

Présentation

Objectifs :

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée :
 - o Courir en un temps donné la plus grande distance possible ou une distance donnée
 - o Courir une distance donnée dans le moins de temps possible ou en un temps donné.
 - o 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

Mise en œuvre :

- 13 séances minimum
- 2 séances par semaine au minimum
- Utilisation d'un espace permettant un parcours en boucle de 150 m au moins (multiple de 50 m)
- Matériel :
 - .Plots, sifflets, chronomètres, chasubles, tablette support et crayon à papier.
- Tenue de sport
- Dossier « course en durée »

Principe :

Dans la grande famille de l'athlétisme, il est habituel d'opérer à certaines distinctions entre les types d'activités - les courses, les sauts, les lancers.

En ce qui concerne « les courses » deux familles sont souvent distinguées en fonction de leurs caractéristiques : Les courses de vitesse (courir le plus vite possible sur une faible distance) et **les courses « d'endurance » caractérisées par une allure régulière plutôt lente sur une longue distance.**

En conséquence, les efforts proposés aux élèves à l'école primaire lors d'un module d'apprentissage « Endurance » correspondent souvent à ces deuxièmes caractéristiques.

Si cette forme de travail est nécessaire, elle ne doit pas être la seule. En effet, pour développer le potentiel aérobie de l'élève celui devra être confronté à des efforts variés combinant les paramètres suivants : Vitesse, distance, temps, récupération.

Face à cette variété et afin de dépasser cette représentation de « l'endurance » nous avons préféré le terme de « course en durée ».

Dans une perspective d'apprentissage, sera recherchée la capacité de l'élève à s'adapter à ces différentes durées de course : Plus la durée est longue, plus il doit réduire sa vitesse

Ainsi, le module d'apprentissage s'organisera autour de la logique suivante :

Connaître le « plafond génétique » de l'élève en déterminant sa Vitesse Aérobie Maximale (VAM).

Lorsqu' il réalise un effort à une intensité correspondant à ce plafond, les capacités du corps pour fournir de l'oxygène aux muscles sont maximales. On parle alors de Volume Maximal d'Oxygène (VO₂max). Cette limite propre à chaque individu est déterminée à l'aide d'un test. **Pour nous il s'agira d'un test de terrain à partir duquel nous ferons une estimation de ce potentiel.**

Chaque élève connaîtra donc sa propre VAM qui servira de valeur de référence pour tout le module d'apprentissage.

En effet tous les efforts proposés seront définis par rapport à un pourcentage de cette VAM.

Néanmoins, pour les raisons évoquées ci-dessous, il se peut parfois que la VAM déterminée à l'aide du test soit inférieure aux réelles qualités physiques de l'élève :

- Méconnaissance du test et effet de surprise
- Manque de motivation le jour du test

C'est pourquoi, si un élève remplit trop facilement les contrats qui lui sont proposés lors des séances, l'enseignant pourra réévaluer la VMA de référence de l'élève

Ex : Passer du groupe qui a la VMA à 9km/h à celui qui est 10 km/h

Développer le système aérobie de l'élève

Deux composantes sont à développer :

- **La puissance du système (le débit)**
- **La capacité du système (le réservoir)**

Trame des séances

12 séances sont proposées.

3 types d'effort sont utilisés pour développer le potentiel aérobie de l'élève

- Intermittent court – court
- Intermittent long-long
- Footing continu

Organisation d'un effort intermittent

Exemple pour un effort intermittent COURT- COURT de 30s/30s à 110% de la VAM (séance 3)

- Tous les élèves partent au coup de sifflet du même endroit mais ils n'ont pas tous la même distance à courir dans le même temps.

En effet l'élève ayant une VMA de 13km/h aura plus de distance à parcourir en 30s que l'élève qui a une VMA de 12 km/h.

