

Endurance cycle 2

Objectifs

- Connaissance de ses limites : Pour l'élève, savoir qu'il est capable de faire un nombre de tour de piste sans s'arrêter.
- Mise en relation des sensations internes (fatigue, douleur, essoufflement) et de ses performances : Si je m'essouffle rapidement, je ne peux pas courir longtemps.
- Perception des changements (variation de la performance) en fonction des conditions : en courant moins vite donc sans essoufflement, je cours plus longtemps.

Situation

Sur le tour de la piste de course, disposer des plots à égales distances. Nombre de plots = nombre d'élèves/3. Les élèves sont par trois (un coureur, un distributeur, un au repos.) à chaque plot. A chaque passage du plot le coureur prend un objet (jeton, foulard,...) que lui tend le distributeur. Temps de course : 2mn la première séance puis 3mn. Trois essais par élève.

Evaluation/Verbalisation.

- Distance parcourue par élève : Nombre de foulards.
- Distance parcourue par chaque groupe de trois.
- Distance parcourue par l'ensemble de la classe : Comparer avec une distance appréciable dans le temps et l'espace par les élèves.
- Comparaison des performances avec les sensations physiques.
- Comparaison des performances avec les allures de course : Rapides, lentes, marches...

Il est impératif que l'élève prenne conscience que la notion d'endurance est liée à la durée et non à la performance de la distance parcourue. Que cette performance ne pourra être réalisée que sous certaines conditions : aisance respiratoire, régularité de l'allure. Les repères de distances décrits plus haut ne doivent pas être le but des séances mais des indices à comparer avec les sensations physiques. Pour cela il faut qu'à chaque course effectuée, les élèves prennent le temps d'écouter leur corps : respiration, pouls et de le verbaliser.

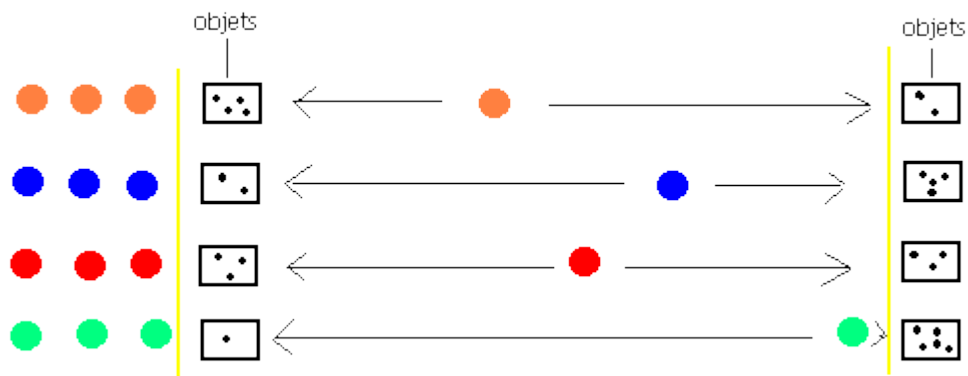
Evolutions. Les élèves prennent conscience de la notion de durée de course : demander de faire la durée de course en marchant le moins possible et leur faire comparer avec les performances et sensations physiques précédentes.

Deux courses en parallèle : une sur la piste habituelle, une sur un parcours informel (sur le stade dans les directions que les élèves choisissent, autour de l'école...). Au signal, les deux groupes d'élèves partent pour la durée choisie. Après un temps de repos et de verbalisation, les groupes changent de parcours pour une nouvelle course.

Faire comparer aux élèves les deux courses : laquelle leur est apparue la plus facile ou difficile et pourquoi : repères visuels, durée, allure. Augmentation de la durée de course de façon qu'en fin de cycle les élèves puissent courir 8 à 10 mn sans s'arrêter.

Jeu d'endurance au cycle 2.

Le relais des déménageurs.

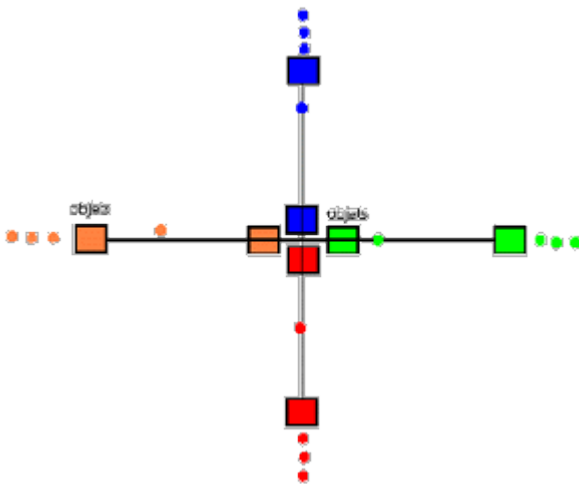


Les enfants doivent remplir la caisse de l'équipe le plus vite possible, en ne portant qu'un objet à chaque trajet.

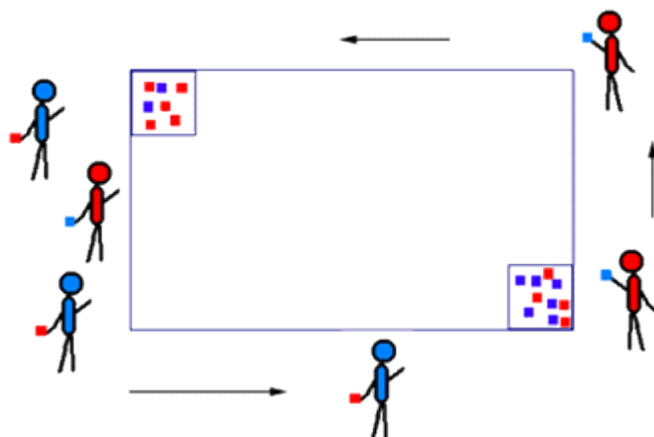
- 1- Chaque joueur de chaque équipe peut passer le relais au joueur suivant de son équipe en cas d'épuisement.
- 2- Chaque enfant doit déménager tout le contenu de sa boîte. Noter l'ordre d'arrivée puis donner un nouveau départ pour les coureurs suivant. A la fin de la partie, additionner les ordre d'arrivée, l'équipe ayant le chiffre le plus petit a gagné.
- 3- Poster des coureurs de chaque côté du parcours. Quand un enfant a fini de déménager, celui en attente en face prend le relais en sens inverse.

L'équipe qui a terminé la première a gagné.

Variante : Relais en étoile.



La course aux foulards



Les coureurs doivent prendre un foulard dans la corbeille à chaque passage et le déposer dans celle de l'équipe adverse, en suivant le sens de la course.

- Deux équipes ou plus si le nombre d'élèves est important.
- Parcours de 100 à 150 mètres, deux corbeilles remplies de foulards.
- Un chrono.
- Course de 4 à 5 mn au CP, 6 à 7 mn au CE1.

Au signal de fin de course, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de foulards dans sa corbeille.

Comportements : Course continue, Contrôle de son effort, effort continu. Mettre en relation le fait que courir de manière continue permet de mieux remplir la corbeille adverse.

Cycle 3.

Objectifs

- Je sais que je suis capable de courir x tours sans m'arrêter ; si je veux parvenir à en courir plus, je sais que je dois m'entraîner plus souvent à courir plus longtemps.
- Mise en relation des efforts fournis et des répercussions physiologiques observables : Fréquence cardiaque et essoufflement, rythme respiratoire et sudation, rougeurs : J'ai couru vite une faible distance, je suis essoufflé et ma fréquence cardiaque est élevée. J'ai couru lentement une plus grande distance, je suis peu essoufflé car je me suis adapté à l'effort, ma fréquence cardiaque s'est peu élevée par rapport au repos, je transpire, mon visage et mes cuisses sont rouges.
- Mise en relation des effets de la pratique avec les paramètres de l'entraînement et mise en relation de ces paramètres entre eux : si je cours 2500 m en 12 mn, je sais qu'en fractionnant en trois fois quatre mn avec des pauses je peux courir sur chaque course de quatre mn une distance proportionnellement plus longue.

Situation 1

Mettre en relation distance et allure. Deux courses en parallèle : 50 m et 400 m. Pour le 50 m, courir le plus vite possible. Pour le 400, courir sans s'arrêter. Comparer l'essoufflement immédiatement à l'arrivée de chaque course. Dans la séance, courir les distances au moins deux fois.

Ne pas marcher.

Evaluation/Verbalisation. Parvenir au bout de la course longue sans avoir marché et mettre en relation avec la règle d'action que l'on vérifie : Pour courir longtemps, je dois courir régulièrement à allure modérée.

Situation 2

Compétence recherchée : pouvoir situer son allure optimale qui serve de base pour l'entraînement.

But : Courir pendant 10 mn à 20 mn sans marcher suivant l'âge. Fréquence cardiaque de sécurité en fin d'effort située entre 150 et 170 puls/mn. Prise de pouls avant, immédiatement après, et 2 mn après l'effort.

Evaluation. Annoncer la distance parcourue et calculer sa vitesse en km/h.

Tenir à jour sa fiche santé (relation distance, temps, fréquence cardiaque, manifestations post-effort. Au bout de plusieurs séances, les élèves prendront comme temps de base la meilleure performance réalisée.

