

Course à pied



Fiche de séance d'activité physique et sportive



Durée: 1h15	THEME DE LA SEANCE : PPG		
	OBJECTIF: Coordonner adresse et endurance musculaire des membres inférieurs		
2011	indicateur CIS		fiche de course à pied N°2
Matériels pour la séance:	panier et ballon de basket, raquettes et volants de badminton, des commandes et fenêtre du PSSP, tapis de sol, barre de traction,		
Phases	Situations et désignation des exercices		Observations Simplifications/complexifications
Echauffement 15 min	<u>échauffement général:</u> _Découverte du parcours en course à pied à allure modérée, <u>échauffement spécifique:</u> puis effectuer des exercices pour échauffer les différentes articulations afin d'augmenter l'intensité progressivement,		inclure des exercices de proprioception fiche N°15 et de gainage fiche N°11
Partie principale 45 min	Règles: sous forme de biathlon, Individuel: le but est d'enchaîner un parcours en course à pied, (le parcours peut être aménagé d'obstacles, de montées d'escaliers, etc,, durée 5' ou 2*2'30") suivi d'un jeu d'adresse.		<u>variantes:</u> * 1er effectuer un exercice de musculation avant le jeu d'adresse. *2eme pénalité si échec au jeu d'adresse. * 3eme changer le jeu d'adresse. *4 effectuer 2 tours chacun.
	En binôme: Le coureur A réalise le parcours en course à pied et enchaîne dans la continuité un jeu d'adresse. Le coureur B démarre son parcours dès que le coureur A atteint le jeu d'adresse, il pourra atteindre à son tour le jeu d'adresse seulement si son partenaire a accompli ce dernier, Si ce n'est pas le cas il fera un tour supplémentaire etc,, Le relais est terminé dès que le coureur B a terminé son jeu d'adresse.		<u>les différents jeux d'adresses:</u> *lancer franc, *lancer de commandes, * viser une cible avec une raquette de badminton et un volant
Retour au calme 15 min	10' récupération active et 5' récupération passive		