

Préparation à la course longue USEP

En début de cycle, prévenir les élèves de la nature du travail : on va apprendre à courir longtemps et facilement, et chaque enfant doit choisir un contrat. Ce contrat consiste à courir en aisance, sans marcher, sans s'arrêter, pendant une certaine durée. C'est cette durée de course, choisie par l'enfant en accord avec l'enseignant, qui est l'objet du contrat et donc l'objectif du travail d'endurance.

Quelques généralités à prendre en compte

À l'école, en 10 à 12 séances, l'élève ne va pas beaucoup améliorer ses capacités physiques, c'est davantage la façon de courir (respiration maîtrisée, économie de la foulée, régularité de l'allure) qui va lui permettre de progresser.

On ne va pas proposer aux enfants de courir plus vite, mais de courir plus longtemps à des allures auxquelles l'effort est facile.

Bien préciser aux enfants qu'on court mais qu'on ne fait pas la course. Il ne s'agit pas d'arriver le premier, il ne s'agit pas de faire mieux ou aussi bien qu'un autre élève. Il s'agit de se connaître, de progresser, de se fixer un objectif et de se faire plaisir.

Avant la puberté, les capacités des garçons et des filles sont identiques. Filles et garçons sont capables de faire le même travail et d'obtenir les mêmes résultats.

La durée de course à atteindre peut aller de 6 minutes (au moins) jusqu'à 20 minutes si les enfants sont demandeurs et le font facilement. Pour la distance, dans ce laps de temps, on peut courir 1000 m à 3000 m. À l'USEP, une course de 1000 m est proposée aux élèves de grande section. Les élèves plus à l'aise pourront même essayer de parcourir 3500 à 4000 m.

Généralement, les durées de course se situent dans les fourchettes suivantes :
 GS : de 4 à 8 minutes – CP : de 6 à 12 minutes - CE1 : de 8 à 14 minutes - CE2 : de 12 à 18 minutes -
 CM1 : de 14 à 20 minutes - CM2 : de 16 à 22 minutes

Mais évidemment on tiendra compte du potentiel des enfants (génétique, poids, condition physique, état d'entraînement). Il est hors de question de proposer le même contrat à des enfants sous prétexte qu'ils ont le même âge ou qu'ils sont dans la même classe.

Ne pas hésiter à courir avec les enfants pour les aider à réguler leur allure, pour partager ce moment social qu'est une séance d'EPS, et tout simplement pour le plaisir !

On peut leur proposer de parler pendant la course. Si l'élève est essoufflé ou ne peut plus parler, c'est qu'il court trop vite. Si l'élève court trop vite, il ne pourra pas tenir la distance ou la durée prévue sans s'arrêter ou marcher.

Dans le travail que je vous propose, on peut associer les enfants en doublettes, un qui court et un qui observe et note les résultats de son camarade. Puis on inversera les rôles (mais ça prendra deux fois plus de temps pour effectuer le travail avec toute la classe).

Il n'est pas nécessaire de faire un échauffement spécifique pour une séance de course d'endurance, la course en elle-même est un échauffement.

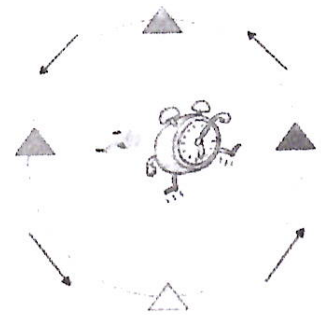
Il est intéressant en revanche de proposer des étirements et un retour au calme en fin de séance.

Couplez à ce travail tout ce qui relève du programme scolaire en matière de connaissance du corps (anatomie, physiologie, nutrition, repos, etc.)

1 - Test initial pour déterminer la vitesse d'endurance, vitesse à laquelle on est en aisance.

Installez un parcours marqué tous les 50 m. Exemple ici, un cercle de 200 m.

Répartir les enfants aux différents points de départ (ici 4 cônes de couleur. Cette répartition des élèves évite de courir en un seul peloton, avec gênes, chutes...).



Demander de courir 3 minutes, sans marcher, sans s'arrêter. Le travail doit paraître facile ; idéalement, les enfants devraient pouvoir discuter entre eux.

