

<https://eps-42.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article70>



COURSE LONGUE CYCLE 3

- Les modules -

Date de mise en ligne : mercredi 19 novembre 2014

Copyright © EPS 42 - Tous droits réservés

COMPETENCE ATTENDUE :

A partir d'un espace balisé et de temps de course stabilisés, l'élève prend et affine des repères sur lui, son allure, sa respiration, sa foulée,...il identifie, il stabilise, il améliore sa performance.

Ainsi il doit être capable de courir de 8 à 15 minutes selon ses possibilités, de façon régulière en aisance respiratoire.

ENJEUX :

- coordonner et enchaîner de plus en plus régulièrement des actions motrices caractérisées par leur intensité et leur durée.
- établir des rapports entre vitesse, distance et durée.
- Identifier, égaler, battre son propre record.

PRESENTATION DE L'ACTIVITE :

Après avoir en cycle 2 découvert et accepté les effets de la course longue en comparaison avec la course de vitesse, après avoir repéré et stabilisé ses premières performances, l'élève de cycle 3 va progressivement, dans un espace stabilisé facilitant la construction de repères externes puis internes, améliorer les composantes de la course. Ainsi il sera à même de définir un plan de course adapté et de le réaliser.