## NIVEAU 3 COURSE LONGUE ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

		Éléments de la compétence du niveau 3	N° de la fiche
С	Mo- trices	Améliorer ses appuis(foulées silencieuses)	40 - 41
a p a c i t é s	Métho- dolo- giques	S'échauffer en autonomie Principe d'efficacité dans le rapport fréquence /amplitude	
	nnais- ices	Sa VMA Des indicateurs sur la position du corps en course, sur la foulée 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)	42 - 43 - 44 - 45 - 46 40 - 41 42 - 43 - 47 - 48 - 49 - 50 - 51
At	itudes		

## Bibliographie:

Dossier EPS – sous la direction de Maxime Travert, Nicolas Mascret et Olivier Rey – dossiers EPS  $n^{\circ}78$ 

La course longue – Régis Dupre et Daniel Janin – éditions ACTIO - 2001

La course de durée – Xavier Mary – EDU' bases EPS (Eduscol)

Education physique et sportive - Concevoir et mettre en œuvre un enseignement de l'EPS au cycle 2 – site Eduscol

Commission athlétisme 74 – 2016

40	NOM DE LA SITUATION: Course d'obstacles	FORME DE TRAVAIL : Atelier
SAVO Moteu	AU DE COMPÉTENCE : 3 IRS À CONSTRUIRE : ars : améliorer ses appuis(foulées silencieus aissances : des indicateurs sur la position du	
devant d'attaq	: er à cloche-pied, lever son genou libre t le premier obstacle, tendre sa jambe que au-dessus de l'obstacle et l' esquiver a jambe d'impulsion	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT: 4 à 6 obstacles de 30 à 50 cm et espacés de 1 m 50
Chang	SIGNES : ger de jambe d'attaque à chaque obstacle, le corps aligné	CRITÈRES DE RÉUSSITE :
VARI	ABLES: Augmenter la hauteur et le nomb	re d'obstacles

41	NOM DE LA SITUATION: Course en arrière	FORME DE TRAVAIL : Atelier
SAVO Moteu	AU DE COMPÉTENCE : 3 DIRS À CONSTRUIRE : urs : améliorer ses appuis(foulées silencieus uissances : des indicateurs sur la position du	
BUT Couri	: r en arrière sur 20 m	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Ligne droite de 20 m
Aller o	SIGNES : chercher le plus loin possible derrière à e foulée ter le nombre de foulées	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ouverture de l'angle tronc-cuisse Réduire le nombre de foulées
VARI	ABLES: Augmenter ou réduire la distance	

42	NOM DE LA SITUATION: Le 3 – 6 - 3	FORME DE TRAVAIL : Atelier
SAVO Métho près Conna	AU DE COMPÉTENCE : 3 DIRS À CONSTRUIRE : odologiques : Établir un projet de distance(indi aissances : Sa VMA, 3 allures (une lente, une r	noyenne et une rapide)
respective Enchart, une	ser la plus grande distance possible en ctant le contrat aîner 3 courses : une de 3', une de 6	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste de course d'une distance qui soit un multiple de 25 m. Repères (plots) placés tous les 25 m
Annot Varier Obser Convototal part Convototal	SIGNES: ncer sa vitesse en km/h r sa vitesse en fonction de la durée de course rvateur: compter le nombre de plots franchis ertir le nombre de plots franchis en distance parcourue ertir le nombre de plots franchis en vitesse en '30 nombre de plots franchis = vitesse en ervateur note une croix dans la première ne dès que son binôme franchit un plot, puis euxième croix dans la même colonne pour le ème plot et ainsi de suite. ger de colonne lorsque l'enseignant siffle au de 1'30	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Etablir un projet de distance et l'établir à 50 m près sur 3' (marge d'erreur de +1/-1 km/h)
VADI	ARIES: augmenter le nombre de courses (ex	· 2x 2' ± 1x 6') varior la vitocco cur un mômo

VARIABLES : augmenter le nombre de courses (ex :  $3x \ 3' + 1x \ 6'$ ), varier la vitesse sur un même temps de course