Donner un coup de sifflet toutes les X secondes selon les allures choisies (voir tableau ci-dessous).

| allure | km/h | temps pour 50 m |
|--------|------|-----------------|
| 1 | 6 | 30 sec |
| 2 | 7 | 26 sec |
| 3 | 8 | 23 sec |
| 4 | 9 | 20 sec |
| 5 | 10 | 18 sec |
| 6 | 11 | 16 sec |
| 7 | 12 | 15 sec |
| 8 | 13 | 14 sec |
| 9 | 14 | 13 sec |

En fonction de la configuration de votre espace de travail, vous pouvez choisir une autre distance que 50 m pour espacer les cônes.

dans ce cas le temps imparti change. Vous l'adapterez en utilisant cette formule :

$$\text{durée} = \text{distance en mètres} \times 3,6 / \text{vitesse en km/h}$$

Les enfants doivent passer à côté d'un cône à chaque coup de sifflet (ni trop avant, ni trop après – il s'agit aussi d'apprendre à réguler son allure, il faut courir à vitesse régulière).

Après avoir couru 3 minutes, s'arrêter pendant une minute. À l'issue de la période de course, prendre son pouls (attention, un enfant peut être en aisance malgré un cœur qui bat à 190 pulsations par minute !)

Après la minute de repos, partir pour une nouvelle période de course de 3 minutes, en augmentant l'allure d'un cran (ne pas oublier de dire aux enfants quelle est l'allure). Et ainsi de suite.

Si un élève trouve que c'est trop dur, il a à tout moment le droit de s'arrêter.

Si on remarque qu'un élève est vraiment en difficulté, on a le devoir de l'arrêter.

Si un élève ne parvient pas à être « sur le cône » deux fois de suite, c'est que l'allure est trop rapide pour lui. Il arrête alors l'épreuve et on note son allure maxi, qui est donc celle du palier inférieur qu'il avait réussi à accomplir.

On peut noter l'évolution du pouls en fin d'effort au fil des paliers.

L'allure maxi déterminée n'est pas l'allure d'endurance, l'allure d'aisance. Chez un athlète « éduqué », habitué à l'effort et à la course à pied, on l'appelle vitesse maximale aérobie, vitesse à laquelle la consommation d'oxygène est maximale lors d'un effort. Concrètement, elle correspond à une vitesse de course très intense que l'on peut tenir 3 à 7 minutes en fonction du niveau de chacun.

L'allure d'aisance, celle à laquelle on va faire désormais les séances d'endurance, c'est environ 70% de la vitesse maximale déterminée par ce test.

Ce travail d'effort maximal ne sera plus conduit au fil du cycle ! On l'utilise ici parce qu'il est progressif : l'allure de départ est à peine plus élevée que celle de la marche rapide, les sessions de travail ne dépassent pas 3 minutes, on ménage des pauses d'une minute toutes les 3 minutes.

2 - Séances de travail pour s'accoutumer à courir à sa vitesse d'endurance.

Les élèves connaissent leur allure maxi, on va travailler environ à 70 % de cette allure, donc globalement deux ou trois crans en dessous (si on a réussi le test à l'allure 5, donc échec à l'allure 6, on travaillera à allure 2)

Vous installez des parcours « concentriques » avec des cônes disposés en triangle ou en rectangle selon les indications, et, lors des sessions de course, vous sifflez toutes les 15 ou 20 ou 30 secondes. Les élèves doivent être « sur le cône » à chaque coup de sifflet, et tous les élèves peuvent travailler en même temps, chacun sur le parcours qu'il a choisi en fonction des allures déterminées par le test initial.

Pour rythmer ce travail de durée, vous utilisez ce tableau.

| allure | km/h | distance en 15 secondes | distance en 20 secondes | distance en 30 secondes |
|--------|------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | 6 | 25 m | 33 m | 50 m |
| 2 | 7 | 29 m | 39 m | 58 m |
| 3 | 8 | 33 m | 44 m | 67 m |
| 4 | 9 | 38 m | 50 m | 75 m |
| 5 | 10 | 42 m | 56 m | 83 m |
| 6 | 11 | 46 m | 61 m | 92 m |
| 7 | 12 | 50 m | 67 m | 100 m |


la formule : distance = durée en secondes X vitesse en km/h / 3,6

Vous proposez des durées de course qui augmentent progressivement, au cours d'un cycle de 8 à 12 séances.

Démarrez par 2 ou 3 périodes de 3 minutes de course, avec un petit temps de repos entre chaque période, permettant explications ou questionnement.

En fin de cycle, vous pourrez arriver à 3 périodes de 8 minutes, ou 2 périodes de 12 minutes.

