

APPRENTISSAGES ATTENDUS :

- Identifier les effets sur soi de différents types de courses.
- Mettre en liaison temps de course, vitesse de course et degré d'essoufflement.
- Dessiner et comparer les triangles d'efforts correspondant aux différents types de courses.

DISPOSITIF ET TACHE : *Classe divisée en deux groupes : coureurs – observateurs / secrétaires.*

• Circuit de 100 m balisé en fonction des 3 ateliers successifs (voir fiche technique jointe).

Matériel :

• Des signaux sonores dont donnés par l'enseignant :

- Au départ de chaque course puis :
 - Après 9 secondes lors de l'atelier n°1.
 - Après 36 secondes lors de l'atelier n°2.
 - Après 6 minutes lors de l'atelier n°3.

- 10 plots.
- 11 anneaux.
- 1 chronomètre.
- 1 fiche d'observation par élève.
- 1 planchette par équipe de 2 (coureur - observateur).
- 3 crayons de couleurs différentes par équipe de 2 (attribuer une couleur par atelier).

CONSIGNESPour les coureurs :

- Courir le plus vite possible pendant 9 secondes. (3 passages possibles).
- Courir le plus vite possible pendant 36 secondes (3 passages possibles).
- Courir le plus vite possible pendant 6 minutes (1 passage).

Pour les observateurs / secrétaires :

Après chaque passage:

- Repérer la zone d'arrivée au coup de sifflet, en déduire la vitesse de course.
- Repérer les signes extérieurs d'essoufflement,
- Compléter le triangle d'effort correspondant à la course effectuée (si plusieurs passages, conserver le meilleur temps).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Pouvoir énoncer une règle générale mettant en relation la durée de la course avec la vitesse atteinte et le degré d'essoufflement :
 - *Si je cours vite, je ne peux pas courir longtemps.*
 - *Pour courir longtemps, je dois rester en zone contrôlée.*

PLUS FACILEPour les observateurs / secrétaires :

Dissocier les rôles :

- L'observateur
 - Repère la zone d'arrivée.
 - Repère les signes d'essoufflement.
- Le secrétaire :
 - Complète le triangle d'effort.

PLUS DIFFICILE**OBSERVATIONS**

Noter ici, en cours de séance ou après, les remarques, les comportements caractéristiques, les problèmes à résoudre, les modifications à apporter au dispositif ... régulation d'une séance sur l'autre.