



Courir le plus vite possible sur la distance du cross (selon les capacités de chacun)

Séance spécifique : Recherche de performance sur la distance du cross

Préparation à réaliser sur 4 séances minimum après l'obtention du brevet d'endurance

Objectif :

- Gérer sa course sur la **distance du cross**, avec efficacité, en dosant son effort.

Pour réussir l'élève doit :

- Adopter un rythme respiratoire calqué sur la cadence de sa course.
- Améliorer son allure pour augmenter sa vitesse de course.
- Gérer la compétition de groupe.

Déroulement :

Dispositif

Un **circuit** (*gestion de la sécurité*) de 300 m à 400 m sur un terrain souple au dénivelé varié et calqué sur la distance du cross (voir « [Autres situations possibles](#) »).

	Distance du cross
GS	600 m
CP – CE1	800 m
CE2 – CM1	1 000 m
CM2 – R	1 200 m

La classe est partagée en 2 groupes de niveaux hétérogènes.
Les élèves fonctionnent en binômes.

N.B. : La 1^{ère} séance est consacrée à une prise de performance servant de repère.

Consigne :

"Au signal, chaque élève prend le départ avec l'objectif d'améliorer sa performance sur la distance du cross.

L'observateur note le temps réalisé en fonction des indications du chronométrateur."
Après l'arrivée, la récupération active s'effectue en marchant pendant 2 minutes.

Remarques

- 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 .
- **Courir** à allure régulière en fonction de l'effort à produire individuellement.

Pour aller plus loin :

- **Stabiliser** le temps sur la distance du cross.
- **Réduire** le temps sur la distance du cross.
- **Avoir une stratégie** de course en fonction de ses ressources et de ses camarades.

