

FICHE COURSE DE DUREE

MATERIEL

Des plots ou des puces pour délimiter le circuit

Chronomètres

BUT DE LA COURSE DE DUREE

Courir un temps donné sans s'arrêter

CP-CE1

CE2-CM1-CM2

Courir de 6 à 12 minutes

Courir de 8 à 15 minutes

FICHE SUR LES COMPORTEMENTS

COMPORTEMENTS OBSERVABLES	COMPORTEMENTS ATTENDUS
L'élève n'est pas motivé pour courir longtemps	L'élève doit se fixer des paliers à atteindre progressivement
	L'élève doit s'engager dans un projet collectif
L'élève part trop vite	L'élève doit intégrer la notion de temps
	L'élève doit intégrer la notion de course contre soi et non contre les autres
L'élève a un rythme de course irrégulier	L'élève doit apprendre à gérer son effort
L'élève ne sait pas gérer sa respiration	L'élève doit apprendre à inspirer et à expirer (inspirer sur un temps - expirer sur deux temps)
L'élève a une foulée inadaptée à l'effort	L'élève doit avoir une foulée où l'amplitude prédomine sur la fréquence
L'élève ne sait pas prendre son pouls	L'élève doit prendre son pouls au niveau du cou ou du poignet et apprendre à compter ses pulsations