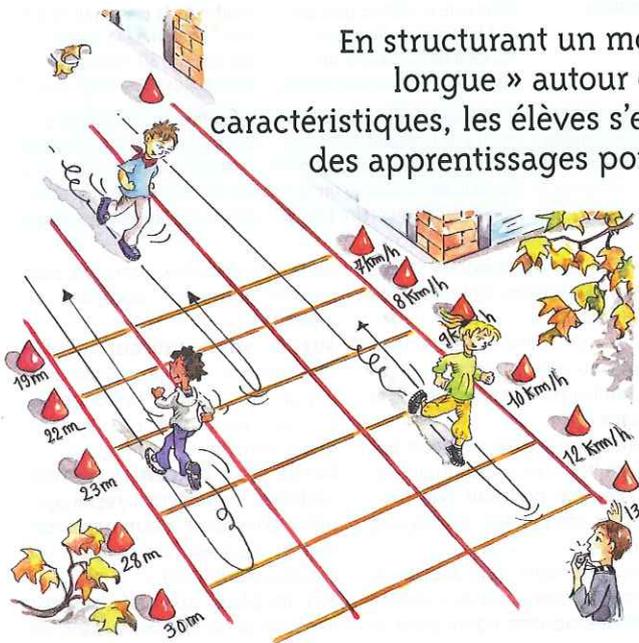


POUR COURIR PLUS LONGTEMPS

En structurant un module « course longue » autour de 2 situations caractéristiques, les élèves s'engagent dans des apprentissages porteurs de sens.



La démarche

Les 2 situations proposées au cours du module d'apprentissage (lire p. 3) rendent possible une individualisation de l'enseignement par l'adaptation des contenus en fonction des capacités de chacun appréciées par un test préalable de VMA. Elles visent le développement de la puissance maximale aérobie, la maîtrise de l'allure et de la vitesse de course.

La première situation

Séries courtes : le 10/10

But de la tâche : enchaîner 4 séries de 5 allers/retours sur le mode 10 s de course et 10 s de repos passif avec 3 min de repos entre chaque série.

Dispositif : des couloirs parallèles aux longueurs matérialisées (dessin ci-dessus).

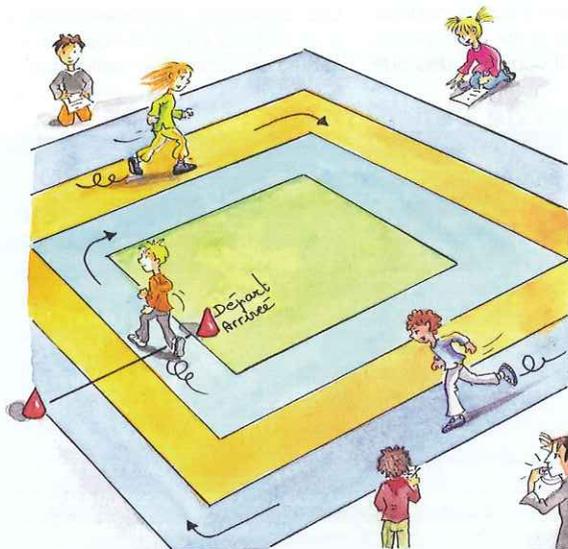
Déroulement : la première série est courue à la VMA, les 3 séries suivantes sont courues à des vitesses supérieures (110 %, 120 % ou 130 % en fonction des séances).

Le départ de la série suivante) peut être réalisée et les résultats reportés sur les fiches individuelles par l'observateur.

La seconde situation

Séries longues : les carrés gigognes

But de la tâche : effectuer des séries de 4 à



Critère de réussite : à chaque coup de sifflet, se trouver à une des extrémités de son « parcours contrat ».

Travail en doublette : pendant les temps de récupération, chaque coureur fait le point avec son observateur sur la série qu'il vient de courir (régularité de course, avance ou retard, état de fatigue, etc.). Pour les plus grands, la prise du pouls (pendant les 30 s qui suivent l'arrivée et les 30 s avant le départ



Réaliser une performance

6 tours d'un parcours carré dont la distance est déterminée par la VMA.

Dispositif : la longueur du parcours correspond à la distance parcourue, à 100 % de VMA, en 30 s.

Vitesse	Distance à parcourir en 30 s
7 km/h	60 m
8 km/h	68 m
9 km/h	76 m
10 km/h	84 m
11 km/h	92 m
12 km/h	100 m

Déroulement : les départs et arrivées ont lieu en même temps, sur la même ligne ; les élèves doivent réaliser leur série en se trouvant au point de départ à chaque coup de sifflet (tous les 30 s pour 100 % de VMA, tous les 33 s pour 90 % de VMA) et en suivant le parcours correspondant à leur programme.

Critère de réussite : à chaque coup de sifflet, se trouver sur son plot de départ (4 à 6 fois par course suivant les séances).

Travail en doublette : il soutient les apprentissages. L'observateur vérifie que le coureur respecte son contrat, passe au coup de sifflet sur son plot de départ et renseigne la fiche individuelle (avance, bon, retard).

Prolongements

Les évolutions quantitatives d'une séance sur l'autre valorisent les bienfaits d'une pratique régulière et structurée de l'activité. Ainsi les élèves construisent les connaissances nécessaires à l'élaboration de l'habitus-santé affirmé par les programmes scolaires. Le recours à un cahier d'entraînement qui garde la mémoire du contenu des séances successives, permet de valoriser les progrès, de prendre conscience des seuils éventuels et des conditions de leur dépassement. ■