

CYCLE

3

ACTIVITE

Athlétisme

COURSE EN FRACTIONNE

SAVOIR(S) VISE(S)

Doser son effort.

SITUATION

Consignes

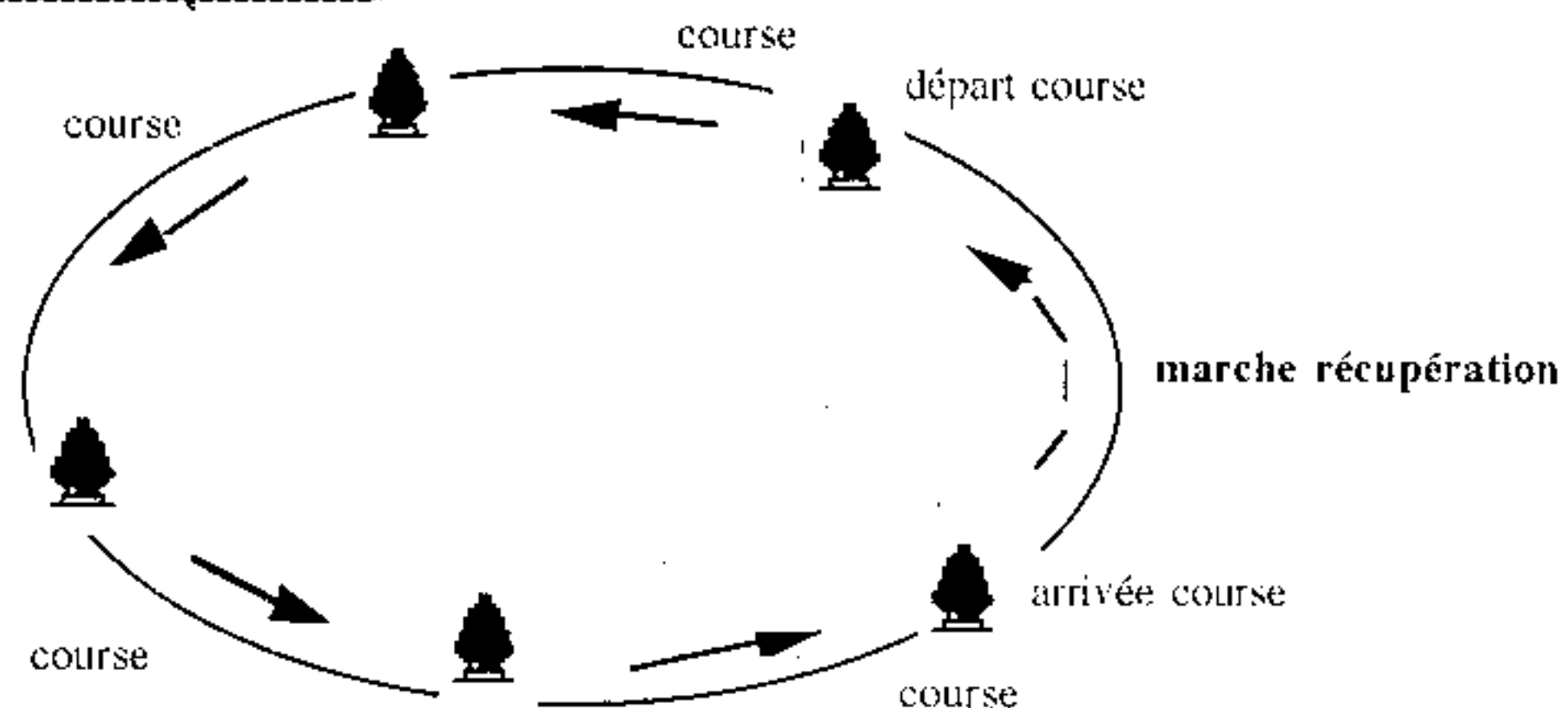
Matériel : plots, chronomètre.

Déroulement :

Parcours de 250m balisé tous les 50m.

200m en course | x5  
50m en marche

2 séries



COMPORTEMENT(S) OBSERVABLE(S)

Temps de course à réaliser, entre 1 min 05 et 1 min 15 sec aux 200m.

Référence au brevet :

9 min : 1300m

12 min : 1500m

14 min : 2200m

Environ 38 à 40 secondes aux 100m

REGLE(S) D'ACTION

Je trouve l'allure qui permet de faire la séance dans son ensemble.

REMARQUE(S)

- Faire un tour complet en marchant après la première série de 5 fois 200m.

COMPLEXIFICATION

- (5 x 400m) + 1 min de récupération entre chaque 400 m.

- Courir (200m, R 30s) + (400m, R 1 min + (600m, R 1min30) + (400m, R 1min) + (200m, R 30s). R = récupération.