

Courses endurance

Objectifs	Motivation
<ul style="list-style-type: none"> - être capable de courir à une certaine allure dans un certain temps ou une certaine distance - savoir gérer son effort - modifier sa technique de course - gérer son souffle - savoir se relâcher - être économique dans sa foulée - savoir utiliser ses segments libres pour équilibrer sa foulée 	<ul style="list-style-type: none"> - ramener des points pour son équipe - faire gagner son équipe - être le meilleur - être le mieux classé - gérer son effort: son souffle - améliorer son temps
Jeux/ activités	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> - Des binômes, entraîner A ou B sur 1 parcours - Les déménageurs avec des objets, 5 min, camp de 50 à 100m - Parcours avec des plots espacés de 10 m, chaque passage devant un plot rapporte 1 point, 5 min de course - Des équipes, somme des points de chaque enfant - Des équipes en file indienne derrière un meneur d'allure, la dernière personne doit passer devant - 2 équipes, un parcours identique pour chaque équipe <p>Des jeux pour courir</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éperviers sortez - Lions et gazelles - La rivière aux crocodiles - Gendarmes et voleurs 	<ul style="list-style-type: none"> - La distance - le temps de course <p>Un échauffement en 2 parties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une mise en éveil, niveau énergétique très faible, 5 min - une activation dynamique, 10 min échauffement musculaire sollicitant des groupes musculaires ciblés en fonction des activités prévues - circuits avec des exercices enchaînés et marche de récupération dans un parcours délimité - montée des talons - talons fesses - jambes tendues - course en arrière - jeux ou mini-challenge <p>Permet de protéger des blessures Retour au calme : footing léger, étirements : permet de récupérer</p> <p>L'observation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repérer les leaders - Les enfants avec des difficultés particulières - La dynamique de groupe - Les affinités - Les acquis physiques, psychologiques, techniques - La sécurité de chacun