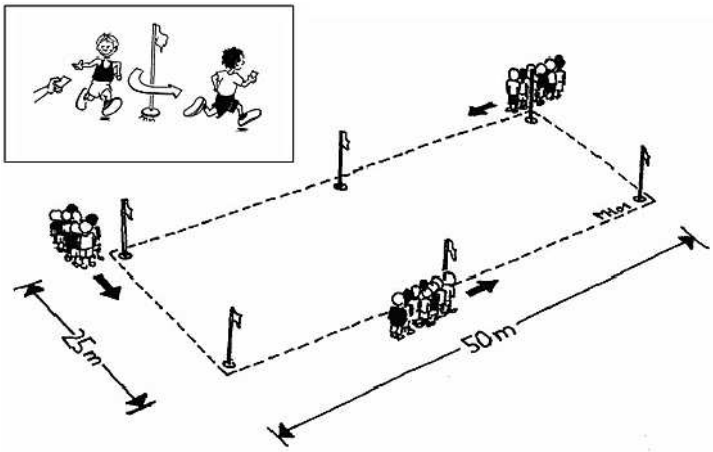
Eve2a ★★★

FAMILLE : COURSES

OBJECTIF : ENDURANCE 8 - Situation de compétition nécessitant la maîtrise des allures de course et d'un contrat de vitesse

MATÉRIEL
plots
chrono
marques

DESCRIPTIF
Situation de compétition nécessitant la maîtrise des allures de course et d'un contrat de vitesse. L'épreuve est individuelle dans un contexte d'équipe .Chacun respecte son contrat pour aider son équipe.



CONSIGNES
courir à allure régulière

FAUTES
Changer d'allure de course en faisant du lent vite lent vite

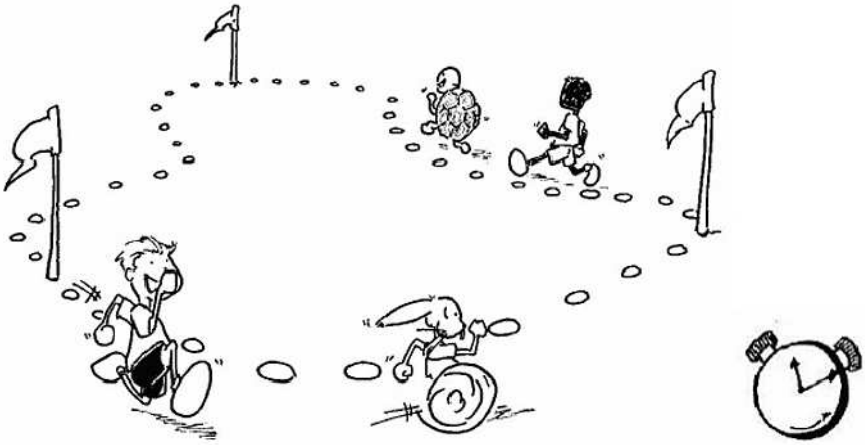
SÉCURITÉ

La préparation de l'épreuve sera la meilleure garantie de sécurité. Les marques de passage ainsi que les repères des bases d'équipes ne doivent pas représenter de danger. Les éducateurs sur chaque base doivent conseiller chaque enfant à chaque passage.

ÉVOLUTION
courir plus régulièrement pour faire plus de tours

WWW.FFATHLE.COM
Partenaires Principaux de la Fédération Française d'Athlétisme
On est tous Athlètes

EXERCICE A - OBJECTIF
Maîtriser son allure de course



EXERCICE A - DESCRIPTIF
Situation type : sur un parcours de 100 à 200m sur des zones de travail variées avec des repères d'espaces, jouer sur des allures différentes en fonction de consignes de l'enseignant ou de choix de partenaires.

