Règlement : Course en durée

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles officielles pour garantir une épreuve équitable et sécurisée, et permettre aux élèves d'optimiser leur effort.

Règles Générales

Définition de l'Épreuve

La course en durée consiste à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné, généralement entre 6 et 20 minutes.

Organisation du Départ

Tous les coureurs partent en même temps sur un signal sonore, sans départ arrêté sur une ligne spécifique.

Maintien du Mouvement

Les participants doivent rester en déplacement constant. Ils peuvent alterner entre course et marche rapide, mais ne doivent pas s'arrêter complètement.

Respect du Parcours

Le parcours défini doit être respecté sans couper les virages ou changer de couloir sans raison valable.

Système de Mesure et d'Évaluation

Critère de Performance

La performance est mesurée par la distance totale parcourue à la fin du temps imparti.

Marquage des Tours

Chaque tour est comptabilisé soit par un système électronique, soit par un relevé manuel de la part des enseignants ou des élèves observateurs.

Égalité de Distance

En cas d'égalité de distance entre plusieurs élèves, l'endurance et la gestion du rythme sont prises en compte pour départager les performances.

Gestion de l'Allure et de l'Effort

Éviter un Départ Trop Rapide

Les élèves doivent adapter leur rythme en fonction du temps total de course pour éviter une fatigue prématurée.

Maintien d'une Allure Régulière

L'objectif est de tenir une vitesse stable sur la durée de l'épreuve pour maximiser la distance parcourue.

Accélération Finale

Une accélération progressive dans la dernière minute est recommandée pour optimiser la performance finale.

Sécurité et Règles Médicales

Échauffement Obligatoire

Tous les élèves doivent réaliser un échauffement adapté (course lente, étirements dynamiques) avant l'épreuve.

Écoute des Signaux Corporels

Si un élève ressent des douleurs, des vertiges ou une gêne respiratoire, il doit ralentir et prévenir immédiatement l'enseignant.

Port d'une Tenue Adaptée

Chaussures de sport obligatoires, vêtements confortables, absence d'objets pouvant gêner la course (bijoux, écouteurs, etc.).

Gestion de l'Hydratation

L'élève doit s'hydrater avant et après l'effort, mais éviter une ingestion excessive d'eau juste avant la course.

Sanctions et Infractions

Abandon de Course

Un élève qui s'arrête volontairement et quitte le parcours sans raison médicale est disqualifié.

Non-Respect du Parcours

Toute tentative de tricherie en coupant le parcours est sanctionnée par l'annulation de la performance.

Gêne Intentionnelle

Tout comportement visant à gêner un autre coureur (bousculade, obstruction) entraîne une pénalité ou une exclusion.

Arbitrage et Suivi des Résultats

Responsabilités de l'Enseignant

L'enseignant est chargé de veiller au bon déroulement de l'épreuve et de vérifier les résultats.

Utilisation des Outils de Suivi

L'utilisation de montres connectées, de chronomètres et de logiciels de suivi est autorisée pour une mesure précise de la performance.

Évaluation et Auto-Évaluation

L'élève peut analyser ses performances grâce aux relevés de distance et aux ressentis après l'épreuve pour ajuster ses stratégies futures.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.