



Guide d'utilisation du document **« Course de durée en élémentaire »**

Programme 2008 en élémentaire : Education Physique et Sportive

Compétence CP-CE1: réaliser une performance.

Compétence CE2-CM1-CM2: réaliser une performance mesurée (en distance, en temps).

Les différentes étapes d'un module d'apprentissage :

La mise en place d'un module d'apprentissage se fait en fonction des conditions matérielles de l'école (installations et matériels pédagogiques).

Ce document comporte :

- une fiche de comportements observables
- des fiches de remédiation qui permettent à l'enseignant d'avoir des situations adaptées aux différents problèmes identifiés.

Au début du module d'apprentissage, on peut commencer à identifier les comportements observables en utilisant la situation de référence (évaluation diagnostique).

Les fiches de remédiation permettent de construire vos séances en fonction des problèmes rencontrés par les élèves.

Ce document n'est pas une progression d'activités mais permet de mettre en œuvre des remédiations en fonction des difficultés rencontrées par les élèves. Il n'est pas exhaustif et d'autres situations peuvent être proposées aux élèves en difficulté.

FICHE COURSE DE DUREE

MATERIEL

Des plots ou des puces pour délimiter le circuit.

Chronomètres.

Situation de référence : "Courir pendant un temps donné sans s'arrêter"

BUT DE LA COURSE DE DUREE

Courir un temps donné sans s'arrêter.

CP-CE1

Courir de 6 à 12 minutes.

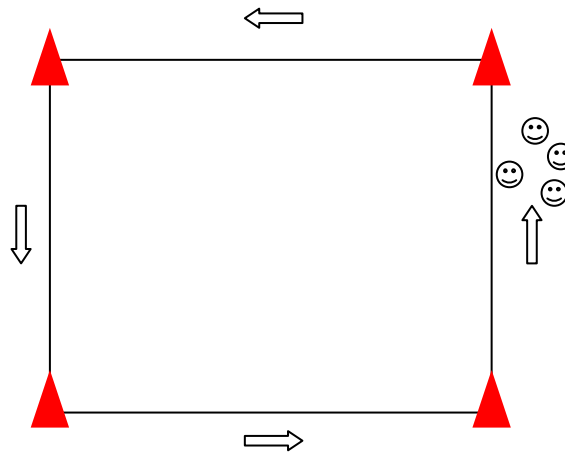
CE2-CM1-CM2

Courir de 8 à 15 minutes.

Situation de référence : Travail par deux : un coureur et un observateur. Terrain 20 X 40m.

Consigne : « Vous courez pendant X minutes sans vous arrêter. » *Le temps de course dépend du niveau de classe.*

Les observateurs
comptent le nombre
d'arrêts de leur
binôme.

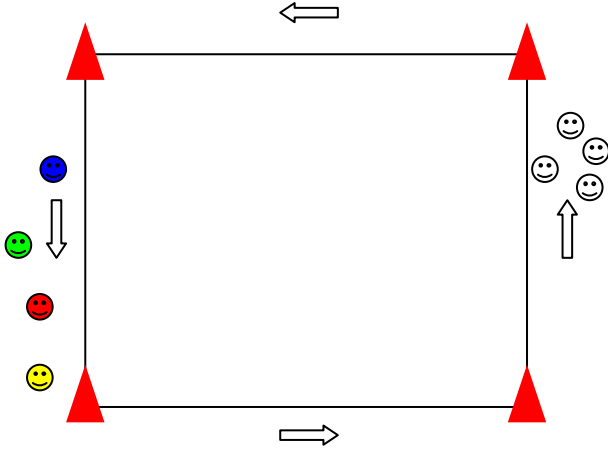


FICHE SUR LES COMPORTEMENTS

COMPORTEMENTS OBSERVABLES	COMPORTEMENTS ATTENDUS	SITUATIONS DE REMEDIATION PROPOSEES
L'élève n'est pas motivé pour courir longtemps.	L'élève doit se fixer des paliers à atteindre progressivement. L'élève doit s'engager dans un projet collectif.	Pages 4 à 9
L'élève part trop vite.	L'élève doit intégrer la notion de temps. L'élève doit intégrer la notion de course contre soi et non contre les autres.	Pages 10 à 14
L'élève a un rythme de course irrégulier.	L'élève doit apprendre à gérer son effort.	Pages 15 à 18
L'élève ne sait pas gérer sa respiration.	L'élève doit apprendre à inspirer et à expirer (inspirer sur un temps - expirer sur deux temps).	Pages 19 à 21
L'élève a une foulée inadaptée à l'effort.	L'élève doit avoir une foulée où l'amplitude prédomine sur la fréquence.	Une consigne peut être donnée en ce sens pour toutes les situations.
L'élève ne sait pas prendre son pouls.	L'élève doit prendre son pouls au niveau du cou ou du poignet et apprendre à compter ses pulsations.	Cette activité peut être réalisée après chaque effort.

