

Thème	Poursuite et régularité
-------	-------------------------

Objectif	Réaliser une performance chronométrique sur une poursuite
----------	---

Organisation		Consignes
<b>Espace</b> Sur piste	<b>Effectif</b> 1 athlète en piste	L'exercice se réalise sous forme de défi, l'entraîneur constitue l'ordre des coureurs Le coureur choisit son tableau de marche et doit le réaliser le plus régulièrement possible Le coureur monte en piste progressivement de façon à atteindre la balustrade en 1 tour
<b>Matériel</b> Vélo de piste / Sifflet / 10 plots	<b>Temps d'exercice</b> 45 minutes	Le coureur se met en position de départ au niveau de ligne de poursuite à la balustrade L'entraîneur déclenche le départ par un signal depuis le centre piste L'entraîneur siffle tous les demi-tours en fonction du tableau de marche
<b>Intensité</b> De 7 sur 10	<b>Degré de difficulté</b> 2 sur 3	Le coureur doit maintenir la vitesse durant toute la poursuite Le coureur quitte la piste en 2 tours Réaliser 2 départs en augmentant la vitesse d'évolution avec au moins 15 minutes de récupération entre les 2 départs d'une série

Interventions pédagogiques	
Variantes	Veiller à
	Respecter les distances officielles de poursuite par catégories Respecter les distances entre les coureurs Respecter l'objectif de régularité et non pas de performance chronométrique Porter attention à la position