

Par les temps qui courent...

« titre d'une vidéo Macon »

Programmation de la course en durée à l'école élémentaire

LA COURSE EN DUREE.

Conditions de mise en œuvre.

1. Faire comprendre à l'enfant :

- **L'intérêt de cette activité :**
 - santé (cœur, croissance ...)
 - connaissance de son corps
- **L'utilité dans sa vie :**
 - de sportif
 - d'individu
- **L'esprit :**
 - pas de compétition avec les autres, mais **compétition avec soi-même.**
 - pas d'échec possible
 - accepter les différences

2. Eveiller et maintenir l'intérêt de l'enfant.

- **Projet** de classe, de l'école, de secteur....
- **Responsabiliser** l'enfant :
 - Dossiers, fiches individuelles, tableaux...à élaborer.
 - Tâches différentes (coureur / observateur/ contrôleur...) à assurer.

3. Le cadre de l'activité.

- cour de l'école
- stade
- milieu naturel proche de l'école

4. Le groupe.

Il sera appelé à subir des modifications selon les étapes :

- enfant seul
- binôme
- groupes de niveaux (3 à 4 maximum)

5. La séance.

- des séances mixtes (endurance + autre activité : ex jeu collectif avec ou sans ballon)
- des séances courtes spécifiques « endurance » , **bi-hebdomadaires** si possible

6. Les circuits.

- Boucle dans l'école (**200m avec balisage tous les 25 m**)
- **Carré de 25 m de côté (avec balisage tous les 10 m)**
- La piste d'athlétisme
- Le terrain de foot

7. Le matériel.

- chronomètres
- plots, sifflet , chasubles

LA COURSE EN DUREE AU CYCLE 2

- **Bibliographie** : « Courir, sauter, lancer » (C.R.D.P Picardie)
« Oui, il sert de courir » (Vidéo Rhône)

- **Conditions de déroulement :**

⇒ **Des repères spatiaux et temporels pour organiser les actions :**

Des repères de distance : un parcours (stade, cour) de 100 m étalonné par des plots tous les 10 m.

Des repères de temps : Des signaux sonores toutes les minutes (ou toutes les 30 secondes)

⇒ **Une organisation sociale :**

Un enseignant, des coureurs,(avec des chasubles) des observateurs

⇒ **Une période, des horaires :**

Les progrès sont liés :

à la quantité de séances

à leur régularité

à leur fréquence (**2 séances par semaine**)

- **Au cycle 2,**

l'enfant entraîné peut courir :

	G.S	C.P	C.E.1
Distances	de 600 à 1000m	de 800 à 1200m	de 1000 à 1400m

l'enfant entraîné peut courir :

	G.S	C.P	C.E.1
Durées	de 5 à 8 mn	de 7 à 10 mn	de 9 à 12 mn

Important :

Veiller aux effets respiratoires à l'arrivée :

Après la course, le coureur parle sans effort.

Après la course, le coureur parle avec difficulté.

Après la course, le coureur présente des difficultés respiratoires.

A l'issue de 5 essais , l'élève repère « **son record** » :
Exemples : « Mon record est 4 mn de course sans m'arrêter »
ou « Mon record est 8 tours sans m'arrêter »

.....

NOM :	Prénom :
-------	----------

dates	mes performances
13 / 10 / 00	5 tours (ou 6 mn)

Mon record :

.....

2. Stabilisation : 4 ou 5 séances

Objectif : Remplir un contrat à partir de « son record »

Mise en œuvre : au cours de ces séances, l'élève choisit **son record** et doit **le réaliser 4 fois sur 5**.

Sa performance maximum (record) est **stabilisée**.

Exemples : « Aujourd'hui, je vais courir 7 tours **sans m'arrêter ni marcher** » ou « Aujourd'hui, je vais courir 5 minutes **sans m'arrêter ni marcher** »

3. Recherche/expérimentation (3 ou 4 séances)

Dans ces séances, on variera les **conditions de fonctionnement** :

⇒ Quels **effets** sur mon record si je varie la manière de faire(l'allure) ?

Tâche : Courir à des allures différentes.

