

**DIRECTION PROVINCIALE
ERRACHIDIA
LYCEE SIJILMASSA
GROUPE PEDAGOGIQUE DE EPS**

CYCLE DE COURSE EN DUREE



Année scolaire

2020/2021

LES DONNES SCIENTIFIQUE

Rappels physiologiques

Il existe deux types de métabolismes utilisés dans la pratique sportive :

AEROBIE : Utilisation de l'oxygène apporté par la respiration.

ANAEROBIE : Sans utilisation de l'oxygène apporté par la respiration -

Utilisation d'oxygène de réserve, du phosphagène et du glycogène.

Dans le cas de la course en durée, il s'agira principalement de faire intervenir le métabolisme **aérobie**. Cette voie énergétique doit être appréhendée en fonction de sa capacité et de sa puissance. Il importe donc de connaître efficacement les différences existant entre la puissance et la capacité aérobie :

La puissance aérobie nécessite une intensité proche de la **puissance maximale aérobie (PMA)** transcrite en vitesse lors des tests (**VMA : Vitesse maximale aérobie en km/h**).

L'organisme réagit par une augmentation du débit cardiaque et par une amélioration du système enzymes oxydatifs.

La capacité aérobie est sollicitée par une intensité de **65 à 90%** de la vitesse maximale aérobie (**VMA**). Il y a une augmentation du volume d'éjection systolique, du taux de glycogène...

LE TEST PHYSIOLOGIQUE A UTILISER

Test Navette de LEGER

Le seul test physiologique progressif et adapté aux jeunes est le test Navette de LEGER qui permet de calculer précisément les allures de course de chaque groupe afin de développer efficacement le potentiel aérobie des élèves. C'est celui que j'utilise dans la mise en place de mon cycle.

L'épreuve de course Navette de 20 mètres avec paliers de 1 minute (Luc Léger – Cloutier et Rowan 1985), est en effet le seul test ayant été construit et réalisé pour des enfants de 6 à 18 ans.

But : Calculer précisément les allures de course de chaque groupe afin de développer efficacement le potentiel aérobie des élèves.

Principe : entre 2 lignes espacées de 20 m, courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère toutes les minutes

Matériel : Magnétophone et cassette du test ou un ordinateur de poche, un sifflet, un double décimètre, une craie et des plots.

Avantages : Mise en œuvre facile.

Une cour de récréation suffit.

Récupération facile car test progressif.

Durée : environ 30 min explications comprises.

ANALYSE DIDACTIQUE DE LA COURSE EN DUREE

A-Définition :

Savoir gérer un effort dans une activité simple et mesurable au regard du temps et de l'espace « courir longtemps

B-Logique interne

Courir le plus rapidement possible une distance importante ou parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné. Le tout dans un espace normé ou non en confrontation directe ou indirecte. On va pouvoir jouer sur la distance et le temps.

C- Principes et règles d'actions :

Principes et règles d'actions :

Nous pouvons réunir les principes d'action en un seul c'est :

- Maintenir la vitesse d'une allure inadaptée à des variations d'allure limitée jusqu'à une allure régulière adaptée.

Dans le dossier E.P.S n° 11, nous notons que le principe opérationnel de la course de durée est défini comme la capacité à gérer un effort dans le temps à un niveau maximal par rapport à ses propres ressources. Ce qui suppose de la part de l'élève l'appropriation de connaissances et la construction des savoirs relatifs :

- Aux différentes allures de course et à l'intégration de sa propre allure.

- A l'adaptation de son rythme respiratoire.
- A la recherche d'une foulée économique.
- Les règles d'action :
 - Organiser les segments par rapport au centre de gravité.
 - Inspirer et expirer selon un rythme méthodique.
 - Contrôler les pulsations cardiaques.
 - Courir dans un groupe physiologique du même niveau.
 - Connaître son VO2 Max et sa VMA.
 - Réguler l'intensité par rapport à la VMA.

D-Problèmes fondamentaux :

Elle reflète pour un individu la capacité à gérer un effort dans le temps à un niveau maximal par rapport à ses propres ressources.

