

# Course à pied



## Fiche de séance d'activité physique et sportive



Durée: 1h15	<b>THEME DE LA SEANCE : Course d'orientation urbaine</b>																																																																																																									
	<b>OBJECTIF: travail aérobie</b>																																																																																																									
2011	indicateur CIS	fiche de séance course à pied N° 5																																																																																																								
Matériels pour la séance:	photocopie de parcellaire , tableau , fiches questions SP																																																																																																									
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations Simplifications/complexifications																																																																																																								
<b>Echauffement 15 min</b>	<p><b>échauffement général:</b> footing collectif allure modérée avec des mouvements des différentes articulations</p> <p><b>échauffement spécifique:</b> augmentation du rythme cardiaque</p>	<p>inclure des exercices de proprioception comme: monter et descendre le trottoir / route avec blocage entre 2" et 5" sur 1 pied. Pointe de pied sur trottoir, tenir la position (contraction entre 5" et 10" ) , 2 et 1 pieds</p>																																																																																																								
<b>Partie principale 45 min</b>	<p>Constituer des binômes de préférences par affectation sur les engins, Les balises sont des poteaux incendies ou bouches incendies, Le but est de trouver les 12 balises</p> <p><b>Déroulement:</b> se rendre sur la première balise, mémoriser le numero, indiquer sur le poteaux et revenir au cis pour donner le numéro à l' EPS , Si le numéro est bon l'eps donne une autre balise à récupérer ainsi de suite.</p> <p>La CO est terminée dès que 3 équipes ont récupéré toutes les balises.</p> <p><b>Variantes:</b> rechercher des balises sans parcellaire ou poser des questions simple SP avec des pénalités si fausse réponse</p> <p><b>Consignes:</b> prudence lors des traversées de rues, respect du code de la route, avoir son bip sur soi.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Exemple de tableau pour le suivi des équipes</p> <table border="1"> <tr> <td>N° balise</td> <td>12</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Equipe N°1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N° balise</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Equipe N°2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N° balise</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Equipe N°3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N° balise</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Equipe N°4</td> <td></td> </tr> </table>	N° balise	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Equipe N°1													N° balise	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	Equipe N°2													N° balise	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Equipe N°3													N° balise	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Equipe N°4												
N° balise	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																																																																																														
Equipe N°1																																																																																																										
N° balise	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2																																																																																														
Equipe N°2																																																																																																										
N° balise	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5																																																																																														
Equipe N°3																																																																																																										
N° balise	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																																														
Equipe N°4																																																																																																										
<b>Retour au calme 15 min</b>	10' de footing léger et 5' récupération passive																																																																																																									