

plusQu'est-ce que la course de duree en Terminale ?L'eleve doit donc faire une boucle (un aller + retour) et cela 30 fois.Lors de la premiere seance de course chaque eleves a determine sa VMA (vitesse maximal aerobie) en faisant des tours de la piste de course jusqu'a essoufflement.C'est a dire que je dois courir vers les 9-10 km/h (soustraire 3 points a sa VMA d'origine) .Le coureur doit donc aller a une premiere balise en 30 secondes (la 9eme si il doit courir 9km/h) et revenir en 30 secondes a la base de references.Un exemple pour comprendre : La course de duree se decompose en 3 parties , une phase d'echauffement , une phase de course et une derniere phase d'etirement/recuperation.Pour . ma part je possede une VMA de 12.La phase de course est la seule a etre evalue