Règlement : Course de durée

Bibliothèque BRK-EPS

Parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné en gérant son effort et son allure.

Règles Générales

Respect du Temps Imparti

La course dure un temps déterminé et ne peut être prolongée ni interrompue sauf en cas de problème médical.

Maintien du Déplacement

L'élève doit toujours être en mouvement, il peut alterner course et marche rapide, mais ne doit pas s'arrêter complètement.

Respect du Parcours

Il faut courir sur le circuit ou la piste définie, sans couper les virages ni sortir du couloir.

Dépassements Sans Gêne

Il est interdit de pousser, bloquer ou gêner les autres coureurs lors des dépassements.

Gestion de l'Allure et de l'Effort

Éviter un Départ Trop Rapide

Un départ trop rapide peut entraîner une fatigue prématurée et compromettre la performance.

Maintenir un Rythme Régulier

L'objectif est d'adopter une vitesse adaptée et de tenir l'effort sur la durée.

Accélération en Fin d'Épreuve

Si l'élève en a la capacité, il peut augmenter progressivement sa vitesse sur la dernière minute.

Sécurité et Préparation

Échauffement Obligatoire

Un échauffement préalable est nécessaire pour préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.

Écoute des Signaux Corporels

Si un élève ressent une douleur, un vertige ou un problème respiratoire, il doit prévenir immédiatement l'enseignant.

Port d'une Tenue Adaptée

Des chaussures de course et une tenue confortable sont recommandées, pas de bijoux ou d'objets dangereux.

Hydratation Maîtrisée

Boire avant et après l'effort, mais éviter une grande quantité juste avant la course.

Évaluation et Résultats

Validation de la Distance

La distance est validée seulement si l'élève court jusqu'au signal final, tout arrêt prématuré peut entraîner une perte de points.

Mesure de la Performance

La distance parcourue est relevée grâce à des repères ou un comptage des tours de piste.

Critères d'Évaluation

Les critères d'évaluation possibles incluent la distance totale parcourue, la régularité de l'allure et la capacité à gérer son effort.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.