

## LA COURSE LONGUE À L'ÉCOLE

### 1- Compétence EPS (programmes 2008) :

#### Réaliser une performance mesurée.

Courir longtemps à l'école, c'est courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun).

### 2- Objectifs visés par l'enseignant :

Rendre l'élève capable de :

- Mettre en relation des notions d'espace et de temps.
- Gérer ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être essoufflé.
- Adapter sa technique de course à la configuration du terrain.
- Se fixer un contrat de performance réaliste (ex : distance à parcourir ou temps à réaliser) et le remplir.
- Évaluer, juger, mesurer ses performances et celles des autres avec des critères objectifs.

### 3- Critère de réussite pour l'élève:

Courir longtemps en aisance respiratoire : l'élève sait réguler sa course (adapter son allure) en fonction de ses sensations.

### 4- Élaborer un module d'apprentissage en course longue, c'est :

- programmer 12 à 15 séances à raison d'au moins une séance hebdomadaire de 30 à 45 minutes.

- mettre en place une **situation de référence** en début de module sur un parcours de 200m si possible (évaluation diagnostique).

En fin de module, la même situation de référence permettra de mesurer les progrès (évaluation sommative).

Placée en cours de module, cette situation de référence deviendra pour l'enseignant un outil de réajustement de son dispositif (complexifier, simplifier, stabiliser).

Ces repères objectifs permettront aux élèves de prendre conscience de l'évolution de leurs performances.

## Conseils pour mener une séance de course longue

### 1- Préalable :

Avoir une tenue adaptée et des chaussures de sport bien lacées. Pour courir, ne pas trop se couvrir et se revêtir dès la fin de chaque course.

### 2- Entrée dans l'activité :

Prévoir des jeux de course pour donner du sens à l'activité et préparer le corps au travail d'endurance.

### 3- Mise en œuvre :

#### • Pour rendre l'activité attrayante :

- Matérialiser clairement les espaces d'évolution,
- Varier les circuits (longueur, forme),
- Valoriser les ressources locales (stade, parc, forêt) pour varier les lieux de course,
- Favoriser le travail en binômes (un coureur, un observateur)
- Intéresser les élèves à la mise en œuvre de l'activité (installation matérielle, chronométrage, tenue de fiches d'observation),
- Apprécier la performance de chacun par rapport à ses possibilités, encourager et valoriser les progrès des élèves,
- Minimiser la comparaison entre les élèves,
- Finaliser le module de course longue par un temps fort de réinvestissement (rencontres inter-classes, de circonscription, USEP)

#### • Pour assurer la sécurité :

- Éviter le départ groupé de toute la classe, prévoir plusieurs points de départ,
- Détecter les signes objectifs de fatigue : allure irrégulière, pâleur, essoufflement excessif, douleur, arrêt de la course.
- Inciter les élèves à ne pas s'arrêter brusquement à la fin de leur course : leur demander de marcher pour ralentir progressivement le pouls et la respiration,
- Prévoir des étirements (mollets, cuisses),
- Faire boire.

## 7 CONSEILS POUR REUSSIR MA COURSE LONGUE.

### 1 - Je me prépare :

Pendant les semaines qui précèdent la course longue, je me prépare physiquement afin de me fixer un contrat-temps.

### 2 - J'apprends à courir à allure régulière :

- sur une distance déterminée
- sur un temps déterminé

### 3 - J'apprends à courir avec mes camarades.

### 4 - Je sais ce que je dois faire si ...

- je me sens essoufflé(e) : je réduis mon allure sans m'arrêter afin de retrouver une respiration aisée (je dois pouvoir parler en courant).
- j'ai un point de côté : je diminue l'intensité de ma course et j'expire profondément (mon ventre se rentre)

### 5 - Je suis au départ :

- je vérifie le laçage de mes chaussures de sport.
- je trottine sur place pour préparer mon organisme à l'effort ( mon coeur bat plus vite, ma respiration est plus ample).
- je pense à me découvrir avant de démarrer ma course.

### 6 - Je cours ...

je respecte la charte de l'endurance scolaire (voir feuille jointe)

### 7 - J'ai terminé ma course :

- je ne m'arrête pas brusquement, je continue de marcher pour retrouver progressivement mon pouls et ma respiration.
- je me recouvre.
- je pense à boire pour compenser les pertes en eau et en sels minéraux liées à la transpiration.
- je fais quelques étirements.