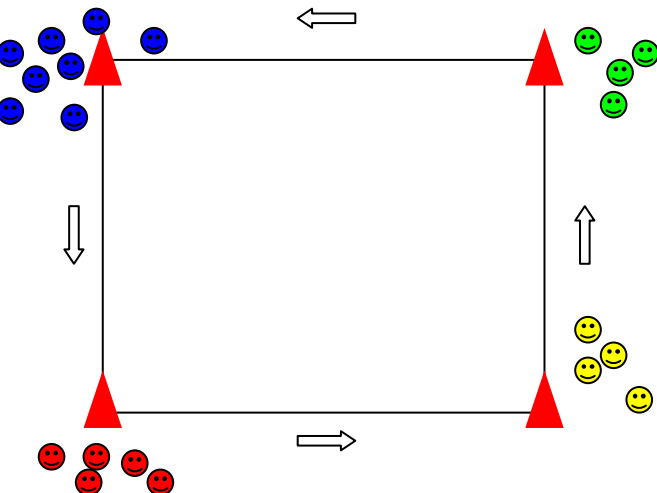
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève n'est pas motivé pour courir longtemps (Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Les élèves doivent courir un temps donné à deux.</p>	<p><u>Matériel :</u> Définir un temps total de l'exercice. Travail en binôme (élève A porte un foulard et élève B sans foulard). Délimiter un parcours de 20 mètres sur 40 mètres environ. Prévoir un chronomètre, un jeu de foulards et un sifflet.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur le temps total de l'exercice. Jouer sur la possibilité de donner un ou plusieurs jokers à l'équipe (ex: les deux élèves marchent en même temps).</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Courir pendant une minute sans s'arrêter à plusieurs reprises.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous êtes par 2. Vous courez chacun votre tour sur des périodes d'une minute. Exemple : L'élève A court 1min sans s'arrêter et l'élève B marche. Au coup de sifflet, l'élève A marche et l'élève B court à son tour 1 min et ainsi de suite. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Il y a toujours un élève du binôme qui court.</p>

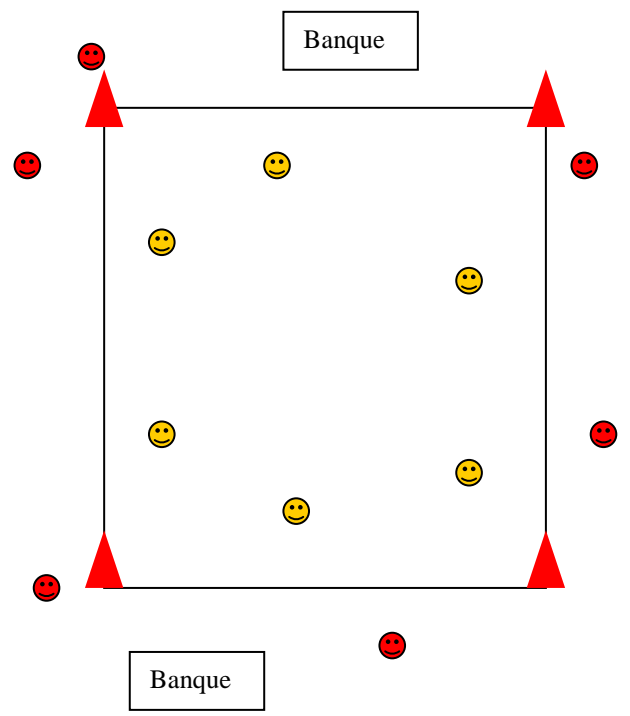
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève n'est pas motivé pour courir longtemps (Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> L'élève doit se fixer des paliers à atteindre progressivement.</p>	<p><u>Matériel :</u> Définir des paliers : des temps de course (2, 3, 4,... min). Chaque élève choisit son palier à atteindre. Délimiter un parcours de 20 mètres sur 40 mètres environ. Prévoir un chronomètre et un sifflet.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur la possibilité de donner un ou plusieurs jokers au groupe (ex: le groupe peut marcher 1 fois).</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Choisir son temps de course et courir sur celui-ci sans s'arrêter.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous courez avec les élèves qui ont choisi le même palier que vous. Vous devez rester en groupe. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Tous les élèves d'un même groupe ne doivent pas s'arrêter durant le temps de course.</p>

