

UNE PROGRESSION EN COURSE D'ENDURANCE

Objectif :

Permettre à l'enfant de gérer ses capacités dans un type d'effort de longue durée.

Cet exemple de progression s'organise **sur 6 semaines**, à raison de **3 séances hebdomadaires**, (Ex: lundi, jeudi et vendredi).

Sur un parcours bien étalonné, afin que, dès qu'ils en sont capables, les enfants puissent mesurer assez précisément les distances qu'ils réalisent, (Ex : Placer un plot tous les 40 m), **trois types de séance** sont prévus.

Exemple de la programmation de la troisième semaine de travail de l'étape N°1 pour les enfants du cycle II.

ETAPE N°1	Type	Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test
	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; T*	2 min.	6 min. de course .
3ème semaine	B	1	5 x 1 min.	45 s. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	Brevet GS : 6 min.=>700 m.

1ère séance ♦ a) Séance A, de type "**fractionnés courts**" :

La première ligne signifie que les enfants doivent effectuer 2 séries de 5 fois le couple (10 s. de course rapide ; 10 s. de récupération en trottinant).

b) suivie, si possible, après une récupération de 2 minutes, d'une course de 6 minutes au cours de laquelle chaque enfant, selon ses capacités, s'appliquera à parcourir la plus longue distance.

2ème séance ♦ a) Séance B, de type "**fractionnés longs**" :

La deuxième ligne signifie que les enfants doivent réaliser 5 fois (1min. de course rapide ; 45 s. de récupération en trottinant). Construire des parcours variés : slaloms, passage dans des cerceaux, sous une main courante, etc.

3ème séance ♦ Séance C de type "**test**" permettant à chacun de mesurer la plus longue distance parcourue au cours d'un temps donné.

Dans chaque type de séance, (ex: "fractionnés courts"), dès que possible, les enfants sont invités à **mesurer leurs performances puis à les reporter sur une fiche individuelle** conçue à cet effet, afin d'évaluer les progrès réalisés.

Par exemple, les enfants d'âge CP débiteront leur préparation à l'étape N°1. A l'issue de celle-ci, ils devront effectuer le brevet GS en parcourant au moins 700 mètres en 6 minutes, sans marcher. Puis ils enchaîneront l'étape N°2. Au terme de ce cycle de travail, les enfants devront **satisfaire au brevet** de la deuxième étape afin d'être autorisés à participer au cross de secteur et, s'ils le souhaitent, à la rencontre départementale USEP.

A noter que ces deux épreuves ne sont pas bridées par un adulte. Les enfants sont ainsi placés en situation de gérer leur capacités dans un type d'effort de longue durée.

La course longue n'est pas d'emblée associée chez l'enfant à la notion de plaisir, notion qui néanmoins doit présider à tous nos choix pédagogiques. Pour mener à bien cette activité, recherchons donc des solutions pour motiver les enfants, les responsabiliser, soutenir leur intérêt par l'introduction dans chaque séance de situations ludiques : situations avec enjeu (courir dans un temps choisi...); projets collectifs (le pendule : courir d'un point A à un point B en réalisant chaque fois le même temps), courses à thèmes (courir en écrivant son nom...), courses à allures variables (courses à obstacles naturels ou artificiels...), courses avec matériel (chasse au trésor : courir et ramener des objets dans son camp...), courses sur parcours (slalom...).

Voir la revue EPSI N° 79, par exemple.

En outre, de bonnes habitudes peuvent être données aux enfants en respectant une phase d'échauffement et d'étirement au début de chaque séance.

N.B. : Il va sans dire que, chaque année et quelles que soient les tranches d'âge concernées, la préparation devra débiter au moins par l'étape précédant celle qui propose le brevet terminal de la classe d'âge, (ex : étape N°2 pour les CE1).

Les GS, quant à eux, doubleront l'étape N°1, afin de respecter un cycle de travail de six semaines.

Le travail d'endurance devrait se développer, non pas jusqu'au cross, mais tout au long de l'année.

UNE PROGRESSION EN COURSE D'ENDURANCE POUR LES ELEVES DU CYCLE II

Objectif :

Permettre à l'enfant de gérer ses capacités dans un type d'effort de longue durée.

Semaines	Séances de type "Fractionnés" (type A : courts - ; - type B : longs)	Repos entre les séries	Séance de type C : Recherche de la course la plus longue
----------	---	------------------------------	---

ETAPE N°1	Type	Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test
1ère semaine	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; M*	2 min.	4 min. de course .
	B	1	5 x 1 min.	45 s. ; M*	----	----
	C	-	----	----	----	5 min. de course .
2ème semaine	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; M*/T*	2 min.	5 min. de course .
	B	1	5 x 1 min.	45 s. ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	6 min. de course .
3ème semaine	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; T*	2 min.	6 min. de course .
	B	1	5 x 1 min.	45 s. ; T*	----	----
	C	-	----	----	----	Brevet GS : 6 min.=>700 m.