Les enfants vont rapidement apprendre à réguler leur allure de course, et l'usage du signal sonore va alors devenir facultatif.

| | |
|---|--|
|  | <p>On n'est pas à quelques mètres près, ce dessin présente une classe qui travaille aux allures 4, 5, 6 et 7, sur des périodes de 30 secondes.</p> <p>Normalement chaque élève passe vers l'enseignant, situé au point de départ/arrivée vers la pointe inférieure du triangle, au même moment, toutes les 30 secondes.</p> <p>Votre parcours peut avoir une forme rectangulaire, elliptique... évitez simplement les changements de direction brusques (angle droits ou pire, demi-tours !) et faites en sorte d'avoir un point de passage commun vers le point de départ/arrivée où se situe l'enseignant.</p> |
|---|--|

Il n'y a pas d'obligation à aller jusqu'à l'allure 7, car 12 km/h c'est un peu vite pour des enfants (mais bon, il y a des enfants doués...).

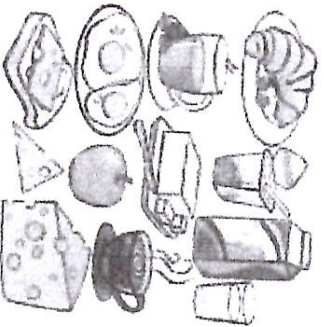
L'enfant doit faire un effort pour progresser, mais ne doit jamais forcer à l'extrême, ne doit jamais souffrir. Idéalement, il devrait penser qu'il aurait pu encore continuer le travail. Si lors d'une séance il est moins à l'aise, il a parfaitement le droit de choisir une allure plus facile.

Comment se préparer à courir ?

Je mange correctement

Le matin, je prends un petit déjeuner équilibré qui comporte :

- 1 produit céréalier (féculent) pour avoir de l'énergie longtemps,
- 1 produit laitier pour la croissance osseuse,
- 1 fruit pour être en forme grâce aux fibres et aux vitamines,
- un peu de produit sucré (confiture, miel) pour avoir de l'énergie rapidement,
- un peu de matières grasses pour avoir de l'énergie de réserve.



Au cours de la journée, je bois de l'eau à volonté pour hydrater mon corps.

Je m'habille correctement



J'ai une tenue de sport (chaussures de sport, short ou pantalon de survêtement, tee-shirt).

S'il fait froid, je peux enfiler un pull ou une veste, mettre un bonnet, des gants.

S'il pleut, je mets une veste imperméable.

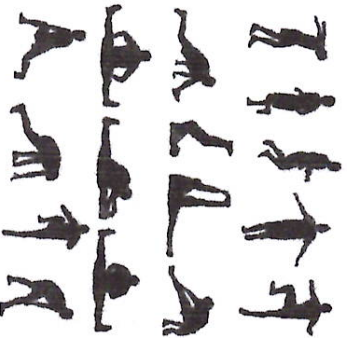
Après la course, j'aurai chaud, alors pour ne pas avoir froid je penserai à me sécher et à mettre des habits secs.

Je m'échauffe correctement

J'échauffe tout mon corps, je pense à faire bouger toute les articulations, sans forcer.

Je commence à courir très doucement et je peux faire progressivement un effort plus important.

À la fin de l'échauffement, j'ai chaud, je pense à boire.



USEP
90

S'entraîner à la course longue

Ce livret appartient à _____

Comment utiliser ce livret ? Lors de chaque séance, je note :

- Avant la course
- La durée prévue de ma course
 - L'allure prévue de ma course

- Après la course
- La durée de ma course
 - L'allure de ma course
 - L'effort que j'ai l'impression d'avoir fourni
 - Les signes de mon effort
 - Le plaisir que j'ai eu

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|---|------------------------------------|---|---|---|
| Effort | Très facile. Je me sens très bien en courant | Facile. Je me sens bien en courant | Un peu dur. Je suis un peu gêné en courant | Dur. J'ai un peu mal en courant | Très dur. Je me sens mal en courant |
| Visage | J'ai le teint frais | Mon visage rosit | J'ai le visage un peu rouge | Je suis tout rouge | Je suis très pâle |
| Transpiration | Je ne transpire pas | Je transpire à peine | Je transpire un peu | Je transpire beaucoup | Je ruisselle |
| Respiration | Je respire régulièrement. Je parle en courant | Je suis à peine essouffé | Je suis essouffé. J'ai du mal à parler en courant | Je suis très essouffé. Je ne peux pas parler en courant | Je n'arrive pas à respirer correctement. Je ne peux pas parler en courant |
| Pouls | Mon cœur bat normalement | Mon cœur accélère un peu | Mon cœur bat assez vite | Mon cœur bat vite | Mon cœur bat très vite et très fort |
| Plaisir | | | | | |