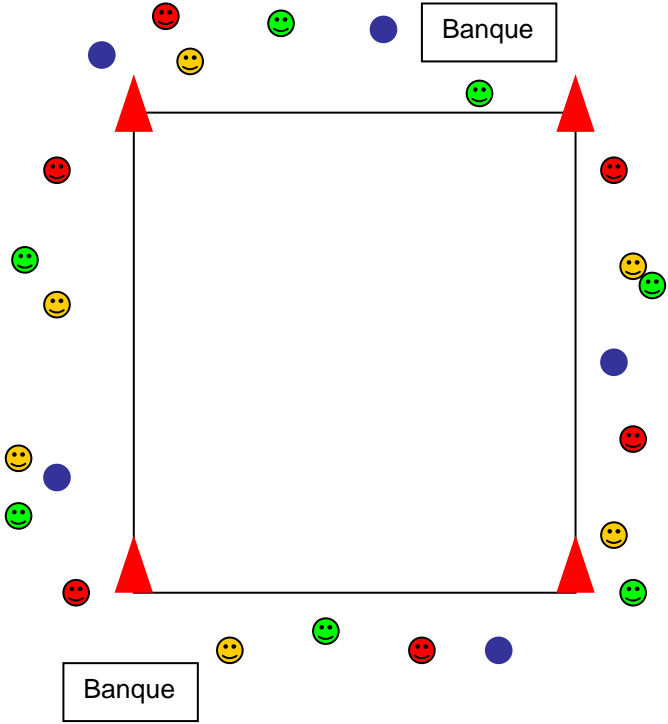
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève n'est pas motivé pour courir longtemps (Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Formuler un projet personnel et le réaliser.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, sifflet, chronomètre, élastiques. Fixer un temps de course</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur le temps de course. Multiplier les banques où l'élève peut récupérer des élastiques. Changer d'objets à récupérer. Changer le contrat.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Se fixer un contrat (nombre d'élastiques à récupérer) sur un temps donné.</p> <p><u>Consigne :</u> Pour le coureur : « Vous courez sans vous arrêter et récupérez un élastique à chaque fois que vous passez devant la banque. »</p> <p>Pour l'observateur : « Vous comptez le nombre d'arrêts de votre binôme. A chaque arrêt le coureur vous rendra un élastique. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Réussir son contrat.</p>

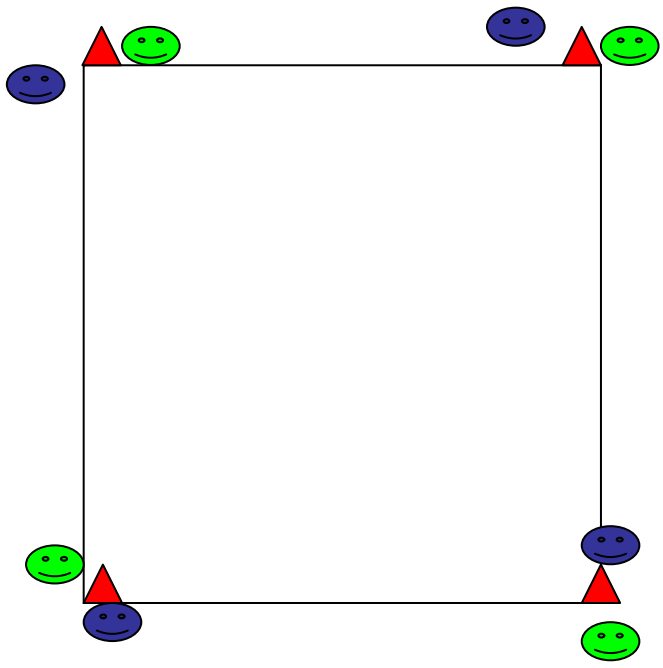
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève n'est pas motivé pour courir longtemps (Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Ne pas décrocher pendant la séance.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, sifflet, chronomètre, tickets. Faire des équipes homogènes entre elles.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur le temps de course. Multiplier les banques où l'élève fait gagner un point à son équipe.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Récupérer le maximum de tickets sur un temps donné pour son équipe.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous devez courir 5 minutes. A chaque passage à la banque, vous récupérez un ticket distribué par un camarade. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Chaque élève gagne un point de plus qu'à la partie précédente.</p>

SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève n'est pas motivé pour courir longtemps</p> <p>(Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Motiver l'élève pour qu'il coure le temps demandé.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, chasubles, chronomètre. Equipes de 4 élèves de même niveau.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur la distance entre chaque plot. Jouer sur le temps de l'exercice.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Arriver à chaque plot en même temps que ses co-équipiers.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous partez tous en même temps d'un plot différent et vous devez tous en même temps au plot suivant. Dans ce cas, vous marquez un point pour l'équipe. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Les élèves d'une même équipe arrivent simultanément au plot suivant.</p>

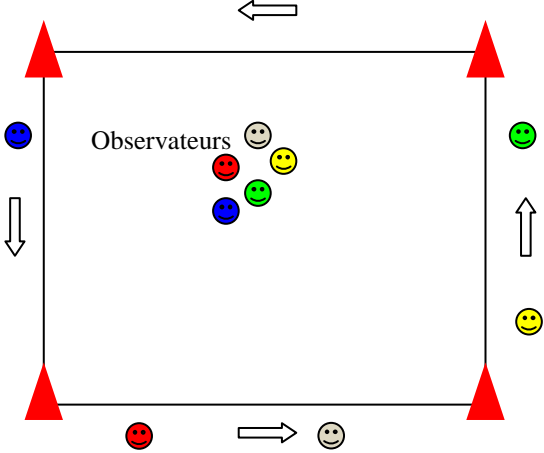
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée																																				
<p>L'élève n'est pas motivé pour courir longtemps (Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Formuler un projet personnel et le réaliser.</p>	<p><u>Matériel :</u> fiche individuelle d'observation.</p> <p>Nom :</p> <table border="1" data-bbox="672 542 1299 1037"> <thead> <tr> <th></th> <th>0-1 min</th> <th>1-2 min</th> <th>2-3 min</th> <th>3-4 min</th> <th>4-5 min</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Date 1</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Date 2</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Date 3</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Date 4</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Date 5</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>		0-1 min	1-2 min	2-3 min	3-4 min	4-5 min	Date 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Date 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Date 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Date 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Date 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<p><u>But pour l'élève :</u> Se fixer un contrat temps en fonction du temps de course effectué lors de la situation de référence.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous devez courir sans vous arrêtez pour atteindre le palier suivant. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Changer de palier à chaque séance.</p>
		0-1 min	1-2 min	2-3 min	3-4 min	4-5 min																																
Date 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																	
Date 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																	
Date 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																	
Date 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																	
Date 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																	
<p><u>Variables :</u> Jouer sur le nombre de paliers. Jouer sur la distance parcourue quand l'élève a atteint le dernier palier.</p>																																						

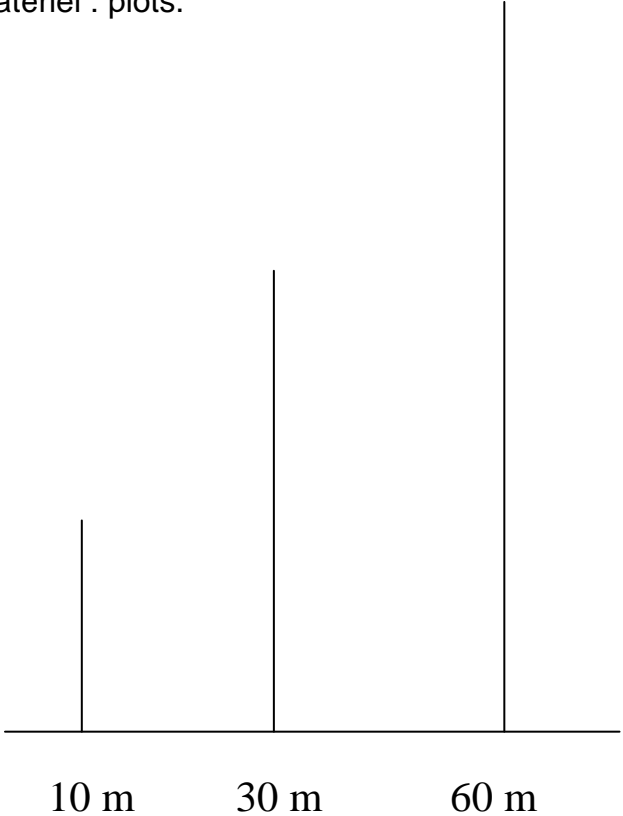
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève part trop vite (Le temps de course maximal est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> L'élève doit courir sans s'arrêter pendant un temps qu'il a déterminé.</p>	<p><u>Matériel :</u> L'élève définit un temps de course (l'enseignant peut fixer un temps minimum). Un observateur, un coureur. Délimiter un parcours de 20 mètres sur 40 mètres environ. Prévoir un chronomètre et un sifflet.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur le temps de course.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Courir sans s'arrêter sur un temps annoncé.</p> <p><u>Consigne :</u> <i>Pour le coureur :</i> « Vous devez courir sans vous arrêter sur le temps que vous avez annoncé. »</p> <p><i>Pour l'observateur :</i> « Vous comptez le nombre de fois que votre binôme s'est arrêté. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> L'élève ne doit pas s'arrêter durant le temps de course.</p>

