

Athlétisme – Courir: Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure

A l'aide de cette leçon de course pour les moyennes et longues distances, les participants améliorent leur endurance spécifique à la discipline ainsi que leur technique de course et les objectifs tactiques. Le moniteur approfondit les recommandations d'action choisies.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Taille du groupe: env. 15
- Environnement: terrain de sport avec piste circulaire
- Groupe cible : U16



Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance spécifique à la discipline
- Améliorer la technique de course et l'économie de la course

[Courir: Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure \(pdf\)](#)

Source: [Swiss Athletics, Patrick Bertschi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO