

Cours théorique de la Course en Durée

A-DEFINITION DE L'ACTIVITE :

La course en durée est une activité physique qui consiste à courir longtemps en dosant ses efforts et en modulant son énergie pour réaliser une performance : courir longtemps et vite.

B-OBJECTIFS :

- Réaliser une performance que l'on peut mesurer.
 - Courir en un temps donné la plus grande distance possible ou une distance donnée.
 - Courir une distance donnée dans le moins de temps possible ou en un temps donné.
 - Battre son record.
 - Développer sa condition physique et principalement le système aérobie (avec oxygène).
 - Se connaître en adaptant son allure aux contraintes de la situation (Efforts variés mettant en rapport la vitesse, la distance et le temps).
 - Améliorer sa santé.
- a- La suite des séances envisagées peuvent permettre à l'élève d'améliorer ses compétences en direction de deux objectifs :
- ✓ Développer ses aptitudes motrices et ses capacités physiologiques.
 - ✓ Développer son habileté à recueillir des informations et à gérer son effort.

a- Développer ses aptitudes motrices et ses capacités physiologiques.

- 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.

b- Développer son habileté à recueillir des informations et à gérer son effort.

✚ 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

C- 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 :

C1-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.

C2-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.

C3-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.

C4-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.

C5-Sensation d'aisance :

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

LE POINT LE PLUS IMPORTANT

C6-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.

www.epsmaroc.net