- Au coup de sifflet suivant (ici au bout de 30s) tous les élèves doivent parcourir leur distance (plot à atteindre)

- Tous les élèves récupèrent en marchant aux alentours de leur ligne d'arrivée et se préparent à repartir dans le sens inverse au coup de sifflet suivant après la période de récupération (ici 30s)

	Départ pour tous	Arrivées en fonction des VAM
VAM de 12 km/h	_____	110m
VAM de 13 km/h	_____	119m
VAM de 14 km/h	_____	128m

**UNITE D'APPRENTISSAGE
DOCUMENT ENSEIGNANT**

Chaque séance débutera par une entrée dans l'activité :
Trotter librement, sans contact entre enfants, allure extrêmement réduite pendant 4 minutes.

Séance 1 : **Test 6 minutes**. Courir la plus grande distance possible

Séance 2 : **Test 6 minutes**. Courir la plus grande distance possible
Estimation de VMA

Séance 3 : **Court/court** : 30s de course à 110 % VMA, 30s de récupération sur place
2 séries de 7 courses. 4 minutes de repos entre les séries

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance s	75m	85m	90m	100m	110m	120m	130m	135m	145m

Séance 4 : **Long/long** : 1mn 30s de course à 100 % VMA, 2mn de récupération sur place
2 séries de 3 courses. 5 minutes de repos entre les séries

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance s	200m	225m	250m	275m	300m	325m	350m	375m	400m

Séance 5 : **Court/court** : 15s de course à 120 % VMA, 15s de récupération sur place
2 séries de 12 courses. 4 minutes de repos entre les séries

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance s	40m	45m	50m	55m	60m	65m	70m	75m	80m

Séance 6 : **Continu** : 10 minutes de course continue à 80 % de la VMA

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance s	1100m	1200m	1350m	1450m	1600m	1750m	1850m	2000m	2150m

Court/court : 20s de course à 110 % VMA, 20s de récupération sur place
1 série de 10 courses.

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance s	50m	55m	60m	65m	75m	80m	85m	90m	100m

Séance 7 : **Test de 6 minutes**

Stabiliser une performance ou éventuellement établir une nouvelle VMA

Séance 8 : Long/long : 1mn 30s de course à 100 % VMA, 2mn de récupération sur place
2 séries de 3 courses. 5 minutes de repos entre les séries

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance	200m	225m	250m	275m	300m	325m	350m	375m	400m

Séance 9 : Continu : selon sa VMA, 12 ou 15 minutes de course continue à 80 % de la VMA

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance	1300 m	1450 m	1600 m	1750 m	2400m	2600m	2800m	3000m	3200m
	En 12 minutes				En 15 minutes				

A l'issue de cette séance, choix du contrat à réaliser en fin de module :

Distance A réaliser	1300 m à 1700m en 12 minutes	1700 m à 2100m en 12 minutes	2400m à 2800m en 15 minutes	2800 m et plus en 15 minutes
Course	Blanche	Jaune	Verte	Bleue

Séance 10 : Long/long : 3 minutes de course à 100 % VMA + 1mn 30s de récupération 2 séries

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance	400m	450m	500m	550m	600m	650m	700m	750m	800m

2 mn 30s de course à 100 % VMA + 1mn 30s de récupération 2 séries

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance	350m	375m	400m	450m	500m	550m	600m	650m	700m

2 minutes de course à 100 % VMA 2 séries

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance	250m	300m	350m	400m	450m	500m	550m	600m	650m

Séance 11 : Court/court : 30s de course à 110 % VMA, 30s de récupération sur place
2 séries de 10 courses. 5 minutes de repos entre les séries

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance s	75m	85m	90m	100m	110m	120m	130m	140m	150m

Séance 12 : Test 6 minutes. Courir la plus grande distance possible

Finalisation :

Réalisation du contrat course longue (à l'école ou sur un rassemblement)

Un cross peut compléter ce module.

Séances N°1, N°2, N°7 et N°12 : Situations de référence

Parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes

But pour l'élève :

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Objectif pour l'enseignant :

Evaluation diagnostique.