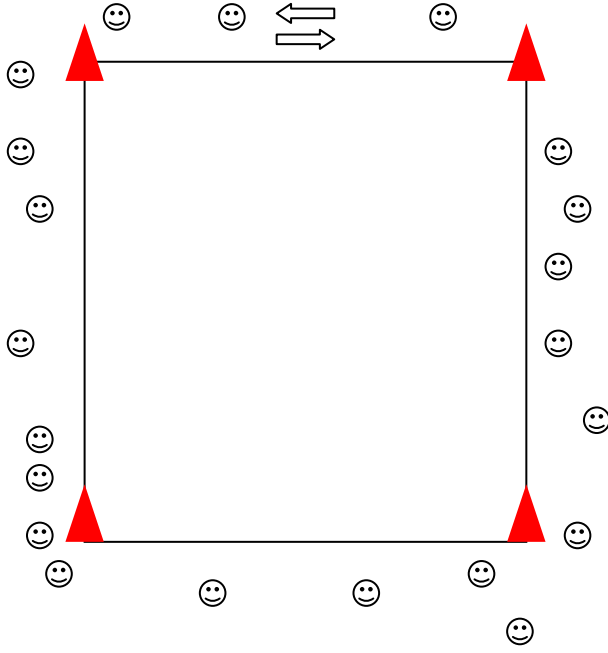
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève part trop vite (Le temps de course maximal est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Prendre conscience des différents rythmes de course en fonction de la distance parcourue.</p>	<p>Matériel : plots.</p>  <p>10 m 30 m 60 m</p> <p><u>Variables :</u> Jouer sur les distances à parcourir.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Conserver la même vitesse quelle que soit la distance à parcourir.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous courez sur 10m puis 30m et 60m en conservant la même vitesse de course. »</p> <p><i>Faire verbaliser les élèves pour mettre en évidence qu'on ne peut pas courir vite très longtemps. Remettre les élèves en situation en adaptant sa vitesse à la distance à parcourir pour ne pas s'arrêter.</i></p> <p><u>Critère de réussite :</u> Courir les différentes distances sans s'arrêter.</p>

SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève part trop vite (Le temps de course maximal est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Ne pas exagérer la vitesse de départ.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, sifflet. Temps de course à définir.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur la durée de l'exercice.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Courir sans s'arrêter en changeant de sens au coup de sifflet.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous devez courir pendant un temps donné sans s'arrêter. A chaque coup de sifflet, vous partez dans la direction opposée. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Les élèves courent durant la totalité de l'exercice.</p>

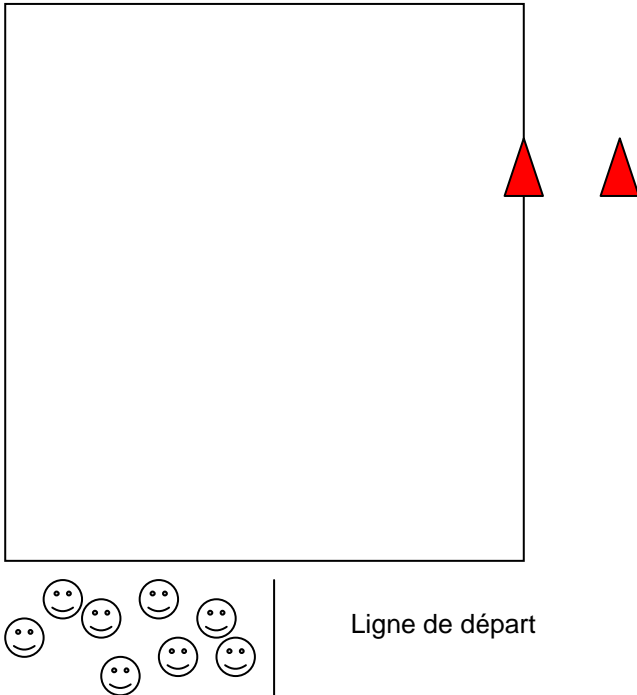
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève part trop vite (Le temps de course maximal est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Réguler sa course dès le départ.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, chasubles de couleurs différents, chronomètre. Binômes homogènes.</p> <p><u>Variables :</u> La distance entre chaque plot. Le temps de l'exercice. Le nombre de tours. La composition des binômes. Réaliser la situation en faisant des équipes homogènes</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Arriver au plot opposé en même temps que son binôme.</p> <p><u>Consigne :</u> « Par deux, vous partez en même temps en sens opposé. Vous devez vous croiser en même temps au plot opposé et au plot de départ. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Les élèves du binôme arrivent simultanément aux plots.</p>

