

# Des jeux pour apprendre à courir longtemps.....

## Objectifs :

- Développer ses aptitudes motrices et ses capacités physiologiques.
- Développer son habileté à recueillir des informations et à gérer son effort.

Développer les capacités physiologiques nécessaires à l'endurance nécessite une pratique régulière. Pour être efficace, cette pratique doit s'effectuer à la fréquence d'au moins deux séances par semaine.

Il semble raisonnable de tabler sur une durée de pratique d'une dizaine de séances d'EPS pour obtenir une certaine amélioration physiologique.

Un projet personnel de progrès renforcera et entretiendra la motivation nécessaire. L'élève aura pour premier objectif d'améliorer sa durée de course. Le projet personnel de l'élève sera adapté à ses possibilités.

Afin de recueillir un maximum d'informations qui lui permette de bien gérer son effort, l'élève doit connaître les significations de certains indicateurs physiologiques.

## Que veut dire gérer son effort ?

Un effort de course en endurance est bien géré si :

- L'enfant court régulièrement.
- L'enfant connaît ses limites (vitesse maximum à ne pas dépasser).
- L'enfant connaît et maîtrise son allure de course.

Trois nécessités se font jour :

- Nécessité d'observer des indicateurs physiologiques.
- Nécessité de travailler la régularité de la course
- Nécessité de travailler à différentes vitesses (cycle 3)

## **Observer les indicateurs physiologiques**

Il est important d'apprendre à l'enfant à se connaître, pour cela lors de chacune des séances, lors des moments de repos, l'enseignant conduira les élèves à observer un ou deux des points suivants :

### Couleur du visage

Une certaine rougeur due à une vasodilatation périphérique est normale lors d'un effort en endurance.

Par contre, une blancheur excessive du visage traduit un effort trop violent.

### Essoufflement en courant

L'augmentation du rythme respiratoire est évidente. Elle doit néanmoins rester dans des limites raisonnables. L'enfant doit être capable de parler en courant.

### Pouls

L'augmentation du rythme cardiaque est un élément important mais c'est un élément difficile à contrôler de façon fiable. Il est intéressant de faire prendre conscience à l'enfant de cette augmentation mais il ne faut pas accorder à cet indicateur une valeur excessive.

### Transpiration

Une bonne transpiration est normale au cours d'un effort en endurance. C'est le signe que la chaleur produite par la course s'évacue bien.

.

### Sensation d'aisance

Il est important d'évaluer régulièrement et globalement si on se sent bien en courant.

## ET LE POINT LE PLUS IMPORTANT

### Rythme respiratoire

Le rythme respiratoire pendant la course doit être régulier et volontaire. Une respiration anarchique est signe d'une allure trop rapide. Il s'agit essentiellement de contrôler l'expiration qui doit être volontaire et marquée. Ne pas parler de l'inspiration qui se déclenche automatiquement.

## Un exemple d'unité d'apprentissage :

### **Entrer dans l'activité :**

#### **Séances 1 et 2 :**

**Circuit :** Circuit de 150 à 300 m suivant l'âge des enfants et les possibilités locales.

2 boîtes sont disposées sur le parcours. Chaque boîte contient un nombre d'objets identique.

**Objectif :** Entrer dans l'activité course longue par une forme jouée.

**But du jeu :** Vider sa boîte et remplir celle des autres. On transporte un seul objet à la fois.

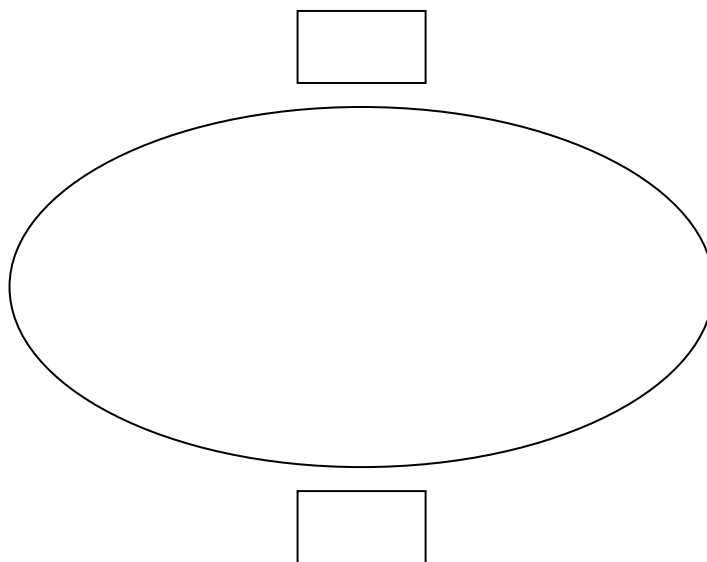
**Équipes :** X enfants par équipe.