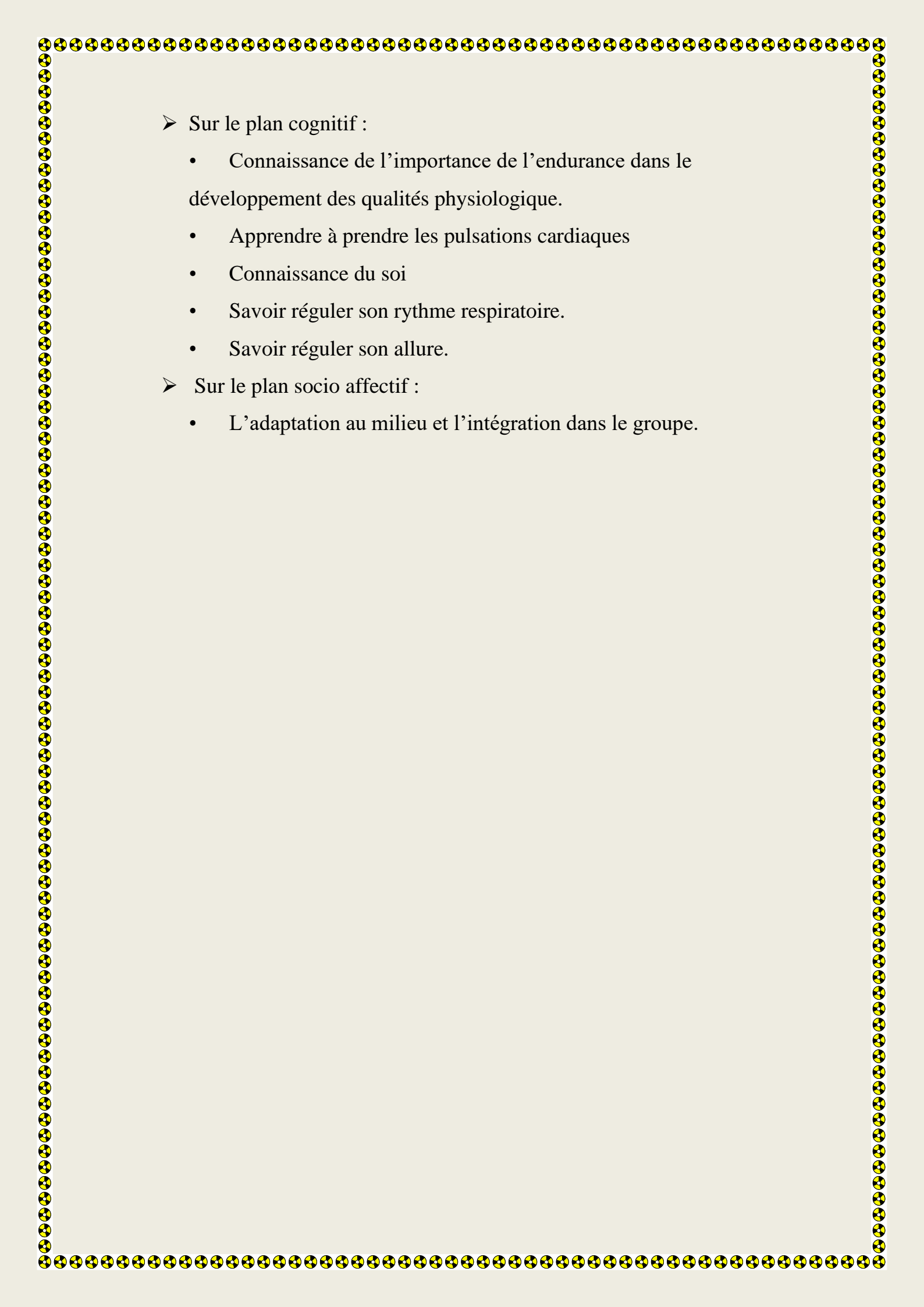
Les ressources à mobiliser sont de différentes natures :

- énergétiques
- cognitives (gestion allure, tactique...)
- affectives (volonté, lucidité, endurance...)
- biomécaniques (foulée, appuis...)
- informationnelles (appréciation distance et temps)

Les ressources énergétiques étant bien entendu fondamentales...

E. Les enjeux de formation

- Sur le plan psychomoteur :
 - Amélioration des qualités physiologique qui se situent au niveau des grandes fonctions cardio-vasculaires et pulmonaires.
 - Développement d'une bonne attitude de course

- 
- Sur le plan cognitif :
 - Connaissance de l'importance de l'endurance dans le développement des qualités physiologique.
 - Apprendre à prendre les pulsations cardiaques
 - Connaissance du soi
 - Savoir réguler son rythme respiratoire.
 - Savoir réguler son allure.
 - Sur le plan socio affectif :
 - L'adaptation au milieu et l'intégration dans le groupe.

Traitement didactique de la Course en durée

Modélisation des niveaux

NIV.	NIVEAU D'APPRENTISSAGE	THEME D'ETUDE
1	L'élève n'a aucune information sur l'activité : course en durée L'élève a des problèmes au niveau de la course L'élève ne répartie pas ses efforts sur le temps et la distance il court une distance a un rythme élevé puis il s'arrête.	Découvrir l'activité Amélioration des capacités on course en durée alterné : marche/course sur des distances équivalentes
2	L'élève a des problèmes au niveau de la course L'élève ne maintien pas une course régulière (changement de rythme). N'optimiser pas ses foulées	Connaitre ses limites à la cour de la course Alterner : course /marche ; la marche un peu plus rapide et la course a allure modérés
3	L'élève a du mal à synchroniser les mouvements des bras avec ceux des jambes L'élève court crisper – pas de synchronisation – pas de dissociation segmentaire – balancement des bras tendus. – projection de la jambe libre tendu ou trop fléchié – course fléchié tronc penché vers l'avant – amplitude de la foulée : foulées par fois courtes par fois amples.	Evitement de la marche au bénéficie de la course Introduire la notion de la synchronisation des segments libres
4	L'élève a du mal à appliquer un rythme de course	Régularité du rythme de course.

✚ Les axes de travail durant ce cycle d'endurance sont les suivants :

- ✓ Régularité du rythme de course.
- ✓ Amélioration de la performance de base.
- ✓ Gestion de son effort et de son allure de course, selon le temps alloué.