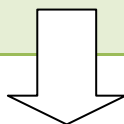


Activité : courir longtemps (25/01/2010)

PROGRAMMES	1^{er} degré : Fin de Cycle 3	2nd degré : Collège niveau 1
	Réaliser une performance mesurée (en distance et en temps) dans les activités athlétiques : - Courir longtemps	<u>Après un cycle de 10h de pratique</u> Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1Km/h près.



L'élève en fin de cycle 3 doit être capable de... Après un minimum de deux modules de 12 à 15 séances en course longue	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Courir 15' sans s'arrêter, sans marcher. ➤ Courir à une allure régulière vérifiée. ➤ Connaître sa distance courue sur 15' et donc sa vitesse. ➤ Assumer le rôle d'observateur
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parcours mesuré (200m, par exemple) balisé avec des plots. ➤ Utilisation des fiches avec des temps de passage pour visualiser la régularité de sa course ➤ Exemple de situation d'évaluation CM2 : courir 15 min en ayant un projet de « performance » (contrat de distance) → voir fiche page suivante

