

Analyse et traitement didactique

Course de durée

Spécificité de l'activité course en durée

C'est une activité de performance motrice à dominante énergétique qui sollicite les grandes fonctions physiologiques et qui permet de se confronter à ses limites.

Enjeux : Cette activité favorise le développement de l'enfant dans quatre directions ce qui suppose 4 types de problèmes à résoudre :

❖ **MOTEUR**

-Rapport Amplitude/ Cadence-Mettre en œuvre les chaînes musculaires appropriées

❖ **ENERGETIQUE**

-Utiliser un processus aérobie pour le renouvellement de l'énergie compte tenu de la durée de l'effort.

❖ **PSYCHOLOGIQUE**

-Se motiver pour dépasser ses propres limites-connaissance de soi et estime de soi

❖ **COGNITIF**

-Gérer ses efforts.-Utiliser ses connaissances et ses ressources pour obtenir un résultat optimal- stratégie –analyse des situation-comparaison –repères -projets

Problèmes fondamentaux :

➤ Gérer ses efforts avec efficacité :

-Rythmer sa respiration en course.

-Courir à allure régulière.

-Courir au rythme des autres.

-Courir avec efficacité et économie.

➤ Situer son niveau de capacités motrices :

-Prévoir sa performance.

-Connaître ses limites.

➤ Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir :

-Principe d'impulsion active

-Rythme de course (adapter son allure à la distance parcourue, connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort)

Abderrazzak .MAZOUAK

-reconnaître des indices physiologiques.

But recherchés :

- Mesurer ses performances et celles des autres. Assurer un rôle d'aide.
- Faire un projet d'action et s'engager contractuellement.
- Etablir un projet de performance à partir de la connaissance de ses limites.
- Juger, mesurer, récolter les résultats, organiser.

LES RÈGLES D'OR

Définition de la course en durée : *Courir longtemps en adaptant son allure aux conditions de course et en maîtrisant sa respiration.*

- **La tenue correcte** pour être à l'aise
- **Prévoir un échauffement** (cardio-pulmonaire et musculaire) avant le travail d'endurance à base de jeux de course, jeux collectifs de manière à rendre l'effort progressif.
- **Rendre l'activité attrayante :**
 - Intéresser chaque élève à ses progrès
 - Apprécier la performance de chaque élève par rapport à ses possibilités
 - Offrir des contrats accessibles pour tous mais suffisamment élevés pour les forcer à repousser leurs limites
 - Minimiser la comparaison entre les élèves
 - Exploiter l'activité dans d'autres disciplines
 - Varier les circuits (lieux : plateau EPS, cour d'école, terrain de football ...)
 - Eviter les surfaces trop « dures »
 - Matérialiser clairement les espaces d'évolution (plots de couleurs....)
- **Prévoir un temps total de course**, à chaque séance, au moins égal à celui envisagé en fin d'unité d'apprentissage.
- **Etre attentif** aux signes objectifs de fatigue : état de fraîcheur, aisance respiratoire, douleur...
- **Permettre à l'élève d'être tour à tour coureur et observateur** en fonction des situations.
- Avoir un **module d'apprentissage** pour participer à des rencontres de classes, de secteurs, départementales.
- **Avoir une alimentation adaptée** à un effort long :
 - Vérifier que les élèves aient pris un bon petit déjeuner, un déjeuner équilibré (par exemple éviter les aliments trop riches en lipides et donc difficile à digérer, type « chips »...)

Abderrazzak .MAZOUAK

-Chaque élève doit prévoir une bouteille d'eau

-Prévoir des fruits secs

- **Prévoir un temps de retour au calme et de récupération** à la fin de la séance ou de la course et favoriser la récupération par une séance d'étirement.

Les seuils de sécurité

Quelques signes peuvent servir de repères à l'enseignant pour évaluer la qualité du travail de ses élèves :

-Au dessous d'un certain seuil, **FC au-dessous de 130** = l'intensité est trop faible pour un réel progrès.(L'enfant respire facilement et parle très aisément, même en courant sans s'essouffler.)

-**Entre 140 et 170**, l'intensité de course **permet à l'organisme de l'enfant d'être suffisamment sollicité** pour conduire celui-ci à un **effort d'adaptation et donc de progresser**.(Il respire rapidement mais il peut encore parler aisément. Son visage est bien rouge.)

-**Au-dessus de ce seuil, FC supérieure à 180, les besoins en O2 ne sont plus satisfaits et la production importante d'acide lactique va mettre un terme à l'effort**. (L'enfant semble épuisé : impression de malaise, langue blanche, visage blanc et possibilité de crampes. Il parle difficilement.)

Le cycle de course en durée mis en place ayant comme visée essentielle l'amélioration de la capacité aérobie, l'intensité de course se situera entre 65% et 85% de la VMA, c'est-à-dire une FC entre 150 et 170. La construction de la filière aérobie étant dominante, les phases de travail doivent être suffisamment longues (5 minutes minimum) pour permettre une adaptation cardio-respiratoire.

*« Le travail à ce type d'allure donne la possibilité d'insister sur la recherche d'une respiration ample par la bouche et le nez avec un temps d'expiration supérieur à celui d'inspiration. En effet, les enfants n'ont pas généralement un mode de respiration adapté à ce type de course » **CAZENAVE-BESSY***

Une bonne ventilation se caractérise par :

-une ventilation ample nasale et buccale.

Abderrazzak .MAZOUAK

-une expiration active.

-un rythme régulier et synchronisé avec la course.

Phase 1 : Construction de la régularité

*** Prise de conscience de la notion d'allure**

- Situation 1 : Construction de la régularité
- Situation 2 : Elimination progressive des repères sonores
- Situation 3 : Elimination progressive des repères visuels
- Situation 4 : Elimination progressive de tous les repères
- Situation 5 : Augmentation progressive du temps de course
- Situation de référence

*** Prise de conscience du changement d'allure**

- Situation 6 : Construction de la régularité avec changement d'allure
- Situation 7 : Prise de conscience du changement d'allure
- Situation 8 : Changement d'allure en jouant sur les temps de course

Phase-2 : Amélioration de la performance

- Situation 9 : Amélioration de la performance
- Situation 10 : Choisir et réaliser son projet de course
- Situation de référence
- Situations 12 - 13... : Réinvestissement des acquis sur des distances plus longues