Plan individuel et objectif mesurable

Course de durée • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Construire un plan précis et le réaliser

But

Tenir un objectif chiffré sur 12 min

Thème

Optimiser sa gestion de course en fonction d'un objectif mesurable

Organisation et rôles

Binômes: 1 coureur, 1 observateur qui relève les distances/minute; inversion ensuite — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Échauffement long, hydratation, arrêt progressif en cas de fatigue

Consigne

Avant départ, chaque élève définit une distance cible sur 12 min (ex: 2700 m). Courir en continu en suivant un plan minute préparé. Score: distance atteinte et écart au plan. Victoire: plus faible écart au plan annoncé.

Critères de réalisation

- Annonce claire de l'objectif
- Maintenir l'allure constante
- Relancer après chaque virage
- Contrôler sa respiration

Critère de réussite

Écart total ≤ 100 m par rapport au plan

Matériel

12 plots, 2 chronomètres, 2 fiches minute

Variables de différenciation

- Durée 10 à 14 min
- Distance cible 2400 à 3200 m
- Mesures toutes les 60 s