16			Grille	16					16		
15			d'observation situation 3' – 6' –	15					15		
14			3'	14					14		
13				13					13		
12			Nom coureur :	12					12		
11				11					11		
10				10					10		
9			Nom observateur :	9					9		
8				8					8		
7			-	7					7		
6			Avant le départ	6					6		
5			entourer la case	5					5		
4			correspondante à son projet de	4					4		
3			vitesse	3					3		
2				2					2		
1				1					1		
	1'30	3'			1'30	3'	4'30	6'		1'30	3'
1.0			C.:II.	1.0					1.0		
16			Grille d'observation	16					16		
15			situation 3' – 6' –	15					15		
14			3'	14					14		
13				13					13		
12			Nom coureur :	12					12		
11				11					11		
10				10					10		
9			Nom observateur :	9					9		
8				8					8		
7				7					7		
6			Avant le départ	6					6		
5			entourer la case correspondante à	5					5		
4			son projet de	4					4		
3			vitesse	3					3		
2				2					2		
1				1					1		
	1'30	3'			1'30	3'	4'30	6'		1'30	3'

43 NOM DE LA SITUATION: FORME DE TRAVAIL : Atelier

NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE :

<u>Méthodologiques</u>: Établir un projet de distance(individuel ou collectif) et le réussir à 30 mètres

près

<u>Connaissances</u>: Sa VMA, 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)

BUT : Réaliser la plus grande distance possible en respectant le contrat	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste de course d'une distance qui soit un multiple de 25 m. Repères (plots) placés tous les 25 m
CONSIGNES: Annoncer sa vitesse en km/h Observateur: compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h (sur 1'30 nombre de plots franchis = vitesse en km/h) L'observateur note une croix dans la première colonne dès que son binôme franchit un plot, puis une deuxième croix dans la même colonne pour le deuxième plot et ainsi de suite. Changer de colonne lorsque l'enseignant siffle au bout de 1'30 Mettre un M à la place d'une croix quand le coureur marche avant de franchir un plot	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ne pas s'arrêter Etablir un projet de distance et l'établir à +2/-2 km/h Courir avec régularité

VARIABLES : Réduire la durée de course à 10'30, augmenter à 13'30 ou 15'

	T				T				
Grille d'observation	16								
situation 12'	15								
	14								
Nom coureur :	13								
	12								
	11								
Nom observateur :	10								
	9								
	8								
Distance totale parcourue :	7								
parcourue.	6								
	5								
Quand le coureur	4								
marche avant de	3								
franchir un plot, noter un M dans la case au	2								
lieu de mettre une	1								
croix		1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'	10'30	12'
		1		1	1	1		1	
Grille d'observation	16								
Grille d'observation situation 12'	16 15								
	15								
situation 12'	15 14								
situation 12'	15 14 13								
situation 12'	15 14 13 12								
situation 12'  Nom coureur :	15 14 13 12 11								
Nom coureur :  Nom observateur :	15 14 13 12 11 10								
situation 12'  Nom coureur :  Nom observateur :	15 14 13 12 11 10 9								
Nom coureur :  Nom observateur :	15 14 13 12 11 10 9								
situation 12'  Nom coureur :  Nom observateur :	15 14 13 12 11 10 9 8 7								
Nom coureur :  Nom observateur :  Distance totale parcourue :	15 14 13 12 11 10 9 8 7 6								
Nom coureur :  Nom observateur :  Distance totale parcourue :  Quand le coureur marche avant de	15 14 13 12 11 10 9 8 7 6								
situation 12'  Nom coureur :  Nom observateur :  Distance totale parcourue :  Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter	15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5								
Nom coureur :  Nom observateur :  Distance totale parcourue :  Quand le coureur marche avant de	15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3								
situation 12'  Nom coureur :  Nom observateur :  Distance totale parcourue :  Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la case au	15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2	1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'	10'30	12'

44	NOM DE LA SITUATION: VMA 3'	FORME DE TRAVAIL : Atelier
SAVO	EAU DE COMPÉTENCE : 3 DIRS À CONSTRUIRE : aissances : sa VMA	
BUT Couri	: r la plus grande distance en 3'	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste balisée avec plots tous les 25 m
Repèr Obser franch Conve distan Conve distan	res toutes les 30 " rvateur : compter le nombre de plots his ertir le nombre de plots franchis en nce total parcourue ertir le nombre de plots franchis en nce total parcourue uler la VMA : VMA = nombre plots franchis /2 ou VMA = distance en mètres /50	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Être essoufflé à la fin de l'épreuve