Situation 3

Compétences : améliorer son allure optimale sur des fractions du temps de base. Pour un temps de base de 12 mn, courir 3 fois 4 mn avec une récupération active de 2 à 3 mn entre chaque fraction., et pour chaque course parcourir une distance légèrement supérieure au 1/3 de la distance de base.

Evaluation. Je prend des repères sur mon rythme respiratoire régulier en privilégiant l'expiration volontaire, le rythme de mes foulées en écoutant mes appuis au sol.

Situation 4

Compétence : allure optimale à partir d'une information sur le temps de passage. Par deux, un coureur, un chronomètreur. Prendre en compte les temps de passage pour courir régulièrement.

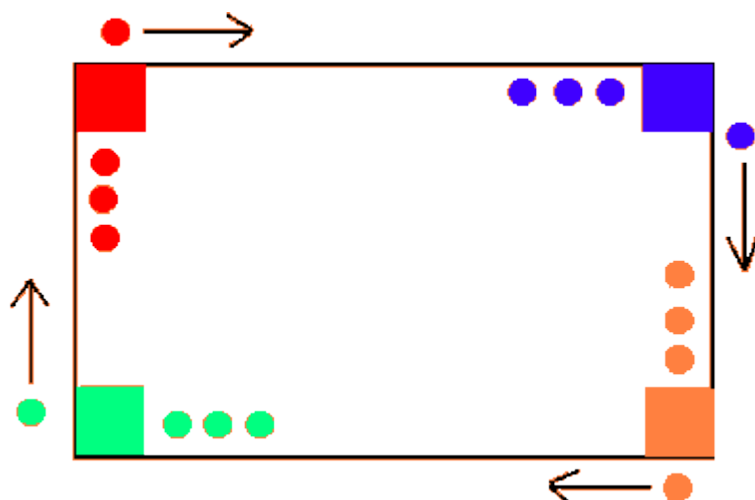
Evaluation

Temps et distance parcourue avec une régularité au différents moments de la course.

Evaluation finale : Course-contrat. 1- Se donner un objectif de distance pour un temps donné : 10, 15 ou 20 mn en fonction des performances réalisées lors des séances d'apprentissage. 2- Inversement, se donner un objectif-temps pour une distance donnée : 1500, 2000, 2500... Critère de réussite Régularité de l'allure de course : Pouvoir remplir son contrat de manière exacte, mais sans dépasser le temps ou la distance choisis.

Jeux d'endurance au cycle 3

Course-poursuite en relais



Au signal, un coureur de chaque équipe part et doit tenter de rattraper un autre coureur devant sans se faire éliminer par un autre derrière lui.

Les coureurs ont le droit de faire le nombre de tour de terrain qu'ils désirent et passent le relais à leur base quand ils se sentent fatigués.

L'équipe gagnante est :celle qui a le plus de coureurs en jeu au terme d'un temps donné.

Celle qui a éliminé tout les autres joueurs. (si les élèves sont en bonne condition physique !)

Tableau d'endurance : Etablissement d'un contrat

Après quelques séances et un test sur 10 mn de course, les élèves essaient de repérer sur le tableau une distance en 20 mn. A chaque augmentation du temps de course, ils vérifient qu'ils sont toujours sur la même ligne du barème, en respectant les consignes (courir en aisance respiratoire : pouls = 150/170 puls/mn, sans s'arrêter, de manière régulière). S'il s'avère que leur performance chute, ils se choisissent une autre ligne sur le barème de façon à pouvoir se donner un contrat pour la course-évaluation. Les enfant prennent ainsi conscience de la notion de durée et de régularité.

10'	12'	14'	16'	18'	20'
800 m	960 m	1120 m	1280 m	1440 m	1600 m
880 m	1056 m	1232 m	1408 m	1584 m	1760 m
960 m	1152 m	1344 m	1536 m	1728 m	1920 m
1040 m	1248 m	1456 m	1664 m	1872 m	2080 m
1120 m	1344 m	1568 m	1792 m	2016 m	2240 m
1200 m	1440 m	1680 m	1920 m	2160 m	2400 m
1280 m	1536 m	1792 m	2048 m	2304 m	2560 m

1360 m	1632 m	1904 m	2176 m	2448 m	2720 m
1440 m	1728 m	2016 m	2304 m	2592 m	2880 m
1520 m	1824 m	2128 m	2432 m	2736 m	3040 m
1600 m	1920 m	2240 m	2560 m	2880 m	3200 m
1680 m	2016 m	2352 m	2688 m	3024 m	3360 m
1760 m	2112 m	2464 m	2816 m	3168 m	3520 m
1840 m	2208 m	2576 m	2944 m	3312 m	3680 m
1920 m	2304 m	2688 m	3072 m	3456 m	3840 m
2000 m	2400 m	2800 m	3200 m	3600 m	4000 m