

Rencontre « course longue »

Canisy

Mardi 29 mars matin

Matin : Arrivée : 9h15 – Début des épreuves 9h30/ fin des épreuves : 11h45

1. Épreuve de 1400 mètres (CM) / 1 200 mètres CE2 pour valider la régulation de l'effort en course longue

- 2 ateliers (sur le plateau sportif et autour)
- Chaque classe est répartie en 2 groupes: un $\frac{1}{2}$ groupe-classe court pendant que l'autre $\frac{1}{2}$ groupe-classe observe puis permutation des groupes;

Exemple:

Un coureur du groupe A1 court pendant que son camarade du groupe A2 l'observe et entoure sur le tableau son temps de passage à chaque tour de 200 mètres

A la fin de la course, l'observateur et le coureur se retrouvent pour faire le point sur la régularité de la course à l'aide du tableau

Les enseignants restent avec leur classe et participent à l'organisation de l'épreuve. A la fin de l'épreuve, chaque enseignant récupère toutes les fiches (tableaux de temps de passage) de sa classe qu'il avait distribuées en début d'épreuve.

Rq: **penser à apporter planchettes et crayons**

2. Épreuve de marathon collectif (autour du terrain de foot)

(8 ou 10 minutes pour les CE et 12 ou 15 minutes pour les CM)

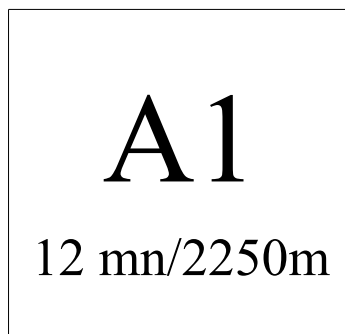
- 2 courses

Un $\frac{1}{2}$ groupe classe court pendant que l'autre $\frac{1}{2}$ groupe observe (nombre de tours effectués / arrêt)

Si un élève s'arrête avant la fin de la course l'observateur note la distance parcourue jusqu'à l'arrêt (nombre de tours + plot le plus proche de l'arrêt)

Pendant la course l'enseignant observe le comportement de ses élèves: aisance respiratoire, arrêt. A la fin de la course, bilan entre le coureur et l'observateur.

Chaque élève arrivera avec **un dossard** (20 x 20) sur lequel figurera la lettre de son groupe, le contrat temps et distance pour le marathon (distance habituelle réalisée par l'élève)



très important: Pensez à apporter les tableaux des temps de passage de chaque élève (ou une fiche pour noter le temps de passage à chaque tour) ainsi que le tableau récapitulatif du marathon collectif