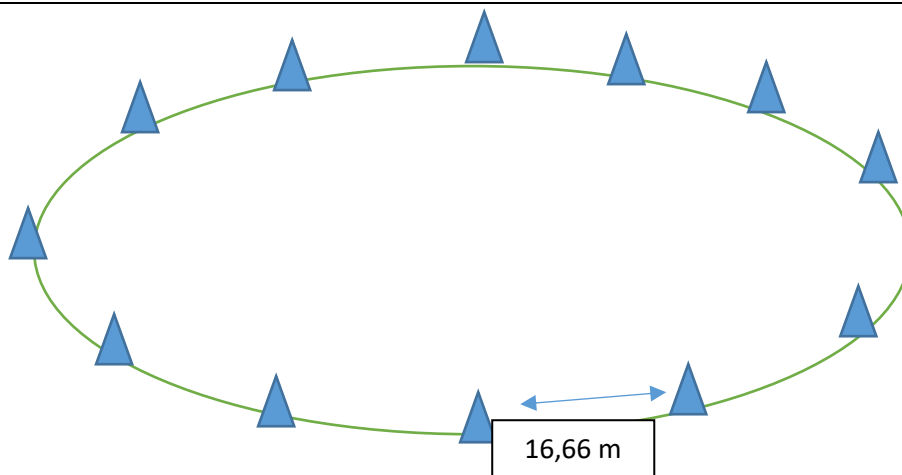


Etape 3 : la course aux points vitesse



Dispositif

Circuit de 200 m sur lequel on a installé un plot tous les 16,66 m donc 12 plots. Franchir 1 plot par minute correspond à une vitesse de course de 1 km/h. Les coureurs doivent être visibles à tout endroit du circuit. **Un signal sonore retentit à chaque minute pendant 12 minutes.**

But

Courir 12 minutes sans s'arrêter ni marcher à la vitesse de 8 km/h.

Mise en situation des élèves

En binômes.

Ils courent chacun leur tour 12 min. L'élève observateur compte le nombre de plots dépassés à chaque minute par l'élève coureur, et l'inscrit sur une fiche résultat (exemple ci-dessous).

Déroulement

- La situation est identique à celle de l'épreuve-preuve.
- Il s'agit d'enchaîner les intervalles d'une minute, sans marcher ni s'arrêter, pour marquer le plus grand nombre de points durée et de points vitesse.
- **L'enseignant siffle à chaque minute** de manière audible par tous les élèves.

Exemple

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	total
Points durée													
Nombre de plots dépassés par minute													
Points vitesse > 10 = 4 pts 8 ≤ n ≤ 10 = 2 pts < 8 = 1 pt													

→ Explicitation de la séance : voir fiche annexe.