Fiche d'observation test VMA 3 '	16		
N.	15		
Nom coureur :	14		
	13		
Nom observateur :	12		
Troni observateur .	11		
Nombre total de plote franchie	10		
Nombre total de plots franchis :	9		
	8		
Distance totale parcourue :	7		
	6		
VMA en km/h = (nombre plots franchis /2 ou distance en	5		
mètres /50)	4		
	3		
Quand le coureur marche avant de franchir un	2		
plot, noter un M dans la case au lieu de mettre	1		
une croix		1'30	3'

Fiche d'observation test VMA 3 '	16		
Nom coureur :	15		
Non Coureur.	14		
	13		
Nom observateur :	12		
	11		
Nombre total de plots franchis :	10		
Trombre total de plots francis.	9		
Dietange totale parecurue	8		
Distance totale parcourue :	7		
	6		
VMA en km/h = (nombre plots franchis /2 ou distance en	5		
mètres /50)	4		
	3		
Quand le coureur marche avant de franchir un	2		
plot, noter un M dans la case au lieu de mettre	1		
une croix		1'30	3'

<b>45</b>	NOM DE LA SITUATION: VMA 45x15	FORME DE TRAVAIL : Atelier
SAVC	AU DE COMPÉTENCE : 3 DIRS À CONSTRUIRE : aissances : sa VMA	
I .	r la plus grande distance en 7 minutes en ant 45 secondes de course, 15 sec. de	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste balisée avec plots tous les 25 m
Repèr Obser franch Conve distan Calcu	SIGNES: es toutes les 45" et 15" vateur: compter le nombre de plots his ertir le nombre de plots franchis en ce total parcourue ler la VMA A = distance en mètres /100)	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Être essoufflé à la fin de l'épreuve

Fiche d'observation test	16							
VMA 45x15	15							
Nom coureur :	14							
	13							
	12							
Nom observateur :	11							
	10							
	9							
Nombre total de plots	8							
franchis:	7							
	6							
Distance totale parcourue :	5							
Distance totale parcourue.	4							
	3							
VMA en km/h =	2							
(distance en mètres /100)	1							
		1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'

Fiche d'observation test	16							
VMA 45x15	15							
Nom coureur :	14							
	13							
	12							
Nom observateur :	11							
	10							
	9							
Nombre total de plots	8							
franchis:	7							
	6							
Distance totale parcourue :	5							
Distance totale parcourae.	4							
	3							
VMA en km/h =	2							
(distance en mètres /100)	1							
		1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'

46	NOM DE LA SITUATION: VMA 6'	FORME DE TRAVAIL : Atelier
SAVO	AU DE COMPÉTENCE : 3 DIRS À CONSTRUIRE : aissances : sa VMA	
BUT Couri	: r la plus grande distance en 6'	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste balisée avec plots tous les 25 m
Couri Repèr Obser franch Convo distan	SIGNES: r avec régularité res toutes les 30 " rvateur : compter le nombre de plots nis ertir le nombre de plots franchis en ace total parcourue ler la VMA: VMA = nombre plots franchis /4 ou VMA = distance en mètres /100	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Être essoufflé à la fin de l'épreuve

Fiche d'observation test VMA 6 '	16				
Nom coureur :	15				
ivoni coureur .	14				
	13				
Nom observateur :	12				
	11				
Nombre total de plots franchis :	10				
Trombre total de plots franchis.	9				
Dietange totale paragonnie i	8				
Distance totale parcourue :	7				
	6				
VMA en km/h = (nombre plots franchis /4 ou distance	5				
en mètres /100)	4				
Over d le course marche avent de	3				
Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la	2				
case au lieu de mettre une croix	1				
		1'30	3'	4'30	6'

Fiche d'observation test VMA 6 '	16				
Nom coureur :	15				
Nom coureur.	14				
	13				
Nom observateur :	12				
- Com Observation (	11				
Nombre total de plots franchis :	10				
Nombre total de plots francis.	9				
Distance totals assumed	8				
Distance totale parcourue :	7				
	6				
VMA en km/h = (nombre plots franchis /4 ou distance	5				
en mètres /100)	4				
0 11	3				
Quand le coureur marche avant de franchir un plot, noter un M dans la	2				
case au lieu de mettre une croix	1				
		1'30	3'	4'30	6'

