

Cross

Proposition d'un modeste entraînement tous niveaux

Afin de préparer les élèves à une course longue, ou un cross, il serait nécessaire de leur proposer un module spécifique pour travailler l'endurance et sa gestion...

Cependant, il n'est pas toujours possible, à tous, de mettre en place une telle structure (manque de temps, échanges de service, classe à plusieurs niveaux, manque de structures adaptées, ...)

Le but de ce document est de pallier les problèmes évoqués plus avant. Si la structure de ce cycle n'est pas la plus performante, voire efficiente, elle aura toutefois le mérite de proposer une activité simple, permettant aux élèves d'appréhender au mieux une situation vécue parfois avec douleur.

Le cycle se déroulera en trois phases :

- 1 une évaluation diagnostique.
- 2 un entraînement et une évaluation formative.
- 3 une évaluation finale.

1 L'évaluation diagnostique (une séance)

En cycle II et cycle III, les élèves seront par deux, il y aura un coureur et un observateur. Les rôles seront alternés.

Pour les plus jeunes, un adulte (maître, ATSEM, ...) sera l'observateur.

Les coureurs évolueront sur un terrain de type stade comportant un circuit borné (50 à 100 mètres entre chaque borne suivant l'âge) avec une vingtaine de bornes au maximum.

La consigne donnée aux coureurs sera la suivante : *Vous devez courir le plus longtemps possible sans marcher et en essayant d'obtenir le plus de points possible (1 point par borne franchie) pendant 5 minutes (jusqu'à 10 minutes pour les plus grands).*

La consigne donnée aux observateurs sera la suivante : *Vous noterez sur la fiche un point par tour (ou passage devant une borne, comme sur une bande numérique (1, 2, 3, ...)). Si le coureur marche, il repart de zéro, puis on recommence 1, 2, 3, ...*

Exemple :

| Borne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | ... |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| Comportement A | course | course | course | course | marche | course | course | marche | course | |
| Points A | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | ... |
| Comportement B | course | course | marche | course | course | marche | course | course | marche | |
| Points B | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | ... |
| Comportement C | course | marche | arrêt | |
| Points C | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 0 | 0 | |

Ici l'élève A comptabilisera : $1 + 2 + 3 + 4 + 1 + 2 + 1 = 14$

Ici l'élève B comptabilisera : $1 + 2 + 1 + 2 + 1 + 2 = 9$

Ici l'élève C comptabilisera : $1 + 2 + 3 + 4 + 1 + 2 + 1 = 28$

On remarquera que c'est bien la durée de la durée qui est privilégiée.

L'élève A a essayé de courir longtemps mais est parti un peu vite, il a dû s'arrêter pour repartir et obtient 14 points.

L'élève B n'a pas du tout géré son effort, il va trop vite et doit régulièrement s'arrêter et reprendre.

L'élève C a moins couru, il s'est arrêté avant la fin, mais il a cependant duré dans la durée et obtient 28 points.

C'est donc ce type de commentaire que l'on pourra mettre en avant lors d'une analyse des résultats par les élèves.

2 Phase d'entraînement (au minimum trois séances)

On peut alterner avec des séances de courses non bornées avec des situations comme celle décrite plus haut, faisant office d'évaluation formative...

Dans tous les cas, les élèves devront essayer de courir le plus longtemps possible, quelque soit la distance, en faisant durer la durée...

3 Évaluation finale

Ce sera un cross, une situation de course sur une distance légèrement plus longue, en autonomie. Le fait d'arriver « au bout » sans avoir marché et en ayant le sentiment d'avoir fait le mieux possible sera un bon indicateur.