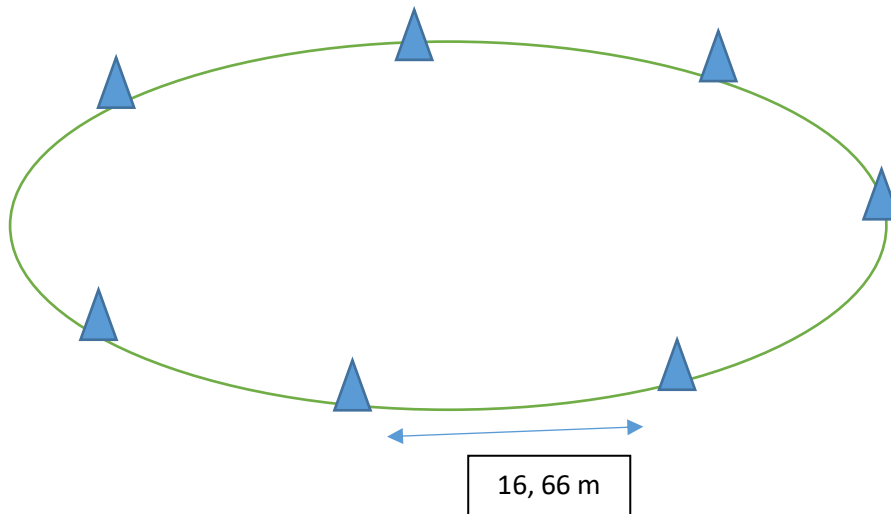


Atelier reproduction d'allure



Dispositif

Circuit de longueur variable où l'on a installé des plots espacés de 16,66 m.

But

Régler son allure en répétant plusieurs fois une course d'une minute durant laquelle l'élève devra atteindre sa vitesse-cible.

Mise en situation des élèves

- Les élèves sont répartis par binômes de besoin.
- Un élève est coureur, l'autre est observateur-chronométrateur.
- L'observateur-chronométrateur complète une fiche-contrôle.

Déroulement

Séquence 1

- L'élève coureur détermine la vitesse-cible à atteindre pour être régulier dans sa course (idée de contrat).
- Cette vitesse-cible est ensuite inscrite sur la fiche-contrôle.
- L'élève observateur-chronométrateur compte le nombre de plots dépassés par le coureur durant une minute et complète la fiche. La validation est acquise si le coureur n'a pas plus d'un km/h de différence avec sa vitesse-cible.
- La situation est répétée 4 fois.
- Si les 5 courses ne sont pas validées, le coureur peut choisir de garder ou de modifier sa vitesse-cible pour la séquence 2.
- Inversion des rôles coureur-observateur.

Exemple (voir schéma ci-dessus) :

Course 1	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute	7	7	0	Oui Non

Course 2	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute	7	5	2	Oui Non

Course 3	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute	7	6	1	Oui Non

Course 4	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute	7	7	0	Oui Non

Course 5	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute	7	6	1	Oui Non

Analyse :

Mathis a fixé sa vitesse-cible à 7 km/h.

Lors de sa première course d'une minute il a atteint son objectif de 7 plots dépassés. Son contrat est réussi.

Lors de sa deuxième course, il court moins vite, avec un écart supérieur à 1 km/h par rapport à sa vitesse-cible.

Lors des courses 3 à 5, soit il court moins vite, soit il atteint son objectif.

Deux choix s'offrent à lui pour la deuxième séquence de 5 courses :

- Garder la même vitesse-cible de 7 km/h
- Modifier sa vitesse-cible à 6 km/h

Séquence 2

Les modalités de travail sont identiques.

Chaque élève détermine sa vitesse-cible en fonction de la validation ou non de son contrat lors de la séquence 1.

Fiche-contrôle

Séquence 1

Course 1	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Course 2	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Course 3	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Course 4	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Course 5	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Séquence 2

Course 1	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Course 2	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Course 3	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Course 4	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

Course 5	Vitesse-cible	Nombre de plots dépassés	Différence	Validation
1 minute				Oui Non

