

Situation « Tous ensemble » en course longue

Objectif: A partir du temps de base réalisé au 100m, réguler son allure pour assurer un «rendez-vous » toutes les trente secondes avec les autres coureurs.

Descriptif de la situation

Par ½ classe, en binôme : un élève coureur / un élève observateur – inversion des rôles après bilan mettant en relation éléments de la fiche d’observation et sensations du coureur.

- Temps de course → 7 minutes

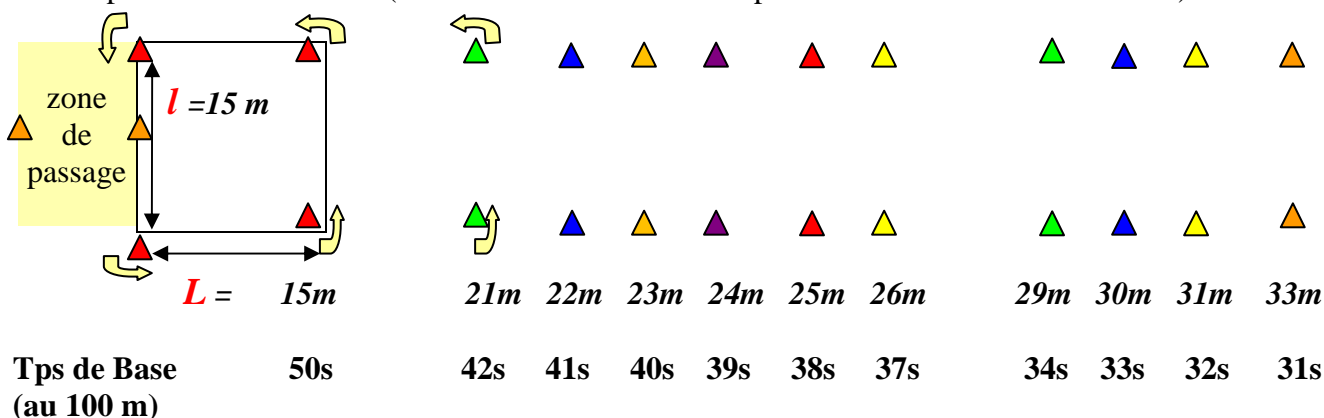
- Tous les élèves (par ½ classe) **partent de la zone de passage et courent autour du circuit correspondant à leur temps de base.**

Au coup de sifflet de l’enseignant (toutes les 30 s), **tous les coureurs doivent se retrouver dans la zone de passage** quelque soit leur temps de base (puisque les circuits sont de longueurs différentes).

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

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

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



Feuille d’observation de la situation « tous ensemble »

Couleur plot 	Coureur :	Observateur :		
	Durée de course → 7 min	Au coup de sifflet des 30s, le coureur...		
	UN TOUR TOUTES LES 30s	est en avance	est dans la zone de passage	est en retard
T1	0 :30			
T2	1 :00			
T3	1 :30			
T4	2 :00			
T5	2 :30			
T6	3 :00			
T7	3 :30			
T8	4 :00			
T9	4 :30			
T10	5 :00			
T11	5 :30			
T12	6 :00			
T13	6 :30			
T14	7 :00			

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 tableur « circuit allure » qui donne automatiquement les « longueurs » après avoir sélectionné une « largeur ».