ETAPE N°2		Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test
1ère semaine	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; M*/T*	2 min.	6 min. de course .
	B	1	5 x 1 min.	45 s. ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	7 min. de course .
2ème semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; M*/T*	2 min.	7 min. de course .
	B	1	4 x 1min 15 s.	1 min. ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	8 min. de course .
3ème semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; M*/T*	2 min.	8 min. de course .
	B	1	4 x 1min 15 s.	1 min. ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	Brevet CP : 8 min.=>950 m.

ETAPE N°3		Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test
1ère semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; M*/T*	2 min.	8 min. de course .
	B	1	4 x 1min 15 s.	1 min. ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	8 min. de course .
2ème semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; M*/T*	2 min.	8 min. de course .
	B	1	4 x 1min 15 s.	1 min. ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	9 min. de course .
3ème semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; T*	2 min.	9 min. de course .
	B	1	3 x 2 min.	1 min 30 s. ; T*	----	----
	C	-	----	----	----	Brevet CE1 : 9 min.=>1100 m.

☞ * M = marcher ;

T = trotter ;

M/T = 1/2 marcher + 1/2 trotter

☞ Au cours des séances de type B, exiger que tous les enfants parcourent au moins 100 mètres en 45 s.,

(c'est à dire qu'ils assurent au moins une vitesse de course de 8 km/h, lors de cet exercice).

☞ Terminer le cycle de travail par une recherche du meilleur temps sur la distance du cross.

☞ Cross de secteur et cross départemental USEP

	âge GS	âge CP	âge CE1
Distance à parcourir	600 mètres	800 mètres	800 mètres

UNE PROGRESSION EN COURSE D'ENDURANCE POUR LES ELEVES DU CYCLE III

Objectif :

Permettre à l'enfant de gérer ses capacités dans un type d'effort de longue durée.

Semaines	Séances de type "Fractionnés" (type A : courts - ; - type B : longs)	Repos entre les séries	Séance de type C : Recherche de la course la plus longue
----------	---	------------------------------	---

ETAPE N°4	Type	Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test
	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; T*	2 min.	9 min. de course .
1ère semaine	B	1	5 x 2 min.	2 min. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	9 min. de course .
	A	2	5 x 30 s.	30 s. ; T*	2 min.	10 min. de course .
2ème semaine	B	1	5 x 2 min.	2 min. ; /T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	10 min. de course .
	A	2	5 x 30 s.	30 s. ; T*	2 min.	10 min. de course .
3ème semaine	B	1	4 x 3 min.	2 min. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	Brevet CE2 : 10 min.=>1300 m.

ETAPE N°5		Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test
	A	2	5 x 30 s.	20 s. ; T*	2 min.	10 min. de course .
1ère semaine	B	1	4 x 3 min.	2 min. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	10 min. de course .
	A	2	5 x 30 s.	20 s. ; T*	2 min.	11 min. de course .
2ème semaine	B	1	3 x 4 min.	2 min. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	11 min. de course .
	A	2	5 x 30 s.	20 s. ; T*	2 min.	11 min. de course .
3ème semaine	B	1	3 x 4 min.	2 min. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	Brevet CM1 : 11 min.=>1500 m.

ETAPE N°6		Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test
	A	2	6 x 30 s.	30 s. ; T*	2 min.	11 min. de course .
1ère semaine	B	1	3 x 4 min.	2 min. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	11 min. de course .
	A	2	6 x 30 s.	30 s. ; T*	2 min.	12 min. de course .
2ème semaine	B	1	3 x 4 min.	1 min. 30 s. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	12 min. de course .
	A	2	6 x 30 s.	30 s. ; T*	2 min.	12 min. de course .
3ème semaine	B	1	3 x 4 min.	1 min. 30 s. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	Brevet CM2 : 12 min.=>1800 m.

☞ * T = trotter

☞ Au cours des séances de type B, exiger que tous les enfants parcourent au moins 100 mètres en 35 ou 40 s, (c'est à dire qu'ils assurent au moins une vitesse de course de 9 km/h, lors de cet exercice).

☞ Terminer le cycle de travail par une recherche du meilleur temps sur la distance du cross.

☞ Cross de secteur et cross départemental USEP

	âge CE2	âge CM1	âge CM2 et +
Distance à parcourir	1000 mètres	1000 mètres	1200 mètres