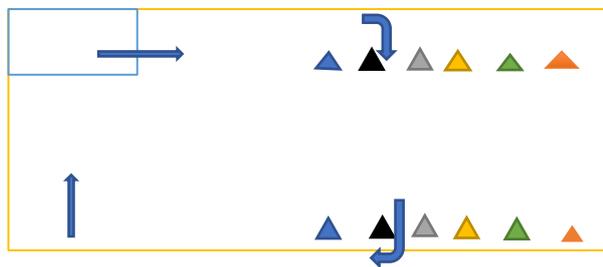


Déroulé.

- Le dispositif :

Zone de tolérance



- Courir 6x 30 secondes en choisissant son parcours, l'élève peut changer de circuit. Au coup de sifflet (30 secondes) il doit être dans la zone de tolérance. Grâce à des repères extérieurs l'élève va apprécier et maîtriser son allure de course en réalisant différents essais. (Possibilité de proposer des coups de sifflets toutes les 15 secondes)
- Travail en binôme : l'élève observateur valide le choix, donne des renseignements sur l'état de fatigue de son camarade et le conseille.

Circuits (annexe 1)					
Bleu	Noir	Gris	Jaune	Vert	Rouge
6km/h	7km/h	8km/h	9km/h	10km/h	11km/h

- Le matériel :

- ☞ Un chronomètre
- ☞ Des plots de couleurs différentes pour identifier les différents circuits.
- ☞ Les fiches d'observation pour les coaches.
- ☞ Un cahier d'EPS pour y conserver les différents documents.

Un autre dispositif existe sur grand terrain.

La déclinaison de cette unité d'apprentissage est sur

<http://pedagogie-62.ac-lille.fr/cycle-3/eps/circuit-running-2.0/view>