But : Courir des parcours à allures différentes pour en déduire le moins fatiguant.

Courir des parcours à allures différentes pour savoir sur lequel je cours le plus longtemps, je vais le plus loin.

EPREUVE CYCLE 2

Trois « contrats durée » sont proposés aux élèves filles et garçons.

Tâche.

« Courir sans s'arrêter ni marcher »

- ⇒ **Le contrat 1** - Courir pendant une durée comprise entre **5 et 7 minutes** - permet d'obtenir « **les FOULEES VERTES** »
- ⇒ **Le contrat 2** - Courir pendant une durée comprise entre **6 et 8 minutes** - permet d'obtenir « **les FOULEES BLEUES** »
- ⇒ **Le contrat 3** - Courir pendant une durée comprise entre **7 et 9 minutes** - permet d'obtenir « **les FOULEES ROUGES** »

Déroulement .

- 1) **3 contrats P 3 courses.**
2. Un dossard de la **couleur du contrat choisi** mentionne : nom, prénom, école, cours.
3. Un circuit balisé avec **4 lieux de départ** .
 - 1) Au signal sonore de départ , les coureurs partent.
 - 2) Ils s'arrêtent dans **la fourchette de temps** de leur contrat annoncée par deux signaux sonores.

Critères de réussite : Ne pas s'arrêter, ni marcher avant le temps minimal à accomplir.

- 3) Contrôle : Les contrôleurs (enseignants, parents...) postés le long du parcours ont pour mission de repérer les élèves qui ne respectent pas le contrat.
- 4) Les résultats (participation et réussite aux contrats) sont calculés par école.
- 5) Délivrance d'un brevet .

Fiche d'inscription CYCLE 2

Mme/ M.....

Ecole

NOMS PRENOMS	Foulées vertes	Foulées bleues	Foulées rouges
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

28			
29			

LA COURSE EN DUREE AU CYCLE 3

1. Objectifs et recommandations générales :

L'objectif majeur du cycle des approfondissements est de permettre à chaque élève de :

- pouvoir **maintenir un effort sans dépasser une certaine capacité de puissance** propre à chaque individu .
- Mettre en relation les **effets et les causes** dans ses actions réalisées.
- Gérer des **outils de recueils de données** (fiches, tableaux,) d'**outils** (chronomètre) pour soi mais aussi pour renseigner les autres.
- Donner **un sens** à son activité en étant **acteur et évaluateur** de son projet.

2 . Compétences exigibles à la fin du cycle 3 :

A l'issue du **cycle 3**, chaque élève doit pouvoir :

- **Contrôler sa fréquence cardiaque et celle d'un camarade :**
 - utiliser un chronomètre.
 - compter le nombre de pulsations en 6 ,15 ou 30 secondes.
 - calculer le nombre de pulsations en 60 secondes (ou 1 minute.)
- **Contrôler sa récupération :**
 - repartir quand la fréquence cardiaque le permet.
- **Contrôler la régularité de sa course :**
 - connaître son allure. ex : « je cours à une allure de 38 s au 100m ».
 - s'inscrire dans un projet distance / temps.

exemple : « je parcours 2 600m entre 14mn30 et 16mn 30 »
- **Courir 20 minutes à une allure qui ne lui procure pas de gêne excessive.**

COURSE EN DUREE CE 2

2 séances hebdomadaires

1. Comprendre l'activité. (3 séances)

Situation de référence : « Courir 6 mn. »

- ⇒ On s'assurera de **la compréhension** de l'activité :
- « Il ne sera jamais question d'arriver le premier, d'être le meilleur »
 - « Vous serez uniquement en compétition avec vous-même »
 - « Je ne dois pas courir trop vite si je veux durer longtemps »
 - « Je dois courir à mon allure sans m'occuper des autres »

On pourra utiliser la FICHE CE 2 n°1 « Pour entrer dans l'activité »

