

APPRENTISSAGES ATTENDUS :

- Courir plus longtemps à allure connue.
- Conserver une course régulière.
- Connaître et tenir différents rôles : chronométreur, coureur, observateur et secrétaire.

DISPOSITIF ET TACHE : *Classe divisée en deux groupes : coureurs - observateurs/secrétaire (+ 1 chronométreur)*

- Le chronométreur annonce toutes les 5 secondes et siffle toutes les 10 secondes.
- Toutes les 10 secondes, les coureurs doivent se trouver entre deux balises du parcours : porte de départ ou porte de couleur.
- La durée de course proposée évoluera de 2 en 2 min. au fur et à mesure des séances.

Parcours 1 : 6 km/h

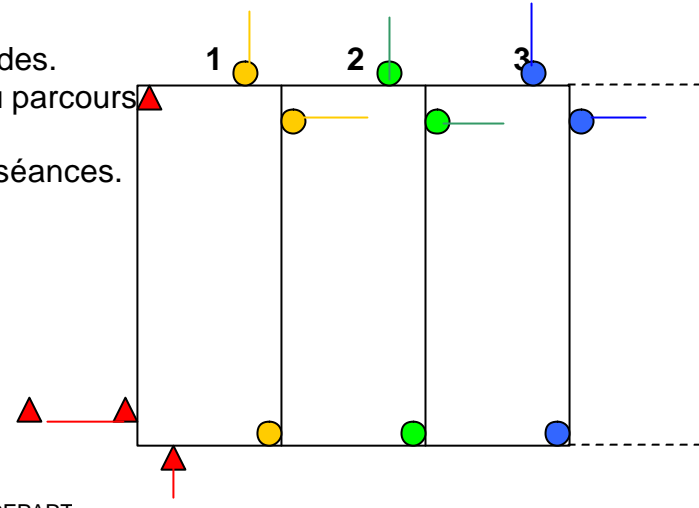
Parcours 2 : 7 km/h

Parcours 3 : 8 km/h

Parcours 4 : 9 km/h

Parcours 5 : 10 km/h

Parcours 6 : 11 km/h

**CONSIGNES**Pour le coureur :

- Annoncer la vitesse qu'il pense pouvoir conserver pendant x minutes.
- Se trouver dans la zone annoncée à chaque coup de sifflet.

Pour l'observateur / secrétaire :

- A chaque tour, noter si le coureur est en avance, en retard ou dans la porte.

Pour le chronométreur :

- Annoncer les 5 secondes et siffler les 10 secondes.

CRITÈRES DE RÉUSSITEPour le coureur :

- Courir x minutes à la vitesse annoncée.
- Avoir moins de 5 barres dans les colonnes "en avance" ou "en retard".

Pour l'observateur / secrétaire :

- Remplir la fiche d'observation sans omettre de barre.

Pour le chronométreur :

- Siffler régulièrement, sans oublier.

PLUS FACILEPour le coureur :

- Courir moins longtemps.
- Choisir une porte correspondant à une vitesse inférieure.

Pour l'observateur / secrétaire :

- Travailler à 2 : un observateur + un secrétaire.

Pour le chronométreur :

- Ne pas regarder les coureurs

PLUS DIFFICILEPour le coureur :

- Courir plus longtemps.
- Choisir une porte correspondant à une vitesse supérieure.

Pour l'observateur / secrétaire :

- Conseiller le coureur au passage.

Pour le chronométreur :**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.

Fiche OBSERVATION

NOM DU COUREUR :

NOM DE L'OBSERVATEUR :

Date :

Temps de course :

Vitesse :

OBSERVATION AU PLOT		
EN AVANCE	BON	EN RETARD

Mettre une barre dans l'une des 3 colonnes selon la position du coureur au signal sonore

✂-----

Fiche OBSERVATION

NOM DU COUREUR :

NOM DE L'OBSERVATEUR :

Date :

Temps de course :

Vitesse :

OBSERVATION AU PLOT		
EN AVANCE	BON	EN RETARD

Mettre une barre dans l'une des 3 colonnes selon la position du coureur au signal sonore

COURSE LONGUE DURÉE

DIMENSIONS DU CIRCUIT

Les dimensions peuvent s'adapter à tous les dispositifs.

Le tableau donne la **distance à parcourir entre deux indications sonores** en fonction de la vitesse.

Vitesse km/h	Nombre de secondes entre les indications sonores.				
	5	10	15	20	30
6	8,33	16,67	25,00	33,33	50,00
6,5	9,03	18,06	27,09	36,12	54,18
7	9,72	19,44	29,16	38,88	58,32
7,5	10,42	20,84	31,26	41,68	62,52
8	11,11	22,22	33,33	44,44	66,66
8,5	11,81	23,62	35,43	47,24	70,76
9	12,50	25,00	37,50	50,00	75,00
9,5	13,19	26,38	39,57	52,76	79,14
10	13,89	27,78	41,67	55,56	83,34
10,5	14,58	29,16	43,74	58,32	87,48
11	15,28	30,56	45,84	61,12	91,68
11,5	15,97	31,94	47,91	63,88	95,82
12	16,67	33,34	50,01	66,68	100,02
12,5	17,36	34,72	52,08	69,44	104,16
13	18,06	36,12	54,18	72,24	108,36
13,5	18,75	37,50	56,25	75,00	112,50
14	19,44	38,88	58,32	77,76	116,64
14,5	20,14	40,28	60,42	80,56	120,84
15	20,83	41,66	62,49	83,32	124,98