**Jeu :** Au signal, les enfants partent en courant, prennent un objet dans leur caisse et le transportent dans la caisse adverse.

#### **Durée :**

Cycle 2 : entre 6 et 12 minutes

Cycle 3 : entre 8 et 15 minutes



Mettre en place des observateurs qui notent :

- le nombre d'objets transportés par chaque enfant
- le nombre de fois que le camarade s'arrête.

Evaluation diagnostique :

Séance 3 :

**Circuit :** Circuit de 150 à 300 m suivant l'âge des enfants et les possibilités locales.

**Objectif :** Effectuer le maximum de tours sans s'arrêter en un temps déterminé

Course individuelle avec un observateur pour chaque enfant qui note la performance.

**Jeu :** Au signal, les enfants partent en courant, et tentent d'effectuer le maximum de tours sans s'arrêter. Celui qui s'arrête ou marche a terminé.

**Durée :**

Cycle 2 : entre 6 et 12 minutes

Cycle 3 : entre 8 et 15 minutes

Evaluation formative:

Plusieurs fois au cours de l'unité d'apprentissage, pour montrer aux enfants qu'ils progressent.

**Circuit :** Circuit de 150 à 300 m suivant l'âge des enfants et les possibilités locales.

**Objectif :** Effectuer le maximum de tours sans s'arrêter en un temps déterminé

**But du jeu :** En se référant au nombre de tours parcourus la fois précédente, annoncer un contrat (demander aux enfants d'éviter des contrats inférieurs à la distance parcourue lors de la séance précédente (sauf exception justifiée bien sûr). Ensuite, tenter de le réaliser.

**Jeu :** Au signal, les enfants partent en courant, et tentent d'effectuer le maximum de tours sans s'arrêter. Celui qui s'arrête ou marche a terminé.

**Durée :**

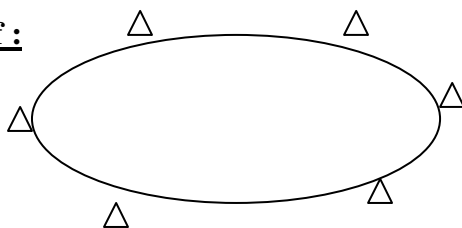
Cycle 2 : entre 6 et 12 minutes

Cycle 3 : entre 8 et 15 minutes

Séance 4 :

**Régler mon allure pour courir longtemps et loin.**

**Dispositif :**



circuit 140m balisé tous les 10m

**But :** Courir à la même vitesse que...

Réaliser des binômes en fonction de l'évaluation diagnostique.

**Consignes :**

Coureurs : Vous devez passer devant votre cône en même temps que votre partenaire passe devant le sien.

Observateurs : Je vérifie que les 2 coéquipiers passent en même temps devant leur cône de départ

Chronométrateur : J'annonce les temps toutes les minutes.

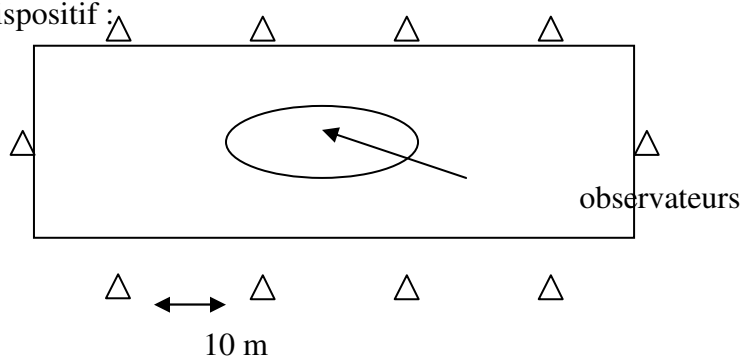
Temps de course : 5 min

Trame de variance : Faire évoluer la situation en mettant 2 élèves par cône.

**Séance 5:**

**Régler mon allure pour courir longtemps et loin.**

Dispositif :



**But :** Courir 5 min sans s'arrêter. Avoir franchi le même nombre de cônes à chaque coup de sifflet (Toutes les minutes).

**Individuel :**

Coureurs : Vous courez 5min. sans vous arrêter. A chaque coup de sifflet, vous devez avoir franchi le même nombre de cônes.

Observateurs : Vous notez pour chaque tour le nombre de balises franchies. Vous notez sur l'ensemble de la course le nombre d'arrêts.

