

DEMI FOND	SUIVI DE CYCLE	CLASSE :3EME
Lieu :au stade		Déplacement :à pied
Horaires :		Calendrier :

COMPETENCES A ACQUERIR	
CM1	<u>Etre capable de mener son échauffement au regard de repères internes</u>
CM2	<u>Etre en mesure de courir à des allures cibles différentes</u>
CM3	<u>Choisir et maintenir une allure sur un temps défini en relation avec un objectif connu</u>
CMS1	<u>Concevoir et atteindre un projet à 0,5 km/h près</u>
CMS2	<u>à définir</u>
Situation de référence	3 périodes de travail avec 6 minutes si VMA> 10km/h ou 3minutes si < à 10 (à 80% VMAsur une piste de 200mètres avec 10 plots espacés de 20 mètres)+ 3 minutes de récupération (60%VMA sur la même piste) et 1000 mètres (100%VMA réalisé autour des 2 stades).(2' de récupération entre les séries)

[illegible]

{A=apprentissage/stabilisation ;E=évaluation ;D=développement}