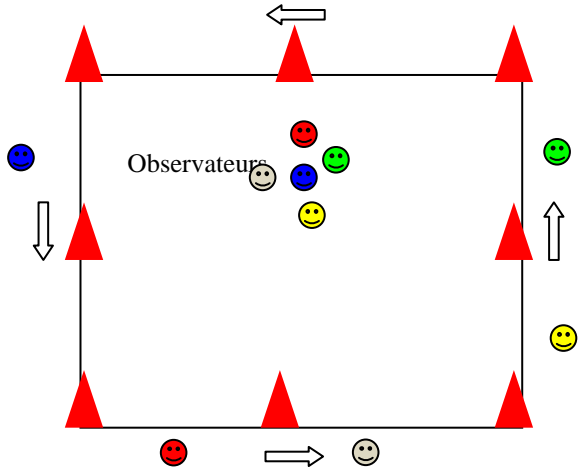
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève part trop vite (Le temps de course maximal est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Modérer son rythme de départ.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, chronomètres.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur la distance entre les plots et la ligne de départ. Jouer sur le comptage. Jouer sur le temps de course.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Courir jusqu'aux plots rouges sans les dépasser avant le signal de l'enseignant.</p> <p><u>Consigne :</u> « Au départ, vous ne devez pas dépasser les plots rouges avant que l'enseignant finisse de compter jusqu'à 15. Puis vous continuer de courir sans vous arrêter pendant un temps donné. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Ne pas dépasser les plots avant la fin du comptage.</p>

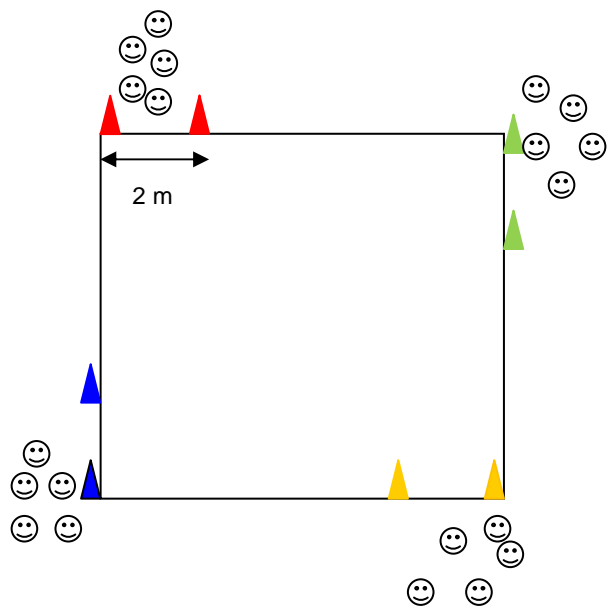
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève a un rythme de course irrégulier.</p> <p><u>Objectif :</u> L'élève doit courir à la même vitesse durant le temps de course.</p>	<p><u>Matériel :</u> Définir un temps de course. Donner un coup de sifflet toutes les 30 secondes. Un observateur, un coureur. Délimiter un parcours de 20 mètres sur 40 mètres environ. Placer un plot tous les 20 mètres. Prévoir un chronomètre et un sifflet.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur le temps de course. Jouer sur l'intervalle de temps entre deux coups de sifflet. Jouer sur l'intervalle entre deux plots.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Parcourir la même distance sur un temps de 30 secondes.</p> <p><u>Consigne :</u> <i>Pour le coureur :</i> « Vous devez essayer de parcourir la même distance toutes les 30 secondes. »</p> <p><i>Pour l'observateur :</i> « Vous comptez le nombre de plots dépassés par votre binôme en 30 secondes. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> L'élève doit toujours dépasser le même nombre de plots en 30 secondes à un près.</p>