NOM DE LA SITUATION: FORME DE TRAVAIL: 47 Le relai par 3 Atelier **NIVEAU DE COMPÉTENCE: 3** SAVOIRS À CONSTRUIRE : Méthodologiques: Établir un projet de distance collectif <u>Connaissances</u>: 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide) DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT: BUT: Réaliser la plus grande distance possible par Piste de course d'une distance de 125 m équipe de 3 sur une durée de 15 ' en réalisant son Repères (plots) placés tous les 25 m projet collectif CRITÈRES DE RÉUSSITE : **CONSIGNES:** Ne pas s'arrêter en dehors des zones autorisées Annoncer collectivement sa vitesse en km/h Courir à 2 au minimum A chaque tour un coureur de l'équipe peut se reposer dans la zone autorisée Etablir un projet de distance et l'établir à +2/-2 Courir 2 équipiers minimum ensemble km/h Observateurs : compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h Les observateurs notent une croix dans la première colonne dès que l'équipe franchit un plot, puis une deuxième croix dans la même colonne pour le deuxième plot et ainsi de suite. Changer de colonne lorsque l'enseignant siffle

VARIABLES: Réduire la durée de course à 12', augmenter à 16'30" ou 18'

au bout de 1'30

Mettre un M à la place d'une croix quand l'équipe marche avant de franchir un plot

NOM DE LA SITUATION: FORME DE TRAVAIL: 48 Le relai par 3 homogène Atelier

NIVEAU DE COMPÉTENCE: 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE :

<u>Méthodologiques</u>: Établir un projet de distance collectif

<u>Connaissances</u>: 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)

BUT:

Réaliser la plus grande distance possible par équipe de 3 Piste de course d'une distance de 125 m sur une durée de 15 ' en réalisant son projet collectif

DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT:

env.

Repères (plots) placés tous les 25 m Une aire de repos au centre de la piste

**CONSIGNES:** 

Annoncer collectivement sa vitesse en km/h toutes les 1 ' 30" un coureur s'arrête 1'30", les 2 autres courent en restant ensemble.

Durant la première 1'30", les 3 coureurs courent Le 1° coureur va courir : 1'30" / 3' / 3' / 3' = 10'30" Le 2° coureur va courir : 3' / 3' / 3' / 1'30" = 10'30" Le  $3^{\circ}$  coureur va courir : 4'30'' / 3' / 3' = 10'30''

Observateurs : compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue

Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h

Les observateurs notent une croix dans la première colonne dès que l'équipe franchit un plot, puis une deuxième croix dans la même colonne pour le deuxième plot et ainsi de suite.

Changer de colonne lorsque l'enseignant siffle au bout

Mettre un M à la place d'une croix quand l'équipe marche avant de franchir un plot

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Ne pas s'arrêter en dehors de l'aire de repos

Courir à 2

Etablir un projet de distance et l'établir à +2/-2 km/h

VARIABLES : Réduire la durée de course à 12', augmenter à 16'30" ou 18'

Grille d'observation	16										
relai par 3	15										
Noms coureurs :	14										
Noms coureurs.	13										
	12										
Noms observateurs :	11										
	10										
Nombre de plots	9										
franchis:	8										
Distance totale parcourue :	7										
parcourue.	6										
Vitesse moyenne en	5										
km/h(nombre de plots/10) :	4										
	3										
Quand l'équipe marche avant de franchir un	2										
plot, noter un M dans la	1										
case au lieu de mettre		1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'	10'30	12'	13'30	15'
une croix											
Grille d'observation	16										
relai par 3	15										
Noms coureurs :	14										
	10										
	13										
	12										
Noms observateurs :											
Noms observateurs :	12										
	12 11										
Nombre de plots franchis :	12 11 10										
Nombre de plots franchis : Distance totale	12 11 10 9										
Nombre de plots franchis : Distance totale parcourue :	12 11 10 9 8										
Nombre de plots franchis : Distance totale parcourue : Vitesse moyenne en	12 11 10 9 8 7										
Nombre de plots franchis : Distance totale parcourue :	12 11 10 9 8 7 6										
Nombre de plots franchis : Distance totale parcourue : Vitesse moyenne en km/h(nombre de plots/10) :	12 11 10 9 8 7 6 5										
Nombre de plots franchis : Distance totale parcourue : Vitesse moyenne en km/h(nombre de	12 11 10 9 8 7 6 5 4										
Nombre de plots franchis : Distance totale parcourue : Vitesse moyenne en km/h(nombre de plots/10) : Quand l'équipe marche	12 11 10 9 8 7 6 5 4 3										

