

CM1		Date		
Domaine disciplinaire		Athlétisme : endurance.		
		Séance 1		
Objectif général	Courir longtemps sans s'arrêter et sans marcher.			
Compétences visées	<ul style="list-style-type: none"> •accepter de courir à sa vitesse. •maintenir une fréquence de course régulière. •maîtriser la respiration. •effectuer une foulée « économique » et adaptée à la course d'endurance. 			
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> •sifflet •plots •feuilles de résultats. 			
Déroulement		Organisation	Durée	Observations
<p>Consignes :</p> <p>Vous allez courir autour du terrain en passant à l'extérieur des plots.</p> <p>Chaque fois que vous faites un tour, vous me dites dans quelle équipe vous êtes et je coche une croix sur la feuille de votre équipe (faire un tableau de 1 à 300).</p> <p>Il est interdit de s'arrêter ou de marcher pendant le tour. Si vous êtes fatigués vous pouvez vous arrêter devant moi.</p> <p>L'équipe qui fera le plus grand nombre de tours gagnera.</p>		<p>terrain de l'école.</p> <p>2 équipes de 10 élèves.</p>	<p>30 mn</p>	
Prolongement		S'habituer à courir pendant des durées relativement longues, à effectuer sans s'arrêter des distances de plus en plus importantes. Utiliser ses capacités du moment pour réaliser un contrat.		