Chronométrateur : Tu donnes le départ. Tu siffles toutes les minutes. Tu signifies la fin de la course par un coup de sifflet plus long.

Après la course : Remplir la fiche d'observation et décider d'un contrat pour la deuxième série (échanges coureur-observateur).

**Par équipe :**

Même déroulement. Les équipes sont constituées d'une façon homogène en fonction du contrat décidé après la première série.

Equipes de 3 ou 4

Temps de course : 5 min.

Critère de réussite : A chaque tour, l'équipe passe le même nombre de cônes ( + ou - 1 cône).

Séance 6 :

### La coquille de moule

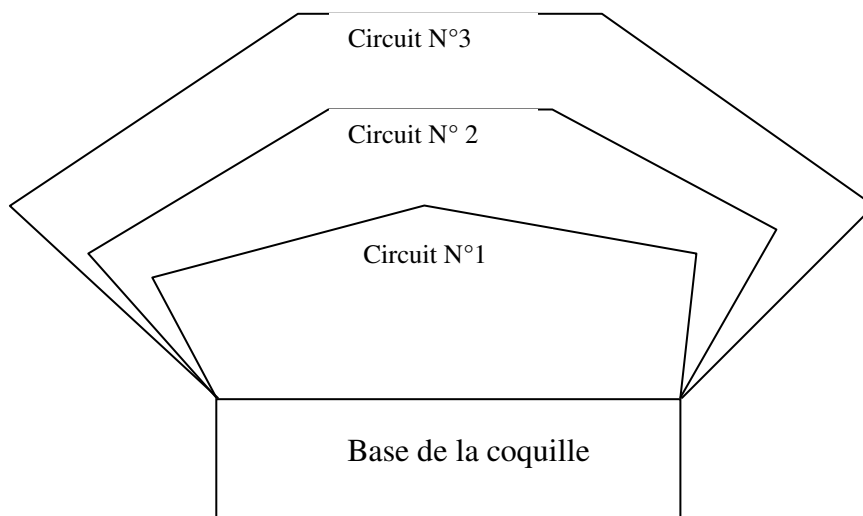
Circuit : Trois circuits concentriques sont tracés qui ont une base commune.

Objectif : Courir régulièrement.

But du jeu : Tous les coureurs doivent repasser sur la base en même temps.

Jeu : Chacun choisit le circuit qui lui convient (on peut changer de circuit au cours de la séance).

L'enseignant annonce le nombre de tours à parcourir. Au signal, tout le monde part. Au retour sur la base, tous les coureurs doivent être dans la boîte en même temps (c'est-à-dire que les premiers ne doivent pas être ressortis avant que les derniers ne soient rentrés). L'objectif est atteint si les premiers ne sont pas obligés de ralentir ni les derniers d'accélérer.



Séance 7

### Le chef de train

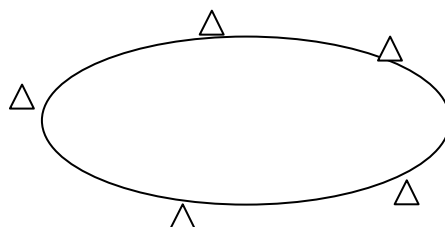
Circuit : Sur un circuit, 4 plots sont disposés à intervalles à peu près réguliers. Circuit de 150 à 300 mètres

Objectif : Courir régulièrement, en passant devant chaque plot dans un temps précis.

Équipes : Équipes de 4 coureurs (prévoir autant de plots que de coureurs dans l'équipe).

Jeu : Les enfants se fixent un contrat en rapport avec leurs possibilités. Les enfants courent autour du circuit en équipes de 4 en file indienne. Lorsque l'équipe passe devant un plot, le premier coureur se laisse décrocher et prend place à l'arrière de l'équipe. Le deuxième se retrouve ainsi en tête etc....

L'objectif est atteint si le contrat prévu a été réalisé et si la course a été régulière.



Evaluation finale :

Séance 8 :

**Circuit :** Circuit de 150 à 300 m suivant l'âge des enfants et les possibilités locales.

**Objectif :** Effectuer le maximum de tours sans s'arrêter en un temps déterminé

Course individuelle avec un observateur pour chaque enfant qui note la performance.

**Jeu :** Au signal, les enfants partent en courant, et tentent d'effectuer le maximum de tours sans s'arrêter. Celui qui s'arrête ou marche a terminé.

**Durée :**

Cycle 2 : entre 6 et 12 minutes

Cycle 3 : entre 8 et 15 minutes

Possibilité de participer à un cross inter-écoles.