➤ PRÉPARATION ET MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1- Matériel

- un lieu présentant une unité distance de course de 100m, 150m, 200m ou plus mais étant un multiple de 50.
- Choisir un tracé qui limite les changements de direction trop brusques.
- **Placer des balises (grands plots) tous les 50m**
- Un chronomètre.
- Un sifflet.
- Un crayon pour 2 élèves.

2- Préparer une fiche par élève

3- Diviser la classe en 2 groupes de même taille :

- Le groupe N°1 passe le test
- Chaque élève du groupe N°2 suit un camarade et sera chargé de noter sur **la fiche du coureur** la distance parcourue

4- Ensuite bien sûr, on inversera les rôles des 2 groupes.

➤ COMMENT FAIRE LE TEST ?

1- Effectuer un échauffement complet :

- course lente et reconnaissance du parcours
- courses variées et légères accélérations

2- Choisir un endroit de départ qui corresponde à un plot.

Donner un coup de sifflet pour le départ.

Donner un coup de sifflet au bout de 6 minutes pour marquer la fin de l'exercice.

Au coup de sifflet final le coureur reste à sa place afin que l'observateur puisse inscrire la distance parcourue.

➤ INSCRIPTION DES RÉSULTATS

Sur la fiche individuelle, l'observateur inscrit la distance parcourue (nombre de balises franchies X 50m + nombre de mètres supplémentaires franchis)

Distances théoriques à parcourir en 6 minutes à 100% de la VAM

VAM	06'00''
8.0	800 m
8.2	820 m
8.6	860 m
9.1	910 m
9.5	950 m
9.9	990 m
10.2	1020 m
10.6	1060 m
10.8	1080 m
11.3	1130 m
11.6	1160 m
12.0	1200 m
12.3	1230 m
12.4	1240 m
12.7	1270 m
13.0	1300 m
13.3	1330 m
13.6	1360 m
14.0	1400 m
14.1	1410 m
14.4	1440 m
14.7	1470 m

VAM	06'00''
15.0	1500 m
15.3	1530 m
15.6	1560 m
16.0	1600 m
16.1	1610 m
16.5	1650 m
16.7	1670 m
17.0	1700 m
17.2	1720 m
17.5	1750 m
17.7	1770 m
17.9	1790 m
18.2	1820 m
18.4	1840 m
18.8	1880 m
19.0	1900 m
19.3	1930 m
19.5	1950 m
19.8	1980 m

Nom du coureur :

Prénom :

COURSES DE 6 MINUTES : RECHERCHE DE LA VMA

1. L'observateur barre une case chaque fois que le coureur passe devant une balise (ou un plot)
2. Au coup de sifflet final, compter la distance supplémentaire parcourue entre 2 balises
3. Calculer la distance parcourue

Séance n°1						Séance n°2					
1 50m	2 100m	3 150m	4 200m	5 250m			1 50m	2 100m	3 150m	4 200m	5 250m
6 300m	7 350m	8 400m	9 450m	10 500m			6 300m	7 350m	8 400m	9 450m	10 500m
11 550m	12 600m	13 650m	14 700m	15 750m			11 550m	12 600m	13 650m	14 700m	15 750m
16 800m	17 850m	18 900m	19 950m	20 1000m			16 800m	17 850m	18 900m	19 950m	20 1000m
21 1050m	22 1100m	23 1150m	24 1200m	25 1250m			21 1050m	22 1100m	23 1150m	24 1200m	25 1250m
26 1300m	27 1350m	28 1400m	29 1450m	30 1500m			26 1300m	27 1350m	28 1400m	29 1450m	30 1500m
Distance totale parcourue :						Distance totale parcourue :					
Séance n°7						Séance n°12					
1 50m	2 100m	3 150m	4 200m	5 250m			1 50m	2 100m	3 150m	4 200m	5 250m
6 300m	7 350m	8 400m	9 450m	10 500m			6 300m	7 350m	8 400m	9 450m	10 500m
11 550m	12 600m	13 650m	14 700m	15 750m			11 550m	12 600m	13 650m	14 700m	15 750m
16 800m	17 850m	18 900m	19 950m	20 1000m			16 800m	17 850m	18 900m	19 950m	20 1000m
21 1050m	22 1100m	23 1150m	24 1200m	25 1250m			21 1050m	22 1100m	23 1150m	24 1200m	25 1250m
26 1300m	27 1350m	28 1400m	29 1450m	30 1500m			26 1300m	27 1350m	28 1400m	29 1450m	30 1500m
Distance totale parcourue :						Distance totale parcourue :					

