



Courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)

Objectif :

- **Enchaîner des courses soutenues et des temps de récupération active.**

Pour réussir l'élève doit :

- Adopter une foulée et un rythme réguliers et dosés.
- Utiliser pleinement les phases de récupération active

Séance de type A : Fractionnés courts

Se reporter aux dossiers "Une progression en endurance (C2 ou C3)"

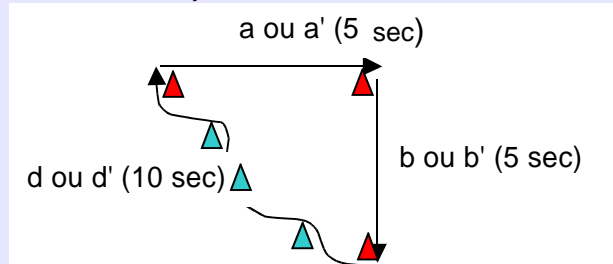
Déroulement :

Dispositif :

La classe est partagée en 2 groupes de niveaux sur 2 circuits parallèles tels que : $a + b = d$ / $a' + b' = d'$ (d et d' sont des distances de récupération correspondant à la durée de course souhaitée, selon l'étape de la progression où l'on se situe).

Exemple (1ère semaine ; étape n°1 du CP) :

2 séries de 5 fois 10 sec. de course
+ 10 sec. de récupération.
 $a + b = d = 30$ à 40 m
($d' = 25$ à 35 m)



N.B. Le parcours sera d'autant plus agréable en fonction de son cadre, son revêtement et son aspect non linéaire.

Consigne : « Au premier signal, courir à 80% "vite mais pas à fond" sur **$a + b$** (ou **$a' + b'$**), au second signal, récupérer activement en marchant sur **d** (ou **d'**) en venant se replacer au départ."

Remarques

- Le temps de récupération active est égal au temps de course.
- Entre les 2 séries de 5 courses, proposer systématiquement un repos de 3 à 2 minutes.
- On peut également faire courir les groupes en colonne, en se croisant, ...
- Des situations plus ludiques ([courses à thèmes](#)) peuvent être utilisées.

Pour aider :

- **Favoriser** le relâchement de l'élève pendant la récupération.
- **Donner** à l'élève des indications sur le temps qui s'écoule pour l'aider à moduler son rythme de course en fonction des passages sur a et b.
- **Proposer** un rythme respiratoire pour la course et pour la récupération.

Pour aller plus loin :

- **Être régulier** sur chaque série.
- **Trotter** sur les phases de récupération active.
- **Passer** du circuit **d'** au circuit **d** pour les plus faibles.