- ⇒ On **mettra en évidence** les rapports :
- allure / effort
 - durée / effort / allure
- en faisant **rechercher** les signes extérieurs de fatigue et en les **analysant** :
- les rougeurs, la sudation, l'essoufflement, la difficulté à parler à la fin de l'épreuve.
 - les battements du cœur : Où peut-on « sentir » battre le cœur ? Est-ce qu'il bat toujours aussi fort ?
- ⇒ On **expérimentera les pulsations** (au repos, tout de suite après un effort, après une minute...)
- ⇒ On fera **comparer** le pouls de deux enfants dans des conditions identiques : au repos / après un effort
- ⇒ On **apprendra à mesurer** ses pulsations, celles d'un camarade. **Compter** ⇨ C'est démarrer, s'arrêter en même temps, multiplier le nombre de pulsations par 10 ou par 4 ou par 2 .

On pourra utiliser la FICHE CE 2 n° 2 « Prise de pulsations ».

Rappel de la règle d'or : 35 à 40 pulsations en 15 secondes (avec tolérance de quelques unités seulement) juste après l'effort.

2. Faire prendre conscience à l'enfant de trouver une allure régulière : (3 ou 4 séances)

élèves par deux : coureur / observateur

- ⇒ On pourra mettre en évidence **les allures irrégulières**, les **changements d'allures** lors d'une course en faisant observer les bousculades au départ, les bousculades en peloton, les départs trop rapides qui entraînent des fins de course difficiles, des accélérations pour doubler...

Synthèse des observations :

- « Une course est régulière quand on ne change pas de rythme ! »
« Il faut trouver une allure et la conserver ! »

3. Améliorer la capacité d'endurance.(3 ou 4 séances)

- ⇒ On **entraînera** les élèves à tenir des durées de plus en plus importantes .
- ⇒ On **fera évaluer** les progrès (tableau). Exemple : courir un premier test entre 5 et 7 mn, un second entre 9 et 10 mn
- ⇒ Planifier la **passation** des tests.

On pourra utiliser la FICHE CLASSE C E 2 n° 3 « Séances tests »

4. La rencontre

⇒ Attribution du brevet d'endurance

FICHE- CLASSE C.E.2 n°1 « Pour entrer dans l'activité. »

Durée de course 6 mn date : / /.....	Ne s' est pas arrêté(e).	s'est arrêté(e) une fois mais est reparti(e).	s'est arrêté(e) plusieurs fois mais est reparti(e).	s'est arrêté(e) et n'a pas voulu / pu repartir.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				

28								
29								
30								

FICHE CLASSE C E 2 n° 3 « séances tests »

dates			
-------	--	--	--

NOMS PRENOMS	TEST 1 7 minutes		TEST 2 10 minutes		TEST 3 13 minutes	
	non réussi	réussi	non réussi	réussi	non réussi	réussi
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

27						
28						
29						

EPREUVE CE2

- Trois « contrats durées » sont proposés aux élèves filles et garçons .

Tâche.

« Courir d'une allure régulière pendant une durée comprise entre 8 et 12 minutes. »

- ⇒ Le contrat 1 - **Courir 8 mn** - permet d'obtenir « **LES FOULEES VERTES** »
- ⇒ Le contrat 2 - **Courir 10 mn** - permet d'obtenir « **LES FOULEES BLEUES** »
- ⇒ Le contrat 3 - **Courir 12 mn** - permet d'obtenir « **LES FOULEES ROUGES** »

Déroulement

- 1) **3 contrats** et **3 courses**. (Filles et Garçons courent ensemble)
- 2) Les élèves s'inscrivent dans un contrat en fonction de **leur niveau** .
- 3) Un dossard de **la couleur du contrat** choisi mentionne: nom, prénom, école .
- 4) Un circuit avec 4 lieux de départ .
- 5) Au signal sonore de départ, les coureurs partent ; au signal sonore indiquant la fin de la durée de course , ils s'arrêtent .

Critère de réussite : Ne pas s'arrêter, ni marcher pendant la durée de course.

- 6) Contrôle : Les contrôleurs (enseignants, parents ...) postés le long du parcours ont pour mission de repérer les élèves qui ne respectent pas la consigne.
- 7) Les résultats (participation et réussite aux contrats) sont calculés par école.
- 10) Délivrance du brevet .

Fiche d'inscription CE2 de M Mme.....

