Course continue dix minutes guidée

Course de durée • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Expérimenter une course continue avec cible réaliste

But

Maintenir une allure stable pendant 10 min

Thème

Choisir un type de course (continue, intervalle) selon l'intention de travail

Organisation et rôles

Binômes: 1 coureur, 1 observateur qui note les passages chaque 2 min; inversion après la série — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Échauffement long, hydratation, respect des trajectoires

Consigne

Piste 200 m. Chaque élève choisit une distance cible (ex: 2200 m en 10 min). Courir en continu. Score: distance atteinte et écart à la cible. Victoire: plus petit écart.

Critères de réalisation

- Annonce de la cible avant départ
- Stabiliser la foulée
- Respirer régulièrement
- Relancer en sortie de virage

Critère de réussite

Écart ≤ 100 m à la cible

Matériel

12 plots, 2 chronomètres, 2 fiches de suivi

Variables de différenciation

- Durée 8 à 12 min
- Cible 2000 à 2600 m
- Mesures toutes les 90 à 120 s