

COURSE LONGUE **CYCLE 3**

SEANCE N°3

- APS support : course en durée (activités athlétiques)

OBJECTIFS de la séance n°3 :

- Découvrir son rythme de course personnel, son allure : courir régulièrement
- Être capable de respecter une allure imposée
- Calculer les temps à chaque tour.

IMPORTANT : Au préalable, en séance n°2, l'enseignant devra calculer la vitesse moyenne de chaque élève lors de la dernière course :

Temps de course/nbre de tours

Puis soustraire à ce temps 5" et vous obtiendrez le temps de course à imposer à chaque élève.

SEANCE PROPREMENT DITE :

Matériel utilisé : 10 plots, des fiches d'observation, des stylos.

Durée : 1h15

1) Echauffement :

Objectif : préparer les enfants à courir longtemps.

Organisation : Après un tour de parcours derrière l'enseignant (pour donner le rythme) tous les enfants partent d'un plot et courent pendant 5 minutes, lentement.

Consigne :

- Respirer régulièrement

Critères de réussite :

- Ne pas se fatiguer
- Ne pas marcher.

PRENDRE LE POUL AVANT ET APRES L'ECHAUFFEMENT ;

2) Situation d'apprentissage :

Objectif : Découvrir son allure.

Organisation : Les enfants sont par deux. Un qui court et un qui se repose

But : Les élèves vont effectuer plusieurs courses : 1Tour, 2T, 3T, 2T, 1T.

Ils partent du plot de départ et courent dans le sens de la flèche. Ils doivent parcourir les distances en essayant de respecter le temps imposé par le maître.

Consignes :

- Respecter l'allure imposée

- Si un élève ne peut plus courir, il peut marcher rapidement et reprendre sa course le plus vite possible

Critères de réussite :

- Ne pas marcher

PRISE DU POUL APRES LA FIN DES COURSES.

3) Retour au calme :

Etirements.

ANNEXES : La fiche d'évaluation en course longue

FICHE D'EVALUATION : Course longue
Séance n°3
Classe de

Nom de l'élève coureur :

- Pulsation au repos :
- Pulsation après l'échauffement :
- Pulsation après les courses :

Tour	1T	2T	3T	2T	1T
Temps Conseillé					

FICHE D'EVALUATION : Course longue
Séance n°3
Classe de

Nom de l'élève coureur :

- Pulsation au repos :
- Pulsation après l'échauffement :
- Pulsation après les courses :

Tour	1T	2T	3T	2T	1T
Temps Conseillé					