EXERCICE A - CONSIGNES
Consignes de réalisation :
- faire des changements d'allure sans à coups
- adapter sa respiration

EXERCICE A - OBSERVABLES
Critères observables :
- respect des consignes données
- facilité respiratoire

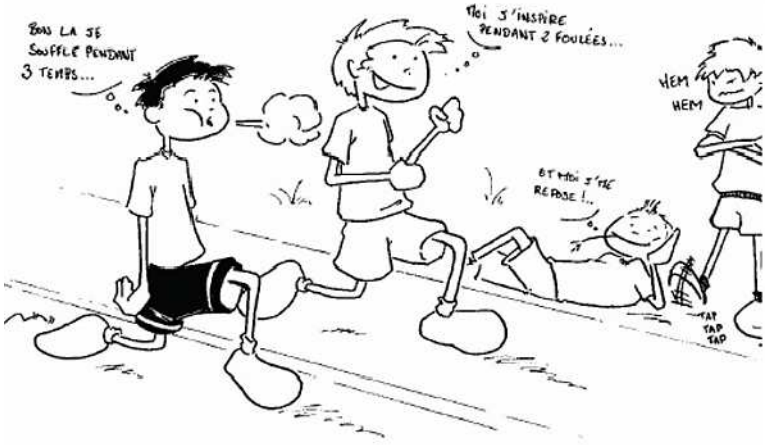
EXERCICE A - FAUTES
Le débutant va avoir les plus grandes difficultés à s'adapter aux consignes et aux repères extérieurs (adaptation par rupture)

EXERCICE A - SÉCURITÉ
Sécurité
- -parcours non dangereux
- -allure bien adaptée aux niveaux
- -durée adaptée de l'exercice

EXERCICE A - ÉVOLUTION
Evolutions de la situation :
- travailler sur des allures variées par zone
- travailler sur des parcours variés
- travailler sous forme collective (relais , duo, relais à l'américaine etc..)
- évoluer vers des jeux

EXERCICE A - MATÉRIEL
Matériel :
- petit matériel de balisage
- sifflet ou autre signal sonore

EXERCICE B - OBJECTIF
Maîtriser sa respiration pendant l'effort .



EXERCICE B - DESCRIPTIF
Situation type : sur un parcours facile, découverte à allure de course modérée des différents type de cycles respiratoires possibles

EXERCICE B - CONSIGNES
Consignes de réalisation :
-commencer par des cycles respiratoires simples
-produire des sons avec ses expirations

EXERCICE B - OBSERVABLES
Critères observables :
- facilité à suivre les consignes
- pas de signes de difficultés physiologiques

EXERCICE B - FAUTES
Comportement du débutant : Le débutant va gérer « mécaniquement » sa respiration et il aura des difficultés sur certains rythmes surtout en expiration.

EXERCICE B - SÉCURITÉ
Sécurité
- parcours non dangereux
- allure bien adaptée aux niveaux
- durée adaptée de l'exercice

EXERCICE B - ÉVOLUTION
Evolutions de la situation :
- maîtrise de différents types de cycles respiratoires
- travailler avec des supports rythmiques
- travailler sur des parcours variés imposant des foulées variables
- évoluer vers des jeux

EXERCICE B - MATÉRIEL
Matériel :
- petit matériel de balisage
- sifflet ou autre signal sonore

EXERCICE C - OBJECTIF

Améliorer ses capacités énergétiques.

EXERCICE C - DESCRIPTIF

Situation type :

Découverte en fonction d'une allure personnelle de course d'un mini programme de séquence de travail

EXERCICE C - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- respecter les distances et allures proposées
- garder un rythme respiratoire régulier

EXERCICE C - OBSERVABLES

Critères observables :

- maîtriser les allures proposées
- rester en relative facilité physiologique

EXERCICE C - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant a des difficultés pour respecter les séquences de travail à des allures précises .Il gère souvent mal ses récupérations

EXERCICE C - SÉCURITÉ

Sécurité :

- efforts adaptés
- récupération correcte
- surveillance cardiaque

EXERCICE C - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

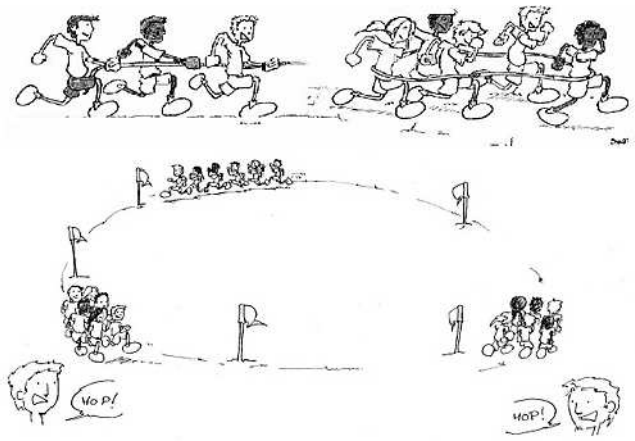
- elles sont toutes possibles en fonction du niveau des enfants. Le seul objectif est de leur faire découvrir des formes variées d'effort

