

Événement multisports – Course à pied: Tempo sous contrôle

Les élèves développent le sens du rythme et apprennent à moduler leur tempo au cours de cet exercice.

Il s'agit d'effectuer à plusieurs reprises (trois fois par ex.) une certaine boucle (1 km par ex.), avec des pauses entre chaque course, et en respectant une certaine vitesse.

Proposition: 3×1 km, en accélérant à chaque boucle (10 secondes de moins pour la 2e, 20 secondes pour la 3e). Les pauses sont comprises entre deux et trois minutes, ce qui permet aux coureurs de calculer plus facilement leurs temps de course (le chrono tourne en continu).



Matériel: Chronomètre

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO