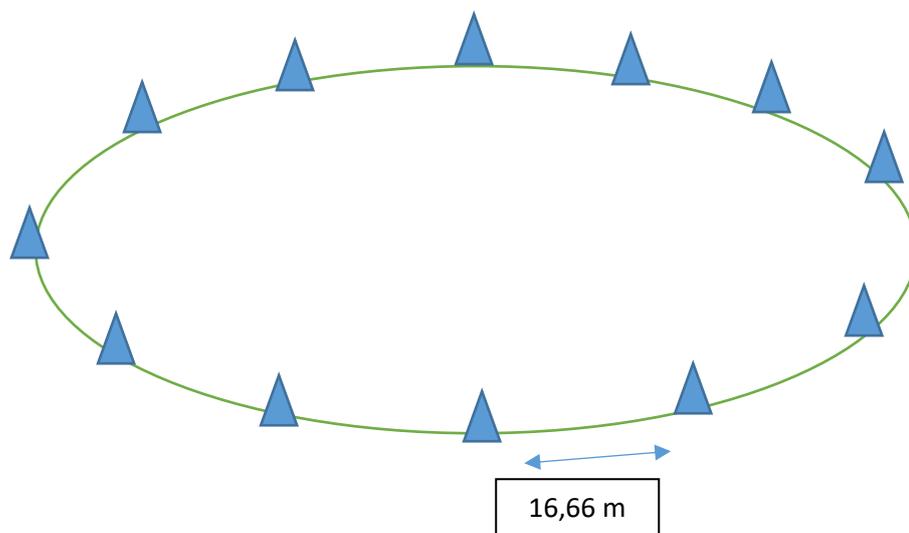


Etape 1 : la course aux points « durée »



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 12 minutes.**

But

Courir pendant 12 minutes sans s'arrêter ni marcher.

Mise en situation des élèves

En binômes.

- Un élève court 12 minutes pendant que son binôme observe.
- L'élève observateur renseigne la fiche-contrôle (ci-dessous) pendant l'activité du coureur.
- Lorsque l'élève coureur a terminé sa course, ils inversent les rôles.

Déroulement

- Le premier élève s'élance 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 :

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Nombre de plots													
Points durée													

- Pendant la course, l'observateur marque le nombre de plots franchis à chaque coup de sifflet. Il peut communiquer l'information à son coureur.
- Si le coureur a interrompu sa course (marche ou s'arrête), l'observateur met une croix dans la case correspondante.
- Après la course, les élèves effectuent le décompte des points « durée » :

L'élève inscrit 0 point dans la ligne des points durée correspondant à la colonne de chaque arrêt.

L'élève marque 1 point pour la première minute courue.

S'il enchaîne, il marque 2 points à la suivante. **S'il enchaîne encore**, ce sera 3 points à la troisième etc... jusqu'à 5 points.

Exemple

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Nombre de plots	8	7	8	9	5	X	X	6	5	6	6	5	
Points durée	1	2	3	4	5	0	0	1	2	3	4	5	30

➔ Explication de la séance : voir fiche annexe.