

## DEFI MARATHON

Double enjeu : Parcourir la distance maximale en 20 minutes *par équipe* mais aussi *avec toute la classe*

Règles :

- 5 par équipe et 3 qui courent en même temps
- à chaque passage, réaliser entre 2 et 4 tours
- changement de coureur dans la zone prévu à cet effet

**Marathon = 42.195 kms**  
**Sur piste de 150m = 281.3T**

Equipes	Prénoms	Nombre de tours	Tours parcourus	Performance de l'équipe

Nombre de tours réalisés par la classe de \_\_è\_\_ =

**RECORD BATTU ?**

**Oui    Non**

## « Battre le record du marathon »

### Objectif :

- Battre le record du marathon avec tous les élèves de la classe, c'est l'objectif principal et commun. A la fin de la séance, nous pouvons dire si la classe a rempli l'objectif : « 42.195 kms parcourus ensemble »

### Le but :

- parcourir la plus grande distance possible seul, c'est à dire en 20 minutes faire tout ce que l'on peut (en respectant les consignes)
- mais aussi en équipe, c'est à dire que tous les élèves d'une même équipe ont pour objectif commun de faire la plus grande distance possible (en respectant les consignes)
- **mais aussi avec la classe, c'est à dire que « battre le record du marathon » est un objectif de classe (ça permet de souder la classe si conflit et surtout de créer une cohésion, un groupe classe, c'est bien pour le début de l'année)**
- Ensuite si l'on enseigne à plusieurs classes de 5<sup>ème</sup> par exemple, le défi peut-être double : le marathon et faire plus que l'autre classe

### Mise en place :

- faire des équipes hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elle, afin que celle-ci puisse s'affronter sans trop de différences
- pour cela test VMA au début lors d'une première séance ou bien demander aux élèves leurs activités extérieurs, s'ils ont l'habitude de courir etc... *il faut réfléchir à ça*

### Dispositif et matériels :

- une piste d'athlé ou bien en terrain où l'on peut courir mais il faut connaître le périmètre pour pouvoir calculer les distances
- une zone de transmission dans laquelle se trouvent les coureurs qui attendent
- **surtout des chasubles** pour reconnaître les équipes, les élèves afin de pouvoir noter les tours réalisés de chaque élève
- un chrono
- la feuille de marque et un stylo (*bien sûr*)

### Règles :

- le tour doit être terminé pour être comptabilisé
- un élève ne peut pas faire plus de trois tours consécutifs
- trois élèves doivent toujours courir en même temps (si les équipes sont au nombre de 5) (possibilité de moduler selon les groupes)
- le changement de coureurs se fait dans la zone délimitée

### DISPOSITIF DE LA COURSE « BATTRE LE RECORD DU MARATHON »

