

# Situation de changement d'allure en course longue

**Objectif:** Améliorer ou stabiliser son temps de base au 100m en vivant des changements d'allure.

**Dispositif :** Rectangle de 15 m de large (**l**),

longueur variable (**L** = en fonction des tps de base sur 100m)

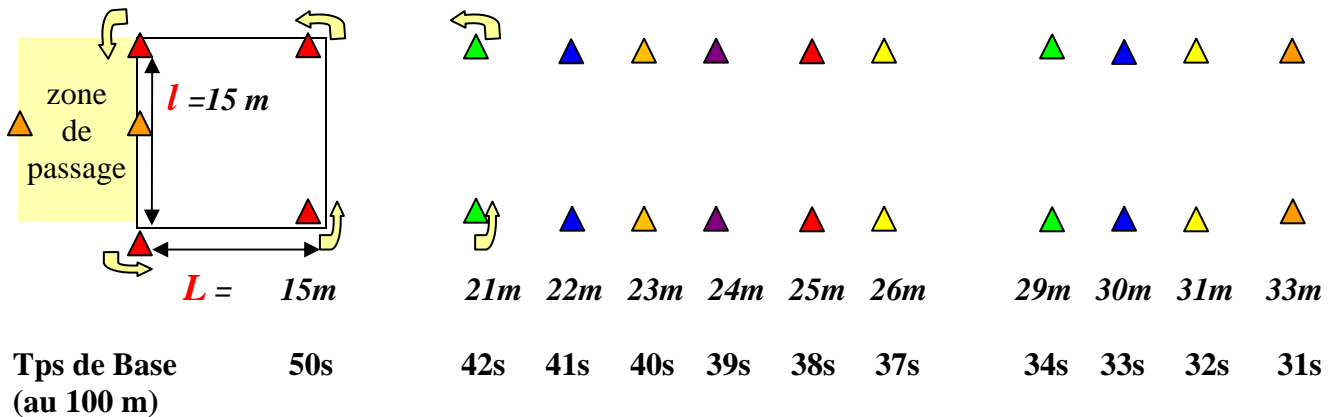
**Descriptif de la situation** (par ½ classe, en binôme: un élève coureur / un élève observateur)

Temps de course → 8 minutes avec des changements d'allure (voir tableau ci-dessous))

Tous les élèves (par ½ classe) partent de la zone de passage et courent autour du circuit correspondant à leur temps de base.

Toutes les 30 secondes, au coup de sifflet de l'enseignant, les coureurs doivent se retrouver dans la zone de passage quelque soit leur temps de base (puisque les circuits sont de longueurs différentes).





Exemple de mise en œuvre (réalisée en fonction des temps de base des élèves de la classe)



Temps	Tours	Consigne	Remarques
Courir 3 min	6 T	Courir sur le circuit correspondant à son temps de base.	Circuit repérable grâce aux plots de couleur
Au signal * <b>Courir 1 min</b>	2 T	<b>Augmenter un peu la vitesse</b> pour atteindre le plot suivant (Tps de Base – 1s) et courir sur le nouveau circuit juste un peu plus long	<b>Nouveau circuit → Plot +1</b>
Au signal * Courir 3 min	6 T	<b>Diminuer un peu l'allure</b> pour passer à nouveau devant son plot de base	Circuit du départ
Au signal * <b>Courir 1 min</b>	2 T	<b>Augmenter à nouveau un peu la vitesse</b> pour atteindre le plot suivant (Tps de Base – 1s) et courir sur le circuit juste un peu plus long	<b>Circuit → Plot + 1</b>

\* Signal de changement d'allure → 2 coups de sifflets de l'enseignant et / ou prévenir oralement

## Feuille d'observation de la situation

Coureur :	Durée de course	Couleur plot	Observateur :		
			Au coup de sifflet des 30s, le coureur...		
			est en avance	passé dans la zone de départ	est en retard
TB / 100m → ____	<b>3 min</b>		T1		
			T2		
			T3		
			T4		
			T5		
			T6		
<b>TB - 1s ou - 2s*</b> → ____	<b>1 min</b>	<b>Plot + 1 ou + 2</b> 	T1		
			T2		
TB / 100m → ____	<b>3 min</b>		T1		
			T2		
			T3		
			T4		
			T5		
			T6		
<b>TB - 1s ou - 2s*</b> → ____	<b>1 min</b>	<b>Plot + 1 ou + 2</b> 	T1		
			T2		

\* Pour mieux vivre le changement d'allure, on peut proposer aux élèves de tester un circuit correspondant à leur **temps de base - 2s** → nouveau circuit Plot +2 (notamment si leur temps est compris entre 50s et 32s)

Remarques :

1. Si certains élèves parviennent trop facilement à courir sur « temps de base - 1s », c'est que probablement le temps de base annoncé est sous évalué → Reprendre cette situation à la prochaine séance en proposant de commencer sur un nouveau circuit plus rapide (Ancien tps de base – 1 ou 2s)
2. Si au cours de la situation, l'élève s'est senti à l'aise sur l'allure TB - 1s, il peut alors poursuivre son cycle en testant ce nouveau temps de base de référence (sur le 2x1000m par exemple...)

### Tableau des distances pour une largeur égale à 15m.

Les distances sont arrondies pour faciliter la mise en œuvre  
Sélectionner les distances en fonction du profil des élèves la classe

Temps de base / 100m en s	"Longueur" du rectangle (arrondie) en m
50	15m
49	16m
48	16m
47	17m
46	18m
45	18m
44	19m
43	20m
42	21m
41	22m
40	23m
39	24m
38	25m
37	26m
36	27m
35	28m
34	29m
33	30m
32	31m
31	33m
30	35m
29	37m
28	39m
27	41m
26	43m
25	45m
24	48m

En cas de difficulté pour réaliser un circuit d'une largeur fixe de 15 m  
→ voir le fichier Excel « tableau calcul circuit allure » qui donne automatiquement les « longueurs » après avoir sélectionné une « largeur ».