

Course longue Cycle3

Source : l'enfant vers l'athlétisme

- Champs d'apprentissages :**
- s'adapter à différents types d'environnement
 - Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Objectifs spécifiques :

- Courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus loin.
- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées
- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques.
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.
- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- Adapter son déplacement aux différents milieux.

Attendu du cycle : Courir longtemps sans essoufflement

Objectifs	Compétences
Recherche d'une allure de course en endurance :	- courir plus de 6mn sans être essoufflé - courir régulièrement - avoir une allure adaptée
Connaissance du train :	- évaluer son allure de course - respecter un contrat
Maitriser l'allure :	- adapter son allure à celle d'un partenaire - adapter son allure aux différentes situations de course en demeurant en facilité respiratoire
Progresser :	- courir plus longtemps - courir plus vite en maitrisant les problèmes respiratoires

Mise en œuvre :

Exemple pour un travail visant d'abord l'augmentation de la durée de course en utilisant le même type d'allure.

Rappels :

- toute durée totale inférieure à 3 minutes est inefficaces pour améliorer les capacités à courir longtemps .
- pas de travail en course continue inférieur à 6 minutes.
- À la même vitesse 15 minutes de course continue correspondent à vingt-et-une minutes de courses fractionnées
- Les temps de repos sont fonction de l'état d'adaptation à l'effort de l'organisme (ils sont donnés à titre indicatif)
- Une alternance course et marche s'effectue naturellement chez l'enfant débutant c'est un frein naturel à la pratique. Le débutant a besoin de temps de récupération plus long.

Contrats :

- Chaque contrat ci-dessous peut faire l'objet de 1 à 4 séquences consécutives. Pour la première année utiliser les contrats de 1 à 12, l'année suivante 9 à 17.

Contrat	Corps de la séance	repos	Contrat	Corps de la séance	repos
1	3 fois 2mn	30''	10	2 fois 5mn + 6mn	45''
2	3 fois 3 mn	40''	11	2 fois 6mn + 4mn	45''
3	2 fois 4 mn	40''	12	2 fois 7mn	40''
4	3 fois 4mn	35''	test	10 mn	
5	3mn + 5mn + 4 mn	40''	13	3 fois 5mn +3mn	45''
6	2 fois 5mn + 3mn	40''	14	3 fois 6mn	45''
7	2 fois 6mn	45''	15	10mn + 8mn	45''
8	7mn + 5mn	40''	16	9mn + 5mn + 4mn	40''
test	8mn		17	7mn + 2 fois 6mn	40''
9	3 fois 5mn	45''	test	12mn	