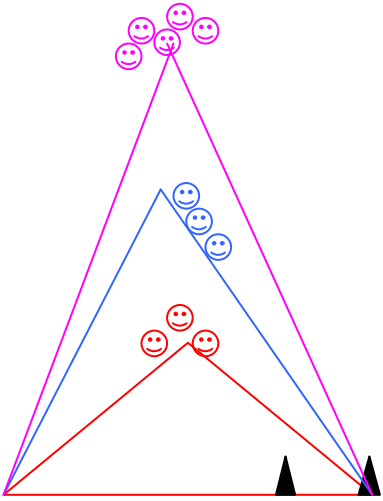
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève a un rythme de course irrégulier.</p> <p><u>Objectif :</u> Courir à allure régulière pendant un temps donné.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, chasubles, sifflet, chronomètre. Equipes homogènes de 5 ou 6 élèves.</p>  <p><u>Variables :</u> La distance entre les deux plots. Le temps de l'exercice. Le temps entre deux coups de sifflet. Le nombre de parcours de longueurs différentes.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Arriver en équipes entre 2 plots au coup de sifflet.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous allez courir en groupe. A chaque coup de sifflet, vous devez en équipes être entre les deux plots. Vous ne devez pas ralentir ou accélérer pour arriver entre les deux plots. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Arriver entre les plots au coup de sifflet.</p>

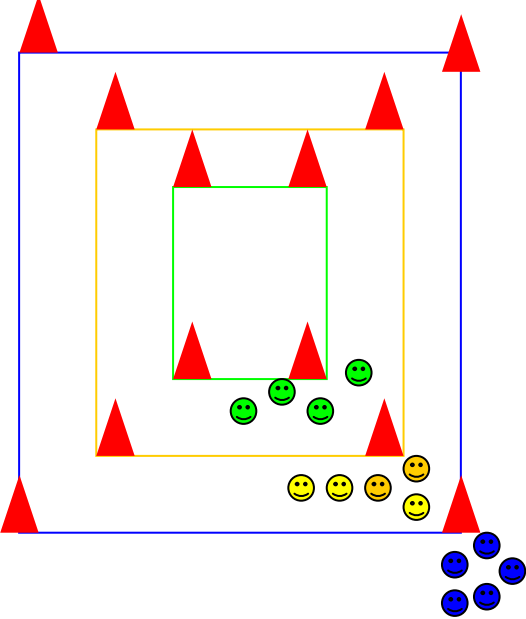
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève a un rythme de course irrégulier.</p> <p><u>Objectif :</u> Courir à allure régulière pendant un temps donné.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, chasubles, sifflet, chronomètre. Proposer 3 parcours différents.</p>  <p><u>Variables :</u> La distance entre les deux plots. Le temps de l'exercice. Le temps entre deux coups de sifflet. Le nombre de parcours de longueurs différentes.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Arriver entre 2 plots au coup de sifflet.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous devez choisir un parcours qui vous permet d'arriver entre les plots au coup de sifflet. Vous ne devez pas ralentir ou accélérer pour arriver entre les deux plots. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Arriver entre les plots au coup de sifflet.</p>

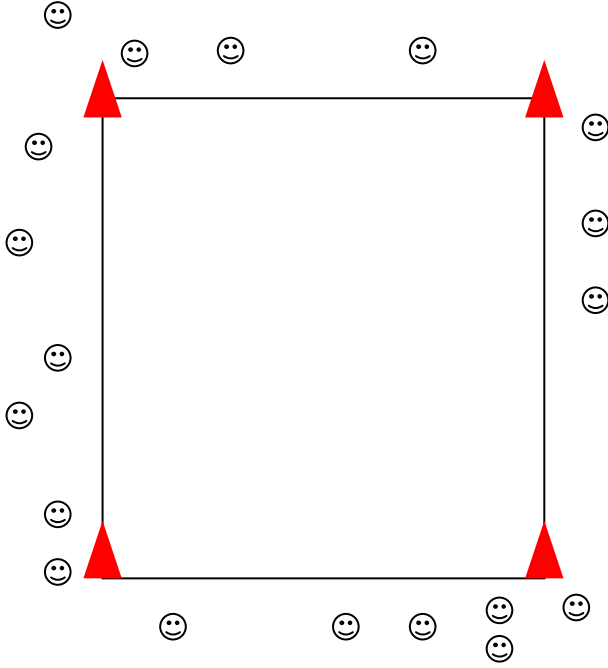
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève a un rythme de course irrégulier.</p> <p><u>Objectif :</u> Courir à allure régulière pendant un temps donné.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, chasubles, sifflet, chronomètre. Constituer des groupes de niveaux en faisant courir les élèves pendant 1 min afin de repérer la distance parcourue.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur l'intervalle entre 2 coups de sifflet. Jouer sur les parcours. Réaliser l'exercice individuellement.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Arriver au plot au coup de sifflet.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous devez courir sur le parcours que je vous indique (en référence à la constitution des groupes). A chaque coup de sifflet, vous devez être au plot. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Tous les groupes arrivent en même temps à un plot au coup de sifflet.</p>

