

## Course longue



### Mon contrat :

1. Je dois courir tranquillement mais sans m'arrêter.



2. Je peux courir avec un copain ou une copine qui court tranquillement aussi



3. J'aurai le droit de m'arrêter quand Mme Durand le dira avec son sifflet.



4. Je vais courir plusieurs fois dans la séance.

1	2	3	4	....
---	---	---	---	------

5. Dans la séance, il y aura des temps de course courts (1mn) et longs (4 à 5 mn).



6. Je dois courir le plus loin possible à chaque fois.



7. Pour m'aider, je peux compter les tours de piste ou les plots s'il y en a.



8. J'ai réussi, si j'ai couru sans m'arrêter, le plus loin possible.



## Mais que m'arrive-t-il ?

### Ce qui est normal quand je cours...


Quand je cours, je fournis un effort. J'ai de nouvelles sensations.

Ces sensations sont normales, et je peux donc continuer à courir sans m'inquiéter



1. La chaleur de mon corps  . Quand je cours, mon corps dégage de la chaleur. C'est normal, je peux continuer.

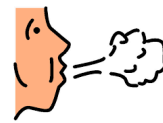


2. Quand je cours, je transpire :  . C'est normal, mon corps régule sa température ainsi puisque j'ai plus chaud. Je peux continuer.

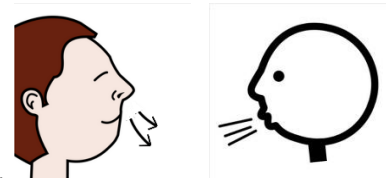


Pour l'aider, je peux boire à la pause

3. Quand je cours, ma respiration est différente, elle s'accélère.



C'est normal, pour l'aider je dois souffler pendant l'effort.



4. Quand je cours, mon cœur bat plus vite.



C'est normal, je peux continuer, s'il bat sur un rythme régulier comme en musique



5. Ainsi, je peux courir plus longtemps et devenir très fort en course longue.