Mon programme d'entraînement pour la course en durée

Séance n°1 : Je cours durant 6 minutes.

Distance réalisée

Séance n°2 : Je cours durant 6 minutes.

Distance réalisée

Ma VMA est de	km/h
----------------------	-------------

Séance n°3 : Distance à répéter :m

30s						4mn							
30s													

Séance n°4 : Distance à répéter : m

2mn			5mn			
1mn30s						

Séance n°5 : Distance à répéter : m

15s											
15s											

4mn

15s											
15s											

Séance n°6 : Je cours durant 10 minutes

Distance réalisée :

5 minutes de récupération

Puis Distance à répéter :m

20s									
20s									

Séance n°7 : Je cours durant 6 minutes.

Distance réalisée :

Ma VMA est de	km/h
----------------------	-------------

Séance n°8 : Distance à répéter : m

2mn		5mn			
1mn30s	1mn30s	1mn30s	1mn30s	1mn30s	1mn30s

Séance n°9 : Je cours durant 12 ou 15 minutes.
Distance réalisée

Je connais mon projet de course pour réussir mon contrat :

Je m'engage dans la course pour réaliser une distance comprise entre et mètres en minutes

Séance n°10 : Distances à répéter : puis puis

2mn		3mn	1mn30s		3mn	1mn30s	
3mn	3mn	2mn30s	2mn30s	2mn	2mn		

Séance n°11 : Distance à répéter : m

30s									
30s									

5mn

30s									
30s									

Séance n°12 : Je cours durant 6 minutes.
Distance réalisée :

Mes progrès depuis la 1^{ère} séance ; j'ai réussi à parcourir mètres de plus.



Projet course en durée

Fiche individuelle de rencontre : son utilisation devra être connue des élèves

NOM :

PRENOM :

Ecole :

Classe :

MON CONTRAT DE COURSE

Durée de course	12 minutes	12 minutes	15 minutes	15 minutes
Contrat à réaliser	BLANC 1300 m à 1700 m	JAUNE 1700 m à 2100 m	VERT 2400 m à 2800 m	BLEU 2800 m et plus
Temps sur 400m	BLANC 3mn41s à 2mn50s	JAUNE 2mn50s à 2mn17s	VERT 2mn30s à 2mn08s	Moins de 2mn08s

MA COURSE (1 tour = 400 m)

Marquer une croix pour chaque tour terminé

Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Tour 8	Tour 9	Tour 10

Nombre de tours entiers : X 400 = m

Distance supplémentaire effectuée : 100 m ; 200 m ; 300 m (entoure)

Distance totale parcourue : mètres en minutes

MON EVALUATION au retour en classe

- Distance parcourue : mètres
- Durée de ma course : minutes
- J'ai respecté le contrat que je m'étais fixé : **OUI** **NON**
- J'aurai pu réaliser un contrat supérieur
- J'aurai dû réaliser un contrat inférieur

Prépare ta course :

Si tu cours dans le couloir 1 (on dit à la "corde"), tu parcours exactement 400m par tour.
Si tu cours dans le couloir 2, tu parcours 407m ; au couloir 3, tu parcours 415m...
Où devras-tu courir pour aller le plus loin possible?

Bon à savoir :

Le coureur éthiopien Békélé, record du monde du 5000 et du 10 000 m, aurait réalisé environ :

- 4800 m en 12 minutes (12 tours)
- 6000 m en 15 minutes (15 tours)