Ecole

NOMS PRENOMS	Foulées vertes	Foulées bleues	Foulées rouges
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

28			
29			

COURSE EN DUREE CM1

2 séances hebdomadaires

1. Comprendre l'activité. (rappel CE 2) : 2 ou 3 séances

Situation de référence : « Courir 8 mn »

- On pourra utiliser la **FICHE** « *Pour entrer dans l'activité* »
- On pourra utiliser la **FICHE** « *Prise de pulsations* ».

Rappel de la règle d'or : 35 à 40 pulsations en 15 secondes (avec tolérance de quelques unités seulement) juste après l'effort.

2. Faire prendre conscience à l'enfant de trouver une allure régulière : (4 ou 5 séances)

⇒ On fera **rechercher des moyens pour contrôler** la régularité d'une course .

Exemple :

Un circuit de 200 m (ou de 100 m), 3 tours (ou 6) à parcourir :

- On relèvera le **temps à chaque tour**, on **calculera** le temps **idéal** pour chaque tour, les différences, on **analysera** les résultats.

- On pourra utiliser la **FICHE** « *contrôle de la régularité CM1* ».
- On pourra aussi utiliser la grille de temps jointe

⇒ On **apprendra à courir en peloton** en courant chaque tour à la même allure.

A l'issue de ces séances , l'élève doit être capable de connaître son **allure de course** ,c'est à dire de **connaître le temps moyen** qu'il met **pour parcourir 100 m** .

3. Améliorer la capacité d'endurance.(3 ou 4 séances)

- ⇒ On **entraînera** les élèves à tenir des durées de plus en plus importantes .
- ⇒ On **fera évaluer** les progrès .Exemple : courir un premier test entre 5 et 7 mn, un second entre 9 et 10 mn ...
- ⇒ Planifier la **passation** des tests.

□ On pourra utiliser la **FICHE CLASSE C.M « Séances tests »**

4 . Mettre en relation la durée de course et la distance parcourue. (2 ou 3 séances)

- ⇒ On **fera rechercher des moyens** pour calculer la distance parcourue pendant une durée donnée .

Par exemple :

On fera courir les élèves munis d'un objet personnalisé sur un circuit (200 m) balisé tous les 10 m . A chaque passage, l'observateur marquera une barre sur sa feuille . Quand le signal retentira à 7 ou 8 minutes, le coureur laissera tomber son objet personnalisé à l'endroit où il se trouve .On pourra connaître ainsi la distance parcourue :

Pierre a couru 4 tours et franchi 8 balises.

Calcul de la distance parcourue par Pierre :

$$\begin{array}{r} (200 + 200 + 200 + 200) + (10+10+10+10+10+10+10+10) \\ 800 \qquad \qquad \qquad + \qquad \qquad \qquad 80 \end{array}$$

880 m

- ⇒ On **exploitera en classe** les résultats : tableaux, graphiques...

5 . La Rencontre

Attribution d'un brevet d'endurance.

FICHE- CLASSE **CM 1** n°1 : Pour entrer dans l'activité.

<p>Durée de course 8mn date :/...../.....</p>	<p>Ne s'est pas arrêté(e).</p>	<p>s'est arrêté(e) une fois mais est reparti(e).</p>	<p>s'est arrêté(e) plusieurs fois mais est reparti(e).</p>	<p>s'est arrêté(e) et n'a pas voulu / pu repartir.</p>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				

28								
29								

FICHE INDIVIDUELLE CM 1 N°3 : Pour contrôler la régularité.

.....

NOM du COUREUR						OBSERVATEUR :					
Prénom											
CM1											
Longueur du tour du circuit :m											
Séances dates	1 ^{er} tour	2 ^{ème} tour		3 ^{ème} tour							
	temps de passage au 1 ^{er} tour.	temps idéal	temps réel de passage au 2 ^{ème} tour.	temps idéal	temps réel de passage au 3 ^{ème} tour.						
23 / 10/00	1.05	2.10	2.17	3.15	3.35						
1.											
2											
3											
4											
5											

.....