EXERCICE C - MATÉRIEL

Matériel :

- matériel de balisage
- chronomètre
- engin de mesure

EXERCICE D - OBJECTIF
Apprendre à courir en peloton



EXERCICE D - DESCRIPTIF
Situation type :
Faire courir de façon variée (parcours, allure) un groupe d'enfants ensemble en mettant entre eux un lien matériel

EXERCICE D - CONSIGNES
Consignes de réalisation :
- réagir le plus tôt possible aux évolutions
- s'adapter plutôt par une diminution de l'amplitude de foulée
- regarder au maximum le guide de la course

EXERCICE D - OBSERVABLES
Critères observables :
- réalisation sans à coup des adaptations nécessaires
- modifie facilement sa foulée et la fréquence des appuis pour s'adapter

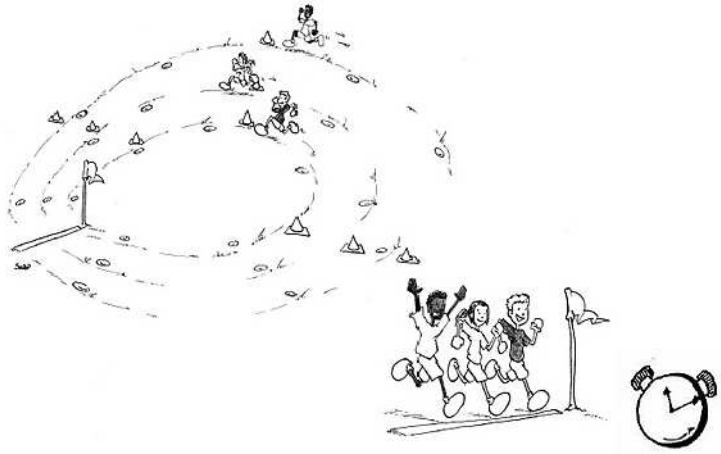
EXERCICE D - FAUTES
Comportement du débutant :
Le débutant règle les problèmes de course par des changements de direction ou d'allures très marqués. Il réagit au dernier moment aux évolutions de la situation de course

EXERCICE D - SÉCURITÉ
Sécurité :
- zone de travail non dangereuse
- organisation du groupe (consignes)
- respect des objectifs des situations

EXERCICE D - ÉVOLUTION
Evolutions de la situation :
- varier les parcours
- imposer des allures de course
- agrandir le peloton
- utiliser un chronomètre
- évoluer vers des jeux

EXERCICE D - MATÉRIEL
Matériel :
- balisage vertical
- lien d'équipe

EXERCICE E - OBJECTIF
Apprendre à adapter son allure à celle d'un autre coureur



EXERCICE E - DESCRIPTIF
Situation proposée :
Le coureur devra, sur des parcours variés, adapter son allure à celle d'un partenaire, soit de façon rapprochée soit de façon éloignée

EXERCICE E - CONSIGNES
Consignes de réalisation :
- prendre un maximum de repères sur le coureur et son environnement
- courir de façon la plus régulière possible

EXERCICE E - OBSERVABLES
Critères observables :
- réalisation des projets demandés
- facilité d'adaptation au guide
- allure de course facile

EXERCICE E - FAUTES
Comportement du débutant :
Le débutant est en difficulté forte pour apprécier la vitesse d'un autre coureur et s'adapter. Plus l'éloignement est grand et plus les parcours sont différents, plus le débutant sera en difficulté . Il s'adaptera ou essaiera de s'adapter sur les dernières foulées.

EXERCICE E - SÉCURITÉ
Sécurité :
- parcours et terrain non dangereux
- organisation du groupe (consignes)

EXERCICE E - ÉVOLUTION
Evolutions de la situation :
- varier les parcours
- varier les rapports guide/coureur
- évoluer vers des jeux

EXERCICE E - MATÉRIEL

Matériel :
- balisage vertical