

Réaliser une performance.

Cycle 3

Espace :

Parcours long (5 Km, ou 20 minutes de déplacement environ) en terrain plus ou moins varié. Ce parcours peut être aménagé sur une piste, un terrain de sport, dans les espaces de l'école, en milieu naturel ou routier sécurisé (cf. textes réglementaires dans ce dernier cas)...

But de l'activité :

1. Dans un premier temps, se déplacer sur le parcours en s'arrêtant le moins possible.
2. Ensuite, améliorer sa performance (en temps, ou en distance).

Contrainte :

- Ne pas s'arrêter.
- Maintenir une vitesse constante.
- Gérer un effort supportable.

Situation :

« Se déplacer à vélo sur la distance ou le temps donné pour établir un temps ou une distance reproductible »

- Parcours en distance : établir un temps et le reproduire. Temps de référence.
- Parcours en temps : établir une distance et la reproduire. Distance de référence.

Contenu :

- Intérioriser les informations liées à l'effort (gérer un effort constant)
- Intégrer les rapports entre distance et vitesse.
- Adapter ses déplacements aux variations éventuelles du parcours (en terrain varié, utilisation du dérailleur et variation de la position d'effort sur le vélo)

Progression recherchée :

- Ne plus s'arrêter.
- Reproduire son temps ou sa distance de référence.
- Être capable d'adopter différentes allures selon des temps ou des distances différentes ou encore les difficultés du parcours.

Finalisation :

Ce module peut être finalisé par une randonnée vélo (cf. document organisation sorties vélo).

NB : Ce travail peut s'apparenter, dans son principe, à un travail de course longue.