## NOM DE LA SITUATION: FORME DE TRAVAIL: 49 Course 3 allures en individuel Atelier **NIVEAU DE COMPÉTENCE: 3** SAVOIRS À CONSTRUIRE : Méthodologiques : Établir un projet de distance individuel <u>Connaissances</u>: 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide) DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT: BUT: Effectuer 3 courses de 3 ' à 3 allures différentes en Piste de course d'une distance de 125 m env. réalisant son contrat Repères (plots) placés tous les 25 m CRITÈRES DE RÉUSSITE: **CONSIGNES:** Différence de 2km/h entre chaque allure Annoncer ses 3 vitesses en km/h Respect des contrats d'allure Les différences de vitesse doivent être supérieures ou égales à 2km/h entre chaque allure Ex. : course 1 = 7 km/h, course 2 = 9 km/h, course 3= 11 km/hTemps de repos égal au temps de course de son binôme Observateur : compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance total parcourue Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h L' observateur note une croix dans la première

VARIABLES: augmenter ou réduire la durée des courses à 4' 30" ou 1' 30", réduire ou augmenter la différence d'allure (1km/h ou 3 km/h)

colonne dès que le coureur franchit un plot, puis une

deuxième croix dans la même colonne pour le

Changer de colonne lorsque l'enseignant siffle au

Mettre un M à la place d'une croix quand le coureur

deuxième plot et ainsi de suite.

marche avant de franchir un plot

bout de 1'30

16			Grille d'observation	16				16		
15			situation course 3 allures individuel	15				15		
14			ilidividuei	14				14		
13			Nom coureur :	13				13		
12				12				12		
11			Nom observateur :	11				11		
10				10				10		
9			Avant le départ entourer la	9				9		
8			case correspondante à son	8				8		
7			projet de vitesse	7				7		
6			Différence de vitesse en	6				6		
5			km/h entre les 3 courses :	5				5		
4				4				4		
3			Quand le coureur marche	3				3		
2			avant de franchir un plot, noter un M dans la case au	2				2		
1			lieu de mettre une croix	1				1		
	1'30	3'			1'30	3'			1'30	3'
			1			•				
16			Grille d'observation	16				16		
15			situation course 3 allures	15				15		
14			individuel	14				14		
13			Nom coureur :	13			-	13		
12			_	12				12		
11			Nom observateur :	11				11		
10				10				10		
9			Avant le départ entourer la	9				9		
8			case correspondante à son	8				8		
7			projet de vitesse	7				7		
6			Différence de vitesse en	6				6		
5			km/h entre les 3 courses :	5				5		
4			-	4				4		
3			Quand le coureur marche	3				3		
<b>—</b>		-	avant de franchir un plot,				-		<u> </u>	†
2				2				2		
2			noter un M dans la case au lieu de mettre une croix	1				1		

# NOM DE LA SITUATION: Course 3 allures en équipe FORME DE TRAVAIL : Atelier

NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE :

Méthodologiques: Établir un projet de distance collectif

<u>Connaissances</u>: 3 allures (une lente, une moyenne et une rapide)

#### BUT:

Effectuer par équipe de 3 coureurs, 3 courses de 3' à 3 allures différentes en réalisant son contrat

## DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT:

Piste de course d'une distance de 125 m env. Repères (plots) placés tous les 25 m

#### **CONSIGNES:**

Annoncer ses 3 vitesses en km/h

Les différences de vitesse doivent être supérieures ou égales à 2km/h entre chaque allure

Ex.: course 1 = 7 km/h, course 2 = 9 km/h, course 3 = 11 km/h

Temps de repos égal au temps de course de l'autre équipe en observation

Les 3 coureurs restent ensembles durant toute la course, un meneur à chaque course

Observateurs : compter le nombre de plots franchis Convertir le nombre de plots franchis en distance totale parcourue

Convertir le nombre de plots franchis en vitesse en km/h

Les observateurs notent une croix dans la première colonne dès que l'équipe franchit un plot, puis une deuxième croix dans la même colonne pour le deuxième plot et ainsi de suite.

