**Progression pour le CROSS pour les CM2**

 Sur 6 séances de 1h (3h/ semaine d’ici le 14 octobre)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Séance* | *Thème* | *Organisation* |
| ***1*** | **Remise en activité course** | 1. Courir 3 minutes sans s’arrêter
2. Echauffement articulations (chevilles, genoux, bassin, poignets, épaules, coudes, nuque)
3. Gammes (montées genoux, talons fesses, pas chassés, accélérations…)
4. Courir 5 minutes sans s’arrêter
5. 1 tour de récupération sur une piste de 200m au moins.
6. Etirements et retour au calme
 |
| ***2*** | **Courir longtemps à plusieurs** | 1. Courir 3 minutes sans s’arrêter
2. Echauffement articulations (chevilles, genoux, bassin, poignets, épaules, coudes, nuque)
3. Gammes (montées genoux, talons fesses, pas chassés, accélérations…)
4. Par 2 pendant 12 minutes, courir le plus longtemps puis passer le relais pour se reposer à son partenaire. (2min minimum)
5. 1 tour de récupération sur une piste de 200m au moins.
6. Etirements et retour au calme
 |
| ***3*** | **Courir longtemps seul** | 1. Courir 3 minutes sans s’arrêter
2. Echauffement articulations (chevilles, genoux, bassin, poignets, épaules, coudes, nuque)
3. Gammes (montées genoux, talons fesses, pas chassés, accélérations…)
4. Seul courir au moins 6 minutes sans arrêts
5. 2 tours de récupération sur une piste de 200m au moins.
6. Etirements et retour au calme
 |
| ***4*** | **Travail de la vitesse** | 1. Courir 3 minutes sans s’arrêter
2. Echauffement articulations (chevilles, genoux, bassin, poignets, épaules, coudes, nuque)
3. Gammes (montées genoux, talons fesses, pas chassés, accélérations…)
4. A 2, sur une piste de 200m au moins, courir un tour à fond et récupérer le temps que l’autre face le tour. (x6fois)
5. 1 tour de récupération sur une piste de 200m au moins.
6. Etirements et retour au calme
 |
| ***5*** | **Alterner course lente et rapide** | 1. Courir 3 minutes sans s’arrêter
2. Echauffement articulations (chevilles, genoux, bassin, poignets, épaules, coudes, nuque)
3. Gammes (montées genoux, talons fesses, pas chassés, accélérations…)
4. Par groupe de niveau (réparti sur la piste, courir 6 minutes sans arrêts (20s à fond et 40s course normale avec des coups de sifflet)).
5. 1 tour de récupération sur une piste de 200m au moins.
6. Etirements et retour au calme
 |
| ***6*** | **Performance sur 6 minutes** | 1. Courir 3 minutes sans s’arrêter
2. Echauffement articulations (chevilles, genoux, bassin, poignets, épaules, coudes, nuque)
3. Gammes (montées genoux, talons fesses, pas chassés, accélérations…)
4. Seul faire le maximum de distance sur 6 minutes sur une piste de 200m minimum.
5. 1 tour de récupération sur une piste de 200m au moins.
6. Etirements et retour au calme
 |