui est réalisé), placer les élèves en situation de projet de course.

-L'enseignant peut proposer des séries de courses :

- soit en proposant des séries au temps, 3' puis 6' puis 3', x'....avec récupération entre chaque série.
- soit en proposant une distance de course : 1 km (franchir 40 plots), 2 kms (franchir 80 plots) (Voir grille d'observation en Annexe)

Coureur :

Observateur :

Date :

Marche

16	
15	
14	
13	
12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
	1'30

Vitesse soutenue

16		
15		
14		
13		
12		
11		
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
	1'30	3'

Vitesse lente

16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'