Tours réguliers par minute

Course de durée • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Stabiliser l'allure sur des segments identiques

But

Réaliser des tours de même durée sur 4 minutes

Thème

Apprendre à courir longtemps sans s’arrêter en gérant son allure

Organisation et rôles

Binômes: 1 court, 1 mesure et note les passages chaque minute; inversion après 4 min — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Respect des trajectoires, bip chaque minute, espace dégagé, hydratation à l'entrée du circuit

Consigne

Circuit 120 m matérialisé par 8 plots. Chaque élève court 4 min. Score: écart moyen entre les distances parcourues à chaque minute. Victoire: élève avec l'écart le plus faible.

Critères de réalisation

- Passer la ligne au bip minute
- Garder la foulée identique sur 20 m
- Relâcher les épaules en virage

Critère de réussite

Écart moyen inférieur ou égal à 10 m entre les minutes

Matériel

8 plots, 2 chronomètres, 1 sifflet, 2 fiches minute

Variables de différenciation

- Réduire le circuit à 100 m
- Allonger la durée de 3 à 5 min
- Ajouter un repère visuel tous les 30 m