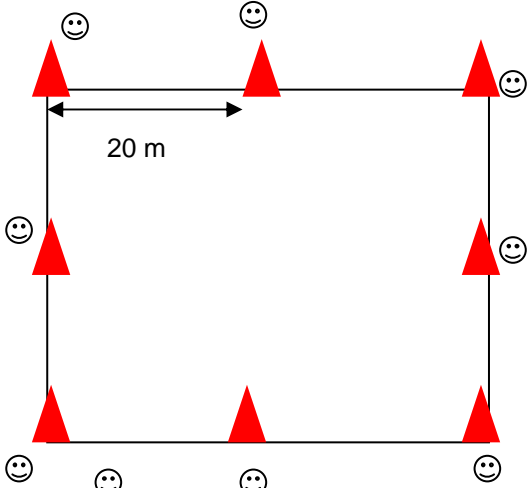
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève ne sait pas gérer sa respiration (Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Ne pas être essoufflé(e).</p>	<p><u>Matériel :</u> plots.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur le nombre de tours à réaliser. Obliger l'élève à inspirer et à expirer par le nez pour lui faire prendre conscience de l'importance de le faire par la bouche. Instaurer entre deux plots des endroits où l'élève peut marcher (jouer sur le nombre d'endroits et/ou sur la distance entre les plots).</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Trouver un rythme respiratoire adapté à son effort.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous devez courir pendant un tour en inspirant une fois par le nez et deux fois par la bouche. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> L'élève est capable de parler à la fin de l'exercice.</p>

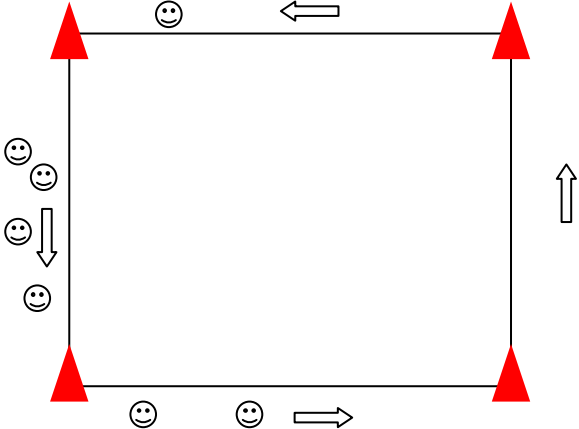
SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève ne sait pas gérer sa respiration (Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> Gérer sa respiration et éviter le « point de côté ».</p>	<p><u>Matériel :</u> plots, chronomètre. Temps course : 2min</p>  <p><u>Variables :</u> Varier les distances de course et de marche.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Alterner course-marche avec une distance de course de plus en plus importante.</p> <p><u>Consigne :</u> « Pour un premier parcours, vous devez à chaque plot alterner course et marche. » « Pour le deuxième parcours, vous devez courir en passant 2 plots et marcher jusqu'au plot suivant. » Ainsi de suite...</p> <p><u>Critère de réussite :</u> Terminer la course sans être essoufflé(e).</p>

SITUATION D'APPRENTISSAGE

« Course de durée – EPS 36 »

Comportement observé	Dispositif	Remédiation proposée
<p>L'élève ne sait pas gérer sa respiration (Le temps maximal d'exercice est déterminé en fonction du cycle).</p> <p><u>Objectif :</u> L'élève doit courir un temps donné avec des temps de récupération.</p>	<p><u>Matériel :</u> Définir le temps total de l'exercice (temps de course et de marche). Délimiter un parcours de 20 mètres sur 40 mètres environ. Prévoir un chronomètre et un sifflet.</p>  <p><u>Variables :</u> Jouer sur le temps de récupération de l'élève (10 secondes en plus si échec, 10 secondes en moins si réussite). Jouer sur le temps total de l'exercice.</p>	<p><u>But pour l'élève :</u> Trouver un rythme respiratoire adapté à son effort.</p> <p><u>Consigne :</u> « Vous courez pendant 2 min sans vous arrêter et marcher 1 min. Ainsi de suite. Vous devez inspirer une fois par le temps et souffler 2 fois par la bouche. »</p> <p><u>Critère de réussite :</u> L'élève ne doit pas s'arrêter durant le temps total de l'exercice (temps de course et de marche compris).</p>