

Quelques repères pour un cycle d'endurance et préparation à un cross.

1. Objectif :
 - Cycle 1 : apprendre à courir longtemps et appréhender un rythme.
 - Cycle 2 : apprendre à courir à allure régulière, maîtriser son rythme :
 - répéter le même temps sur la même distance ;
 - étalonner sa course ;
 - Cycle 3 : courir de plus en plus longtemps, gérer ses efforts :
 - à partir d'un temps donné, augmenter progressivement la distance parcourue.
2. Travailler en individualisant :
 - Éviter de faire courir les enfants en groupes importants, cela ne permet pas d'améliorer la performance individuelle.
 - Chaque enfant a son propre contrat de course.
 - Repérer les différents niveaux de course (les enfants qui courent 100 mètres en 40 secondes, 100 mètres en 45 secondes, 100 mètres en 50 secondes).
 - Faire courir les enfants par petits groupes de niveau.
3. Faire courir : en ordre dispersé :
 - Facile en tous lieux, quel que soit le terrain.
 - Attrayant grâce à la possibilité de courir avec un partenaire et d'en changer.
 - Permet une meilleure prise en compte des possibilités individuelles.
 - Inconvénient : impossibilité d'évaluer précisément la distance parcourue.
4. Faire courir : en régulant :
 - sur un circuit balisé constitué de boucles de course de 100 à 400 mètres suivant les possibilités (étalonner le circuit avec des plots tous les 50 mètres).
5. Travailler la régularité :
 - l'enfant doit trouver son allure de base (temps de base de 40 à 50 secondes au 100 mètres suivant l'âge des enfants, en moyenne).
 - Utiliser, surtout au début, un adulte référent pour indiquer physique un rythme de course (un repère que l'on devra ou ne devra pas dépasser...).
6. Temps de repos :
 - Dans un premier temps, prévoir des temps de repos équivalents aux temps de course active (**course** : 3minutes – **repos** : 2 minutes 20 s soit environ 80%).
 - Petit à petit réduire le temps de récupération pour arriver à 50% du temps.
 - **Le repos doit être actif** (marche lente).
7. Travailler en fractionné :
 - 2 min – repos – 2 min
 - 3 min – repos – 3 min – repos – 3 min
 - 3 min - repos - 4 min - repos 5 min - repos
 - 3 min – repos - 4 min - repos 5 min - repos - 4 min - repos 3 min - repos
 - Augmenter progressivement la durée des courses et Diminuer progressivement les temps de repos.
8. Remarque : pour pouvoir courir 8 minutes (test : cross de secteur) il faut courir au moins trois fois 8 minutes dans une séance...
9. Repère : le pouls de l'enfant doit se situer, en moyenne, entre 120 et 130 pulsations par minutes après un temps de récupération.
10. Cross de secteur (distances approximatives) :

| | | | |
|-------------|------------|--------------|--------------|
| • Cycle 2 : | GS → 400m | CP → 600m | CE1 → 750 m |
| • Cycle 3 : | CE2 → 900m | CM1 → 1050 m | CM2 → 1200 m |

Quelques activités possibles

Des jeux

La bulle d'air :

Parcours en boucle de forme variable.

Selon la longueur totale on peut déterminer 1,2 ou 3 bulle(s) d'air.

- **Les règles :** - Ne jamais marcher sur le parcours.
 - Les bulles d'air sont des zones où les enfants peuvent marquer des temps d'arrêt (on peut limiter en durée ou en nombre d'enfants présents dans la même bulle).
- **Remarque :** - L'objectif est de limiter le nombre d'arrêts pour tendre vers zéro.
- **Intérêts :** - Permet aux enfants en difficulté de ne pas se sentir dévalorisés.
 - Incite à fournir un effort pour rejoindre une bulle d'air.
 - Constitue un jeu d'émulation pour réduire le nombre d'arrêts, leur durée.
- **Variante :** - Ce jeu peut se dérouler en équipe ; par exemple, par 3 avec pas plus de 2 équipiers à l'arrêt, puis un seul.

Le compte-tours :

Sur un parcours en boucle, chaque enfant a un petit carton épinglé sur le bras.

À chaque passage, le maître (ou un enfant qui ne court pas) fait une marque sur le carton.

À la fin du temps déterminé, on compte le nombre de tours de chacun.

Ce jeu se prête à un travail individuel ou collectif (les équipes doivent être homogènes pour que l'émulation joue son rôle).

Le ravitaillement :

Par équipe sur un parcours boucle.

On attribue une couleur à chaque équipe.

À chaque tour chaque enfant prend un ruban de la couleur attribué à son équipe.

On totalisera le nombre de tours en comptant les rubans.

Travail visant à améliorer les performances individuelles :

a) Pour la régularité

Parcours étalonné : Mettre en place un parcours fermé, balisé tous les 25 m. Préciser aux enfants qu'il ne s'agit pas d'une compétition mais d'un exercice de régularité. Les enfants doivent courir à leur rythme, sans se soucier des autres. Ils doivent repérer la distance parcourue au signal sonore de fin de course et parcourir la même distance au cours d'une autre course de même durée.

En rythme : Parcours boucle étalonné tous les 50 mètres. Un signal sonore est donné par le maître et/ou un enfant qui ne court pas, sur un temps de base défini (par exemple un coup de sifflet toutes les 20 secondes pour 50 mètres et un coup de tambourin toutes les 23 secondes pour 50 mètres). Les coureurs doivent se situer près des plots au signal sonore.

Variante : **1)** Lorsque le groupe est suffisamment lancé sur un rythme de course (\approx 300m), le maître fait 1, 2 ou 3 blancs (pas de signal) avant de recommencer.

2) Des enfants postés aux bornes (50m) remettent des foulards aux enfants qui se situent au niveau des bornes, au signal sonore (la distribution des foulards peut se faire sur une fourchette de 3 secondes, par exemple 20s au 50m → distribution à 19, 20 et 21 secondes)

b) augmentation de la distance, de la durée (exemple pour un travail échelonné)

| Durée de course | Repos actif (à titre indicatif) |
|----------------------|-----------------------------------|
| 3 fois 2min | 1 min 40s à 1min |
| 3 fois 3 min | 2 min à 1 min 30s |
| 2 fois 4 min | 3 min à 2 min |
| 3 fois 4 min | 3 min à 2 min |
| 3 min + 5 min + 3min | 2 min + 3 min + 2 min |
| 2 fois 5 min + 3 min | 4 min + 2 min |
| 2 fois 6 min | 4 min 30s à 3 min |
| 7 min + 5 min | 5 min + 3 min |
| Test max. 8 min | |