



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Vienne



**30' d'activité  
physique au C3**

## Défi « School Backyard »

**Effectif :** groupe classe

**Matériel :** plots/chronomètre/sifflet

**Espace d'évolution :** cour, stade, ou tout lieu permettant de mettre en place un circuit de 500m en sécurité.

Le défi est dérivé de la « Backyard Ultra », compétition qui consiste à répéter le plus longtemps possible une boucle de 6,700 km en moins d'une heure.

### Organisation :

Pour les élèves de cycle 3, il est proposé de créer un tour plutôt plat de 500m. Le départ s'effectue toutes les 5 minutes pendant 30 minutes. Les élèves doivent courir à une allure où ils sont en aisance respiratoire (essoufflement limité, capacité à parler tout en courant). Le but est de réaliser la plus grande distance durant 30 minutes en respectant les horaires de départ.

A la fin de chaque tour, ils peuvent :

- repartir s'ils ont eu assez de temps pour récupérer (tableau ci-contre pour donner des repères);
- prendre 5 minutes de récupération active (en restant debout et en marchant à côté de la zone de départ) avant de partir au prochain tour.

vitesse	Temps pour réaliser 500 m	récupération si départ
6 km/h	00:05:00	00:00:00
6,5 km/h	00:04:37	00:00:23
7 km/h	00:04:17	00:00:43
7,5 km/h	00:04:00	00:01:00
8 km/h	00:03:45	00:01:15
8,5 km/h	00:03:32	00:01:28
9 km/h	00:03:20	00:01:40
9,5 km/h	00:03:09	00:01:51
10 km/h	00:03:00	00:02:00
10,5 km/h	00:02:51	00:02:09
11 km/h	00:02:44	00:02:16
11,5 km/h	00:02:37	00:02:23
12 km/h	00:02:30	00:02:30
12,5 km/h	00:02:24	00:02:36
13 km/h	00:02:18	00:02:42
13,5 km/h	00:02:13	00:02:47
14 km/h	00:02:09	00:02:51

Si des élèves réalisent le tour en plus de 5 minutes, ils récupèrent en attendant le tour suivant voire celui d'après encore si besoin.

Une fiche individuelle des tours réalisés peut être complétée à chaque tour (exemple ci-dessous, évolution possible : marquer le temps réalisé pour chaque tour). Au final, cela signifie qu'un élève peut parcourir jusqu'à 3 km durant la séance.

### Evolutions possibles :

- réduction/augmentation de la taille du circuit et/ou du temps nécessaire pour le réaliser afin d'individualiser les parcours.
- travail sur l'allure de course pour stabilisation;
- travail en binôme observateur/coureur pour développer les compétences sociales et méthodologiques.

Tour 5 minutes	1	2	3	4	5	6
Réalisés	X	X		X		X

Distance parcourue : 2000 m

### Conclusion :

Le défi participe aux enjeux du champ d'apprentissage « Produire une performance optimale à une échéance donnée ». Proposé de manière régulière, il amène les élèves à développer des capacités cardiovasculaires/musculaires et des connaissances sur soi. Le dépassement de soi et la notion d'exploit sont également abordés.







