

ERP2 CE1D

Éducation Physique

ep

Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____

N° d'ordre : _____

Objectif : Courir pendant 20 minutes sans s'arrêter (endurance aérobie)

Consignes générales :

- S'échauffer 5 à 10 minutes avant de commencer (voir plus bas).
- Respecter son rythme : **il ne faut pas courir vite, mais courir longtemps.**
- Toujours **être capable de parler** pendant l'exercice (= zone d'endurance).
- Boire de l'eau après l'effort et s'étirer.

Échauffement (5-10 min)

À faire avant chaque séance :

1. Marche active (1 min)
2. Course lente (2 min)
3. Talons-fesses (30 sec)
4. Montées de genoux (30 sec)
5. Petits sauts sur place (1 min)
6. Étirements dynamiques (bras, jambes)

EXERCICES D'ENDURANCE (20 MINUTES)

Exercice

1

Course en continu "zone verte"

Durée : 20 minutes

- Courir **lentement** autour d'un terrain ou une piste.
- Maintenir un **rythme régulier** (ni trop vite, ni trop lent).
- Objectif : **ne pas s'arrêter**.
- Variante : les élèves peuvent alterner **2 min course – 1 min marche rapide** au besoin (surtout en début d'année).

Exercice

2

Jeu de relais en endurance

Durée totale : 20 min

Lieu : piste, parc, grand espace plat

Matériel : 4 objets (plots, pierres, bouteilles vides, ...) pour marquer un circuit

- Mise en place :
 - Placer **4 repères** pour former un **circuit rectangulaire ou carré**.
 - Distance entre chaque repère : environ 20 à 30 mètres (total ± 80 à 120 m par tour).
- Déroulement :
 - L'élève court autour du circuit pendant **20 minutes sans s'arrêter**.
 - Objectif : **garder un rythme régulier**.
 - Option : à chaque tour, l'élève **compte ses passages au point de départ** (auto-évaluation simple).
- Variante possible :
 - **Tour 1 à 5** : course lente
 - **Tour 6 à 7** : accélération légère
 - **Tour 8 à 12** : course lente régulière
 - **Dernière minute** : sprint léger si encore de l'énergie

L'élève doit être capable de gérer son effort dans la durée, en adaptant sa vitesse pour pouvoir courir 20 minutes sans s'arrêter.

Critère	Points	Coche ou note
Tu as terminé les 20 minutes	/4	<input type="checkbox"/> Oui - <input type="checkbox"/> Non
Tu n'as fait aucune pause	/6	Nombre d'arrêts : _____
Tu as fait moins de 3 pauses (<2)	/4	<input type="checkbox"/> 0 - <input type="checkbox"/> 1 - <input type="checkbox"/> 2 - <input type="checkbox"/> 3 - <input type="checkbox"/> +
Tu as gardé un rythme constant	/2	<input type="checkbox"/> Oui - <input type="checkbox"/> Non
Tu pouvais encore parler en courant	/2	<input type="checkbox"/> Oui - <input type="checkbox"/> Non
Tu as bien géré ton effort (pas trop vite au début)	/2	<input type="checkbox"/> Oui - <input type="checkbox"/> Non