NOM du COUREUR						OBSERVATEUR :					
Prénom											
CM1											
Longueur du tour du circuit :m											
Séances dates	1 ^{er} tour	2 ^{ème} tour		3 ^{ème} tour							
	temps de passage au 1 ^{er} tour.	temps idéal	temps réel de passage au 2 ^{ème} tour.	temps idéal	temps réel de passage au 3 ^{ème} tour.						
23 / 10/00	1.05	2.10	2.17	3.15	3.35						
1.											

2					
3					
4					
5					

FICHE CLASSE C M 1 « SEANCES TESTS »

Dates			
-------	--	--	--

NOMS PRENOMS	TEST 1 8 minutes		TEST 3 11 minutes		TEST 3 14 minutes	
	non réussi	réussi	non réussi	réussi	non réussi	réussi
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

26						
27						
28						
29						

EPREUVE CM1

- Trois « contrats Temps / Distance » sont proposés aux élèves filles et garçons connaissant leur allure aux 100 m.

Tâche : « Courir d'une allure régulière pendant une durée comprise entre 12 et 14 mn »

- ⇒ Le **contrat 1** permet d'obtenir « **LES FOULEES VERTES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure aux 100 m est comprise entre 46 s et 53 s (et au-delà). **La distance à parcourir entre 12 et 14 minutes est de 1 600 m.**
- ⇒ Le **contrat 2** permet d'obtenir « **LES FOULEES BLEUES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure aux 100m est comprise entre 40 s et 45 s . **La distance à parcourir entre 12 et 14 minutes est de 1 800 m.**
- ⇒ Le **contrat 3** permet d'obtenir « **LES FOULEES ROUGES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure aux 100 m est comprise entre 35 s et 39 s . **La distance à parcourir entre 12 et 14 minutes est de 2 000 m.**

Déroulement

- 1) **3 contrats** ⇨ **3 courses**. (Filles et Garçons courent ensemble.)
- 2) Les élèves s'inscrivent dans un contrat en fonction de leur niveau.
- 3) Un dossard de la **couleur du contrat choisi** mentionne nom, prénom, école
- 4) Un circuit avec lieux de départ différenciés selon les contrats mais lieu d'arrivée unique.

Critères de réussite : Respecter son contrat Temps / Distance. Ne pas s'arrêter, ne pas marcher .

5) Contrôles : Les contrôleurs à l'arrivée indiquent sur le dossard la réussite ou la non-réussite du contrat.

6) Délivrance d'un brevet .

Fiche d'inscription CM1 de Mme / MM.....

Ecole

NOMS PRENOMS	Foulées vertes	Foulées bleues	Foulées rouges
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

26			
27			
28			
29			

COURSE EN DUREE CM2

2 séances hebdomadaires

1. Comprendre l'activité. (rappel CM1) : 2 séances

Situation de référence : « Courir 10 mn »

- On pourra utiliser la FICHE « Pour entrer dans l'activité »
- On pourra utiliser la FICHE « Prise de pulsations ».

Rappel de la règle d'or : 35 à 40 pulsations en 15 secondes (avec tolérance de quelques unités seulement) juste après l'effort.

2. Faire prendre conscience à l'enfant de trouver une allure régulière : (4 séances)

⇒ On fera **rechercher des moyens pour contrôler** la régularité d'une course .

Exemple :

Un circuit de 200 m (ou de 100 m), 3 tours (ou 6) à parcourir :

- On relèvera le **temps à chaque tour**, on **calculera** le temps **idéal** pour chaque tour, **les différences**, on analysera les résultats.

- On pourra utiliser la FICHE « **contrôle de la régularité CM2** »
- On pourra aussi utiliser la grille de temps jointe

⇒ On **apprendra à courir en peloton** en courant chaque tour à la même allure.

Tableaux ou fiches permettront à l' enfant de **se situer** et de donner **du sens** à son apprentissage.

6. La rencontre Attribution d'un brevet d'endurance.

FICHE- CLASSE **CM 2** n°1 : Pour entrer dans l'activité.

