

# La course de longue durée

## 1) Introduction

Ce document est avant tout un guide synthétique et opérationnel.  
Il a pour vocation d'aider l'enseignant et de lui donner les repères essentiels pour la mise en place d'un cycle d'endurance.  
Une documentation plus complète vous est proposée en annexe.  
La course de longue durée n'est qu'un des moyens de traiter l'endurance à l'école.  
L'endurance doit être envisagée de façon transversale tout au long de l'année à travers la pratique d'autres APS : (natation, sports-collectifs, course d'orientation...)

## 2) Spécificité de l'activité

### Définition

La course en durée consiste pour l'élève à **réguler un effort dans le temps** afin d'accomplir **la meilleure performance possible** autrement dit parcourir la plus grande distance possible en un temps donné.

On peut également envisager la possibilité de parcourir une distance donnée à une allure régulière et la plus rapide possible.

Dans les deux cas, il s'agit bien de réaliser **une performance en repoussant ses limites**.

### Finalités éducatives

Solliciter les ressources énergétiques cognitives et affectives qui répondent aux objectifs de l'EPS :

- Développement organique et foncier
- Education à la santé
- Maîtriser les concepts fondamentaux d'espace et de temps



## Compétences visées

a) **Gérer son effort dans le temps à un niveau maximal** par rapport à ses propres ressources, de l'épreuve, du terrain.

Ce qui implique :

- **L'intégration de sa propre allure :**
  - vivre des notions de distance, de temps, de vitesse
  - intégrer la notion d'allures différentes, (associer effort, allure, distance et terrain)
  - intégrer la notion de régularité
- **L'adaptation de son rythme respiratoire**
  - insister sur la recherche d'une aisance respiratoire

### **La recherche de foulées économiques**

- Une aisance et un relâchement du haut du corps peuvent être recherchés

b) **Développer son potentiel aérobic** (cf. 3 repères physiologiques)

c) **S'inscrire dans une démarche de progrès**

s'engager dans une attitude de recherche pour améliorer ses performances, prendre conscience de l'utilité de l'entraînement, s'organiser avec d'autres pour mesurer, enregistrer les performances de l'équipe, de son partenaire, ou de la classe.

## 3) **Quelques repères physiologiques**

Le muscle pour fonctionner a besoin d'énergie, il utilise l'ATP(adénosine triphosphate) Cependant, l'ATP ne se trouve stockée qu'en petite quantité dans le muscle. Aussi l'organisme doit faire appel à des systèmes de resynthèse permanente de l'ATP.

Ces systèmes fonctionnent selon trois voies :

- la voie anaérobie alactique (vitesse)
- la voie anaérobie lactique (résistance)
- la voie aérobie (endurance)

Ces voies sont empruntées selon la durée et l'intensité de l'exercice. Chacune de ces voies doit être appréhendée selon sa capacité et sa puissance.

**La capacité** peut être définie comme la quantité totale d'énergie disponible dans un système et être **assimilée à une contenance, à un volume**

**La puissance** peut se définir comme la quantité d'énergie produite par unité de temps et être **assimilée à un débit**.



## Repères chez l'adulte :

PROCESSUS ENERGETIQUES	Anaérobie alactique « vitesse »	Anaérobie lactique « résistance »	Aérobie « endurance »
DELAIS D'INTERVENTION	Mise en jeu immédiate Permet de démarrer un effort	Quelques secondes (10 à 15'') après le début de l'exercice	Variable selon l'intensité de l'exercice et le temps d'adaptation cardio-vasculaire et respiratoire
CARACTERISTIQUES ET LIMITES	<b>Puissance</b> très forte Ressources épuisée après 7'' de course à vitesse maximale, 15'' à environ 95% de la vitesse maximum <b>Capacité</b> très réduite du fait de l'épuisement des réserves rapidement	<b>Puissance</b> élevée peut être soutenue durant 25'' à 1' pour une vitesse de course = à 85 à 90% de la vitesse maximale <b>Capacité</b> limitée de 1'30'' à 2'30'' pour une vitesse de course égale à 80 à 85% de la vitesse maximale	<b>Puissance</b> élevée (proche de la VMA : Volume Maximum Aérobie) peut être soutenue 3' à 12' environ Pour un exercice correspondant à 85-90% de la VMA la durée sera soutenue de 15 à 30' <b>La capacité</b> est théoriquement illimitée
COURSES CORRESPONDANTES	P= 60m, 80m, 100m C= 120m, 150m, 200m	P : 180 à 400m C : de 500m à 1500m	P : 2000m, 3000m, 5000m C : 10000 et au delà

La fatigue musculaire sera plus importante pour l'enfant dans la filière anaérobie lactique. Il est fortement déconseillé de faire travailler les enfants de moins de 15 ans dans la filière anaérobie lactique.

Un travail dans la filière aérobie sera privilégié, mais on n'hésitera pas à faire travailler les élèves sur des rythmes cardiaques autour de 180 pulsations/minute.

#### 4) La motivation

L'enseignant doit prendre en compte l'aspect affectif et la motivation dans l'activité. Trop souvent jugée comme une activité rébarbative, il semble nécessaire de travailler sur les représentations de l'élève et de rechercher les raisons profondes qui amènent l'enfant à s'engager dans l'activité : envie de courir, de progresser, courir pour le plaisir, par défi vis à vis des camarades.

