



Elève: évalue son partenaire (grille)

Echange avant (pour les projets), pendant (coach toutes les 1min30), entre (changement de rôle: ressentis, sorties de route, pulsation, respect du projet...), après (répondre à la question de fin de leçon)



: idem, + matériel

COURSE 3'

11		
10		
9	X	
8	X	
7	X	X
6	X	X
5	X	X
4	X	X
3	X	X
2	X	X
1	X	X
	1'30	3'

ressenti

188



ZONE CONTRAT

je peux courir àKM/H



Prof : supervise le travail

Croix, coaching

Gère le temps et les changements de colonnes (1m30)

Gère le protocole de prise de pulsations

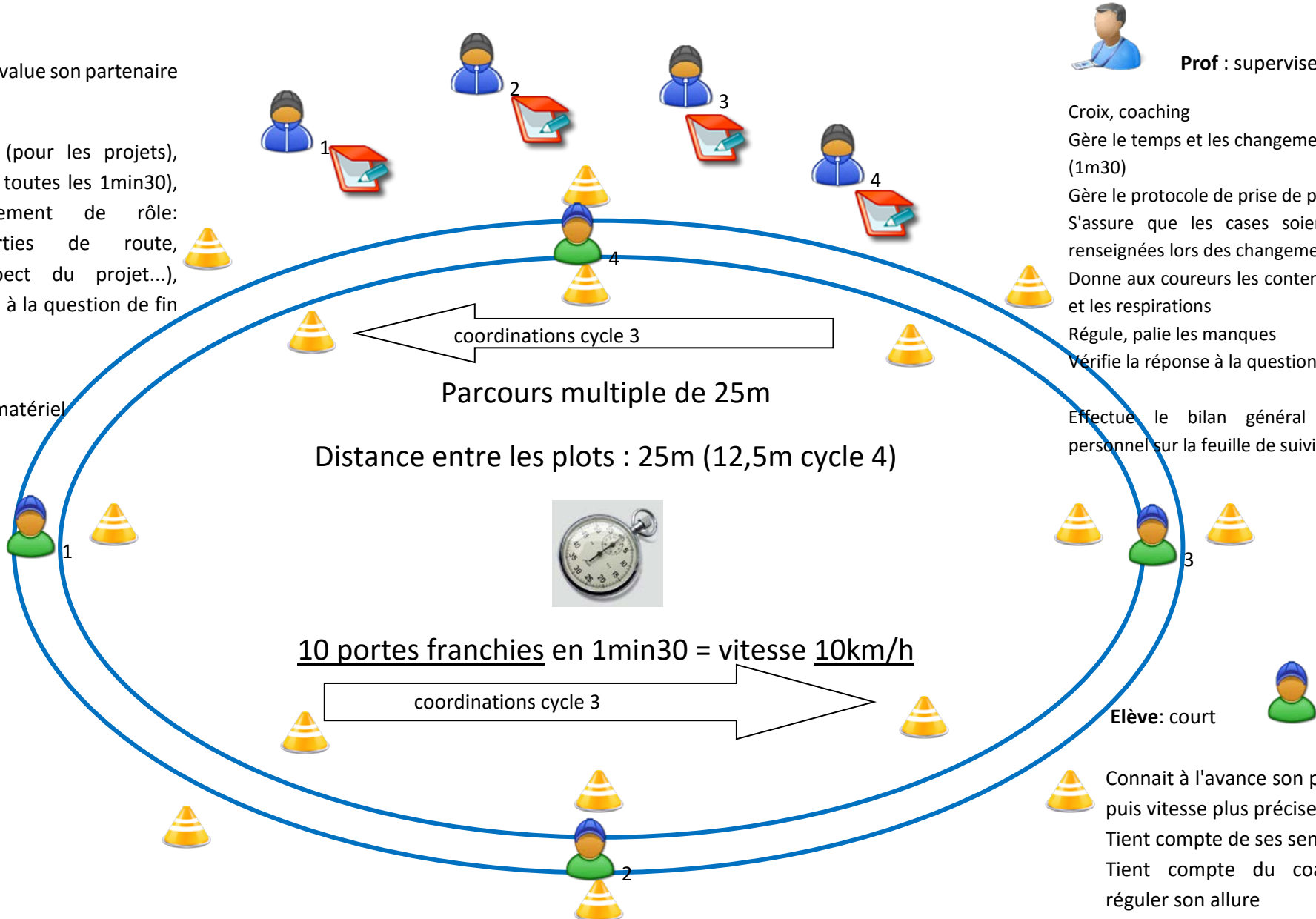
S'assure que les cases soient bien toutes renseignées lors des changements de rôle

Donne aux coureurs les contenus sur la foulée et les respirations

Régule, palie les manques

Vérifie la réponse à la question de fin de leçon

Effectue le bilan général oralement et personnel sur la feuille de suivi



Elève: court



Connait à l'avance son projet (allure, puis vitesse plus précise)

Tient compte de ses sensations

Tient compte du coaching pour réguler son allure

Tiens compte du prof, pour adapter sa manière de courir et/ou de respirer

Compte les portes