



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

Objectif :

- **Gérer ses efforts pour enchaîner des courses régulières sur des temps longs avec une récupération active.**

Pour réussir l'élève doit :

- Adopter un rythme respiratoire calqué sur sa course.
- Adopter une foulée et un rythme réguliers et renouvelés.

Séance de type B : Fractionnés longs

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

Déroulement :

Dispositif

Un circuit de 150 m ou 200 m étalonné tous les 50 m.

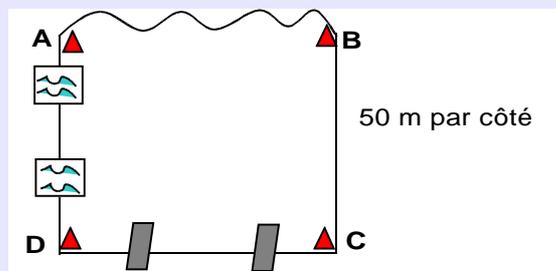
Un terrain souple et varié avec des obstacles divers (haies, rivières, slaloms) qui n'entravent pas la régularité de la course.

La classe est partagée en 2, 3 ou 4 groupes de niveaux homogènes.

Les élèves fonctionnent en binômes.

Exemple (1ère semaine ; étape n°1 du CM1) :

série de 4 fois 3 min + 2 min de récupération active.



Consigne :

"Au signal, chaque groupe part d'un plot déterminé (G1 en A, G2 en B, ...) avec l'objectif d'une distance annoncée dans un temps donné (selon l'étape de la progression)."

"Au deuxième signal, la récupération s'effectue en marchant ou en trottinant (*récupération active*) à l'intérieur du parcours pour se replacer à son plot de départ."

Remarques

- la distance fixée variera selon les groupes de niveaux ;
- l'effort doit être soutenu (70% des possibilités de chacun) ;
- 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 :

- **Stabiliser** la distance parcourue sur chaque série.
- **Trotter** sur les phases de récupération active associée à une ventilation efficace.
- **Avoir un contrat** de distance croissant.

