



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

Objectif :

- **Gérer** sa course sur un **temps donné** avec efficacité, en dosant son effort.

Pour réussir l'élève doit :

- Adopter un rythme respiratoire calqué sur la cadence de sa course.
- Construire et conserver une allure régulière.

Séance de type C : Recherche de la plus grande distance parcourue

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

Déroulement :

Dispositif

Un circuit de 300 m à 400 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 (1^{ère} semaine : étape n°3 du CE1) :

course de 8 min précédée d'une mise en action et suivie d'un temps de récupération active.

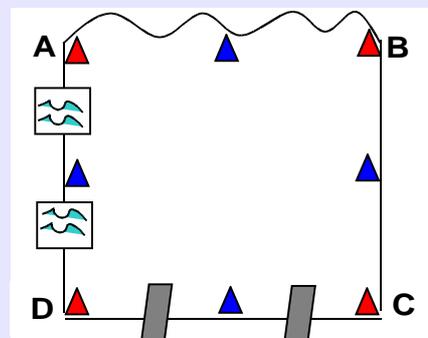
Consigne :

"Au signal, chaque groupe part d'un plot déterminé (G1 en A, G2 en B, ...) avec l'objectif de courir à allure régulière ininterrompue sur un temps donné (selon l'étape de la progression)."
L'observateur annonce au coureur le nombre de tours réalisés à chacun de ses passages.

"Au deuxième signal, la récupération active s'effectue en marchant pendant 2 minutes.
De retour en classe, chaque élève calcule et note la distance totale parcourue."

Remarques

- A la fin du cycle d'apprentissage, les élèves de CE1 seront capables de courir une distance imposée sur un temps donné (ex. : 1100 m en 9 minutes = Brevet d'endurance CE1).
- les groupes peuvent également courir en colonnes, en se croisant, ...
- les performances des élèves sont à consigner dans le [livret d'évaluation](#).



Pour aider :

- **Donner** à l'élève des indications sur le temps qui s'écoule
- **Proposer** une ventilation efficace adaptée au rythme de sa course.
- **Autoriser** des phases marchées tout en cherchant à les repousser et/ou les supprimer.

Pour aller plus loin :

- **Stabiliser** la distance parcourue sur le temps donné.
- **Avoir un contrat** de distance croissant.
- **Réaliser la distance minimale** dans le temps du brevet d'endurance.