L'enseignant sera amené à donner une image positive de ce type d'effort. Aussi pourra-t-on jouer sur les points suivants :

- Diversifier les modes d'entrée dans l'activité : proposer des situations de jeux, de défis individuels, collectifs en équipe...



- Diversifier les formes de contenu : travail en continu, en alternance, allures régulières ou non, long ou court..

- Varier les espaces : sur terrain plat, accidenté, courir en rond, en carré, en dispersion, espaces en milieu naturel ...

- Adapter le niveau de difficulté à chacun, personnaliser les contenus ; l'enfant devant des situations trop difficiles aura tendance à se décourager, à l'inverse proposer des situations en dessous du niveau des élèves ne favorise pas l'engagement des enfants les plus à l'aise dans l'activité.

**- Faire prendre conscience à l'élève de ses progrès. Le maître doit lui donner les moyens de s'évaluer et situer ses performances dans une progression pour devenir responsable de sa pratique.**

- Mettre en place l'activité dans sa dimension collective : situations d'entraide, de groupes, d'équipe.

## 5) Quelques repères pour la mise en œuvre d'un cycle

### Mettre en place une évaluation initiale :

Elle permet de faire des groupes de niveau, de situer l'élève et de lui proposer un contenu adapté, de lui fixer des objectifs de fin de cycle, d'établir un contrat.

### Mettre des repères de temps et d'espace :

Mettre des plots, baliser des zones, repérer les distances, donner des "signaux-temps" (compter les minutes, donner les temps intermédiaires..)

### Mettre en place des contrats adaptés au potentiel de chacun :

Donner des objectifs clairement identifiés, personnalisés et significatifs pour l'enfant. exemple : distances ou nombre de tours à réaliser en fin de cycle, allures à maintenir sur une distance donnée...

### Archiver les résultats :

Permettre à l'enfant de suivre les progrès réalisés au cours du cycle (Voir proposition de fiche de suivi en annexe).

### Progressivité du cycle :

Le cycle doit comporter un minimum de 10 à 12 séances d'une heure ;  
On pourra obtenir un meilleur résultat avec deux séances d'une ½ heure dans la semaine.



### La progressivité suivante peut être proposée :

- Prise de **conscience d'allure**
- Recherche d'allure **régulière et stabilisée** lors de la course
- **Augmenter le volume** (la distance) en travaillant à intensité constante (allure régulière)
- En fin de cycle III, on cherchera à **augmenter progressivement l'intensité** dans la mesure où les enfants ont réussi à stabiliser leur allure.
- **Des repères de temps et de durées selon l'âge et le niveau des élèves** (Cf. tableau ci-dessous) :

### Une progression pour chaque niveau :

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Objectifs à atteindre	8 mn	12mn	16mn	20mn	24 mn
Différentes étapes à	2 -3mn 4 -5mn 6 -7mn 8mn	4mn 6mn 8mn 10m 12mn	6 - 8mn 10 - 12mn 14 -16 mn	10 - 12 mn 14 - 16 mn 18 - 20 mn	12 - 14 mn 16 - 18 mn 20 - 22 mn 24 mn
Tests à	3 mn 4 mn 5mn 6 -7mn 8 mn	4 - 6 mn 8 - 10 mn 12 mn	8 - 10 mn 12 - 14 mn 16 mn	12 - 14 mn 16 -18 mn 20 mn	16 - 18 mn 20 - 22 mn 24 mn
Vitesse moyenne au 100 m	52 sec .	48 sec.	44 sec.	40 sec.	38 sec.
Distance minimale à parcourir	900 m	1500 m	2200 m	3000 m	3800 m



## 6) Mise en place des séances

- Echauffement :

L'activité d'endurance nécessite un échauffement comme toute autre activité.

- Intensité des séances :

Les phases de travail doivent être suffisamment longues (5' minimum) pour permettre une adaptation cardio-respiratoire.

- Organisation des groupes :

Former des groupes de niveau.

Travailler par observation réciproque ( permet d'annoncer et de noter les écarts pendant que les autres courent et régulent leur allure).

- Evaluer chaque fois qu'il sera possible :

Les distances parcourues

Les temps de course et les temps intermédiaires (pour 100, 200m selon les niveaux et l'objectif)

Les fréquences cardiaques et les états de fatigue ressentie

Quelques indicateurs d'aisance : parler en courant, course relâchée, courir avec le sourire, être réceptif à l'écoute et aux consignes...

## 7) Des situations d'apprentissage :

Cf. fiches jointes, numérotés de 7/1 à 7/10 pour le cycle 3.

Pour le cycle 1 et 2, se référer à la bibliographie : « Quatre activités d'EPS pour les 3-12 ans »

## 8) L'évaluation et l'archivage des résultats :

Cf. fiches 8/1 et 8/2 réalisées par les éducateurs sportifs de la ville de Chartres.



## 9) Bibliographie :

- Courir, sauter, lancer Equipe EPS 1 de la Somme CRDP Picardie
- Une démarche d'enseignement de la course en durée  
Dossier EPS n°11 Ed. Revue EPS
- Quatre activités d'EPS pour les 3-12 ans  
C. Catteau, C. Duffaut, A.-M. Havage, O. Havage Ed. Revue EPS
- Le guide de l'enseignant Tome 1 et tome 2 Ed. Revue EPS
- Compétences en endurance  
R.Porcher EPS n° 64 Ed. Revue EPS
- Des enfants endurants dès l'école  
J. Cazeaux EPS n° 50 et 54 Ed. Revue EPS
- L'EPS à la maternelle Ed. Revue EPS

