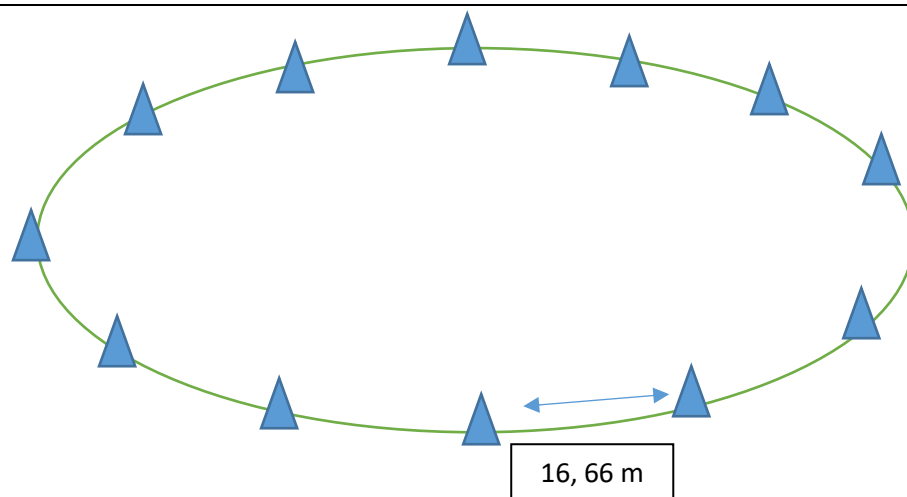


Séance pour entrer dans l'activité : les anneaux



Dispositif

Circuit de **200 m** sur lequel on a installé **un plot tous les 16,66 m donc 12 plots**. Les coureurs doivent être visibles à tout endroit du circuit. **Un signal sonore retentit à chaque minute pendant 6 minutes.**

Mise en situation des élèves

En binôme

- Un élève court 6 minutes pendant que son binôme observe. Après ce temps de course, les élèves échangent leur rôle pour les 6 minutes suivantes. Le premier élève devient observateur (récupère), le second court.
- Après analyse du résultat, le binôme reproduit l'activité en tentant de repousser le résultat.

But

Courir pendant 6 minutes sans s'arrêter, ni marcher.





Déroulement

- Le premier élève court tandis que le second note les résultats sur la fiche-contrôle.
- **L'enseignant siffle à chaque minute** de manière audible par tous les élèves.
- La fiche-contrôle :

Elève 1 :							
	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> </tr> </table>						
Elève 2 :							
	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> <td style="width: 16.66%;"></td> </tr> </table>						

L'élève observateur colorie chaque anneau correspondant à chaque minute courue sans s'arrêter, ni marcher par son camarade. Il indique également en-dessous le nombre de plots dépassés pendant ce temps.

Exemple 1

Elève 1 : Mathis						
	10	10	8	5	7	6
Elève 2 : Chloé						
	9	9	8	8	6	8
Elève 1 : Mathis						
	8	8	8	7	4	7
Elève 2 : Chloé						
	9	9	8	7	7	4

Analyse de la fiche :

- Mathis s'arrête au cours de la 4^{ème} minute lors de sa première phase de course. A la lecture du nombre important de plots franchis durant les 3 premières minutes, on peut conclure qu'il est parti trop vite. On lui demandera, lors de sa seconde phase de course, de partir moins vite au début et d'être plus constant. On observe alors qu'il a couru plus longtemps et n'a stoppé sa course qu'à la cinquième minute. On note également une meilleure régularité sur les 4 premières minutes.
- Chloé a interrompu sa première course au cours de la 5^{ème} minute. Pour sa seconde phase de course, Chloé avait pour consigne de ralentir son allure afin de courir plus longtemps. Elle remplit ce contrat sans pour autant parvenir à courir les 6 minutes attendues.

Comportements susceptibles d'être observés au cours de cette séance :

L'élève part trop vite ou l'élève change de vitesse sans cesse.	Voir la deuxième étape : course aux points « régularité »
L'élève s'essouffle rapidement.	Conseil respiration
L'élève tape ou frotte des pieds.	Conseil posture
L'élève ne court pas trois minutes.	Voir la première étape : course aux points « durée »
L'élève regarde vers le sol, les épaules vers l'avant.	Conseil posture
L'élève garde les bras le long du corps.	Conseil posture