

## Planification endurance 1GY4

Date	Activité	Horaire et lieu rendez-vous	Matériel et remarques
02.09.24	Technique course (types foulées) + diagnostic 1' 2' 3' 4'	8h15 – 10h20 Salle omnisport	Course à l'extérieur, souliers adéquats, boissons, crème solaire
09.09.24	4 mouvements clés course + Jeux d'endurance	8h20 – 10h15 Terrains synthétiques	Vestiaires au stade (sous les gradins) Course à l'extérieur, souliers adéquats, boissons, crème solaire, habits en fonction de la météo
16.09.24	Course orientation selfies	8h15 – 10h20 Salle omnisport	½ classe = VTT (en bon état = frein, pneu et vitesse ok) et casque personnel, boisson
23.09.24	ATELIERS NUTRITION	8h15 – 10h20 Salle omnisport	Affaires intérieures
30.09.24	Endurance dans le jeu	8h20 – 10h15 Stade de Bouleyres	Vestiaires au stade (sous les gradins) Course à l'extérieur, souliers adéquats, boissons, crème solaire, habits en fonction de la météo
07.10.24	Evaluation 4x800 ou 1000 Evaluation écrite	8h15 Stade Bouleyres	Course à l'extérieur, souliers adéquats, boissons, crème solaire

### Note d'endurance :

- 50% régularité de course
- 30% évaluation écrite
- 20% engagement