Changer de colonne lorsque l'enseignant siffle au bout de 1'30

Mettre un M à la place d'une croix quand l'équipe marche avant de franchir un plot

### CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Différence de 2km/h entre chaque allure Respect des contrats d'allure Changement de meneur à chaque course Les 3 coureurs restent ensembles

VARIABLES : augmenter ou réduire la durée des courses à 4' 30" ou 1' 30", réduire ou augmenter la différence d'allure (1km/h ou 3 km/h)

16			Grille d'observation	16			16		
15			situation course 3 allures	15			15		
14			- en équipe	14			14		
13			Noms coureurs :	13			13		
12				12			12		
11			Noms observateurs :	11			11		
10				10			10		
9			Avant le départ entourer la	9			9		
8			case correspondante au	8			8		
7			projet de vitesse de l'équipe	7			7		
6				6			6		
5			Différence de vitesse en	5			5		
4			km/h entre les 3 courses :	4			4		
3				3			3		
2			Quand l'équipe marche avant de franchir un plot,	2			2		
1			noter un M dans la case au	1			1		
	1'30	3'	lieu de mettre une croix		1'30	3'		1'30	3'
16			Grille d'observation	16			16		
15			situation course 3 allures	15			15		
14			en équipe	14			14		
13			Noms coureurs :	13			13		
12			_	12			12		
11			Noms observateurs :	11			11		
10				10			10		
9			Avant le départ entourer la	9			9		
8			case correspondante au	8			8		
7			projet de vitesse de l'équipe	7			7		
6			requipe	6			6		
5			Différence de vitesse en	5			5		
4			km/h entre les 3 courses :	4			4		
3			1	3			3		
2			Quand l'équipe marche avant de franchir un plot,	2			2		
	1		noter un M dans la case au	1			1		
1			moter and the damp to cape an	+					1

<b>51</b>	NOM DE LA SITUATION: Course aux points par équipe	FORME DE TRAVAIL : Jeu						
SAVC Métho	AU DE COMPÉTENCE : 3 DIRS À CONSTRUIRE : odologiques : Établir un projet de distance aissances : 3 allures (une lente, une moyer							
1	: r la plus grande distance durant 15 ' en t en équipe	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste de course d'une distance de 150 m Une zone de récupération						
Possib Tour r Tour r Tour r	SIGNES : pilité pour 1 ou 2 coureurs de se reposer réalisé par 1 coureur = 150m réalisé par 2 coureurs = 300 m réalisé par 3 coureurs = 450 m	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ne pas s'arrêter en dehors des zones autorisées Distance totale réalisée nombre de tours à 300m						
	bservateurs notent une croix dans la case spondante aux mètres gagnés							

VARIABLES : tour réalisé par 1 coureur = 100m, tour réalisé par 3 coureurs = 500 m

Grille observation course aux points par équipe																		
Noms coureu	loms coureurs : Noms observateurs :							-	Distance réalisée :									
										Nombre de 450 m réalisés :								
Tour réalisé par 1 coureur = mettre une croix dans une case de la ligne 150m Tour réalisé par 2 coureurs = mettre une croix dans une case de la ligne 300m Tour réalisé par 3 coureurs = mettre une croix dans une case de la ligne 450m																		
150 m 1 coureur																		
300 m 2 coureurs																		
450 m 3 coureurs																		
Grille observa	ation	cour	se au	іх ро	ints p	par é	quipe	9										
Noms coureu	rs:	]	Nom	s obs	erva	teurs	:		-	Dista	nce 1	réalis	ée :					
										Nom	ibro (	de 45	0 m	ráalie	sós :			
										INOIL	ibre	ue 45	U III	ream	ses .			
Tour réalisé p Tour réalisé p Tour réalisé p	ar 2	coure	eurs =	= me	ttre u	ine ci	roix (	dans	une c	ase c	le la	ligne	300	m				
150 m 1 coureur																		
300 m 2 coureurs																		
450 m 3 coureurs																		