Durée de course 10 mn date :/...../.....	Ne s'est pas arrêté(e).	s'est arrêté(e) une fois mais est reparti(e).	s'est arrêté(e) plusieurs fois mais est reparti(e).	s'est arrêté(e) et n'a pas voulu / pu repartir.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				

26								
27								
28								
29								

COUREUROBSERVATEUR :.....

Prénom :.....

CM2

Longueur du tour du circuit :m

Séances dates	1 ^{er} tour	2 ^{ème} tour			3 ^{ème} tour		
	temps du 1 ^{er} tour	temps idéal	temps réel de passage au 2 ^{ème} tour	temps du 2 ^{ème} tour (en classe)	temps idéal	temps réel de passage au 3 ^{ème} tour.	temps du 3 ^{ème} tour. (en classe)
23/10/00 200 m	1.05	2.10	2.17	2.17-- 1.05 1.12	3.15	3.35	3.35– 2.17 1.18
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

COUREUROBSERVATEUR :.....

Prénom :.....

CM2

Longueur du tour du circuit :m

Séances dates	1 ^{er} tour	2 ^{ème} tour			3 ^{ème} tour		
	temps du 1 ^{er} tour	temps idéal	temps réel de passage au 2 ^{ème} tour	temps du 2 ^{ème} tour (en classe)	temps idéal	temps réel de passage au 3 ^{ème} tour.	temps du 3 ^{ème} tour. (en classe)
23/10/00	1.05	2.10	2.17	2.17-- 1.05	3.15	3.35	3.35– 2.17

200 m				1.12			1.18
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

FICHE CLASSE C M 2 « SEANCES TESTS »

dates			
-------	--	--	--

NOMS PRENOMS	TEST 1 9 minutes		TEST 2 12 minutes		TEST 3 15 minutes	
	non réussi	réussi	non réussi	réussi	non réussi	réussi
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

25						
26						
27						
28						
29						
30						

EPREUVE CM2.

- Quatre « contrats Temps / Distance » sont proposés aux élèves filles et garçons connaissant leur allure aux 100 m .

Tâche : « Courir d'une allure régulière pendant une durée comprise entre 15 mn et 17 mn »

- ⇒ Le **contrat 1** permet d'obtenir « **LES FOULEES VERTES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure de course aux 100 m est comprise entre 50 s et 57 s .**La distance à parcourir entre 15 mn et 17 mn est de 1 800 m.**
- ⇒ Le **contrat 2** permet d'obtenir « **LES FOULEES BLEUES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure de course aux 100 m est comprise entre 41 s et 46 s . **La distance à parcourir entre 15 mn et 17mn est de 2 200 m.**
- ⇒ Le **contrat 3** permet d'obtenir « **LES FOULEES ROUGES** » : ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure de course aux 100 m est comprise entre 35 s et 39 s .**La distance à parcourir entre 15mn et 17mn est de 2 600m.**
- ⇒ Le **contrat 4** permet d'obtenir « **LES FOULEES NOIRES** » :ce contrat est choisi par les enfants dont l'allure aux 100 m est inférieure à 35 s. **La distance à parcourir entre 15 et 17 mn est de 3000 m.**

Déroulement

- 1) **3 contrats** ∩ **3 courses.** (Filles et Garçons courent ensemble)
- 2) Un dossard de la **couleur du contrat choisi** mentionne nom, prénom, école.

3) Un circuit avec lieux de départ différenciés selon les contrats mais lieu d'arrivée unique.

Critères de réussite : Respecter son contrat Temps / Distance. Ne pas s'arrêter, ne pas marcher.

7) Contrôles Les contrôleurs à l'arrivée indiquent sur le dossard la réussite ou la non-réussite du contrat.

8) Délivrance d'un brevet .

Fiche d'inscription **CM2** de M./ Mme

.....

Ecole.....

NOMS PRENOMS	F.vertes	F.bleues	F.rouges	F.noires
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				

Planification des séances : entraînements, tests, rencontres

Semaines	jours	séances
du au.....		
du au.....		
du au.....		
du au.....		
du au.....		
du au.....		

Semaines	jours	séances
du au.....		
du au.....		
du au.....		
du au.....		

du au.....		
du au.....		
du au.....		