



L'Endurance des 8 à 13 ans



Vous trouverez ci-après une proposition d'enchaînements de déplacements (course – marche) qui n'engage que l'auteur.

Les intentions pédagogiques qui président à ces exercices sont les suivants :

1. prise de conscience de déplacements réguliers dirigés par le maître,
2. appréciation de l'effort renouvelé face au travail d'observation,
3. ajustement entre aisance respiratoire, aisance en course et endurance.

QUELQUES PRINCIPES

A – Directives pédagogiques

Il est essentiel que l'enfant prenne plaisir à ces séances de courses et les considère comme un jeu.

Malgré une présentation catégorielle, il n'y a pas de STADE précis qui permette d'assurer l'intégration réelle d'une notion à un moment précis.

A tous les niveaux des situations jouées, les repères sont nécessaires : le maître trace à la craie, place des fiches, dispose des bornes sur un parcours, donne le rythme.

Le maître dispose de tableaux de référence des distances parcourues et des temps de course ; Il établit les bases d'un dialogue constant avec les enfants qui maîtrisent ainsi rapidement le milieu par :

1. la maîtrise de l'espace et du temps,
2. la maîtrise du corps propre.

B – Directives techniques

Dès 8 ans, le temps total minimum des phases courues à chaque séance d'endurance sera de 12 minutes.

Les séquences de courses seront plus ou moins longues mais toujours suivies d'un temps de récupération active (marche ou course lente) de 3 mn maximum.

On augmentera peu à peu le temps global de course soit :

- par allongement de séquences :
 - 4 fois 3 mn
 - 3 fois 4 mn
 - 2 fois 6 mn
 - 1 fois 3 mn plus 1 fois 9 mn (ou 4 mn + 8 mn)
 - 1 fois 12 mn, ce qui peut constituer l'objectif d'un cycle de 8 à 12 mn
- par allongement du temps total de course avec des séquences plus importantes :
 - pour 15 mn : 3 fois 5 mn puis 2 fois 7,30 mn
 - pour 20 mn : 3 fois 7 mn puis 2 fois 10 mn

NB : pour des durées supérieures, éviter un trop grand nombre de fractions courues pendant au moins les 2 ou 3 premiers cycles (voir problèmes posés par « l'entraînement des 11-12 ans). Vers 10 ans, la durée minimum de la fraction courue est de 8 mn pour un acquis suffisant de 2 cycles de 8 à 12 semaines antérieurs.

LES TESTS : LEUR UTILISATION

A – Intentions

- Les formes de tests en parti dirigées et contrôlées. Ces formes exercent globalement la constance de l'enfant dans l'effort, il s'adapte à un rythme, à une structure.
- Les formes libres avec auto-contrôle. L'enfant sera à l'écoute de son corps, vers une aisance particulière dans l'effort.

B - Structures

- Les formes adaptées à des groupes homogènes : courses à contrat ou course contre la montre.
- Les formes individuelles orientées vers le résultat de l'équipe par addition de la ou des distances : vers les formules de classement et l'entraînement pour un cross.

CE QUE JE PENSE DES COMPETITIONS DE CROSS-COUNTRY pour les 8 à 13 ans

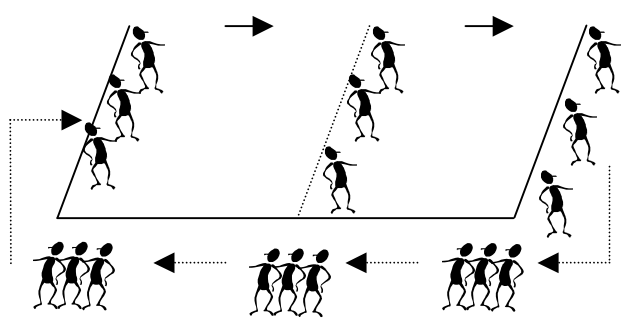
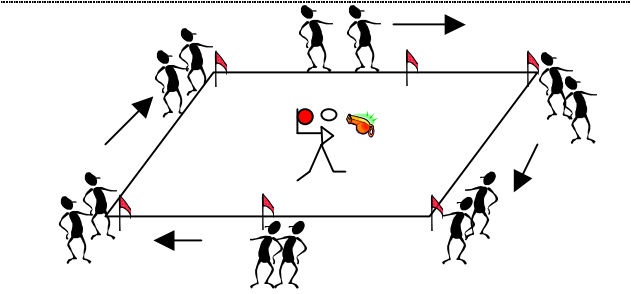
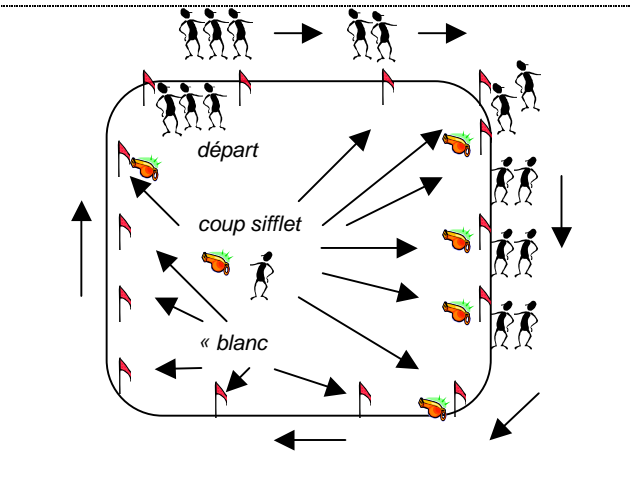
Souvent mal échauffé voire pas échauffé du tout, partant pour une randonnée trop courte sur des bases trop rapides (sprint de 200 à 300 m), l'enfant aborde les difficultés du relief certes mais aussi et surtout les conseils des parents ou du maître pour « se replacer devant » par une succession de sprints : A LA LIMITE DE LA RUPTURE...

A aucun moment dans cet effort ne pourrions-nous parler d'ENDURANCE. Le visage est révélateur des souffrances endurées, l'enfant RESISTE. On pourra sans doute m'objecter les vertus de la résistance : pour ma part, je pense que l'endurance est une notion importante que l'enfant perçoit facilement (bien mieux que nous) et pour laquelle il est, semble-t-il, bien mieux disposé que l'adulté.

Les formes collectives de compétitions de cross country (ou formes associatives) telles les parcours par groupes homogènes de 4 contre la montre (USEP), challenges du nombre, etc... sont moins mauvaises.

GARDEZ LE RYTHME, FAIRE ET REFAIRE LE MÊME EFFORT (S'ECONOMISER ENSUITE)

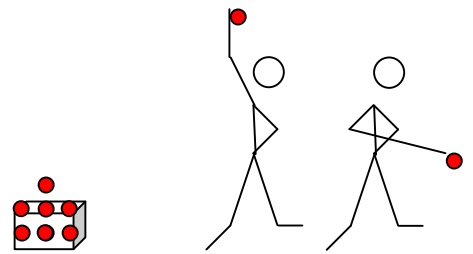
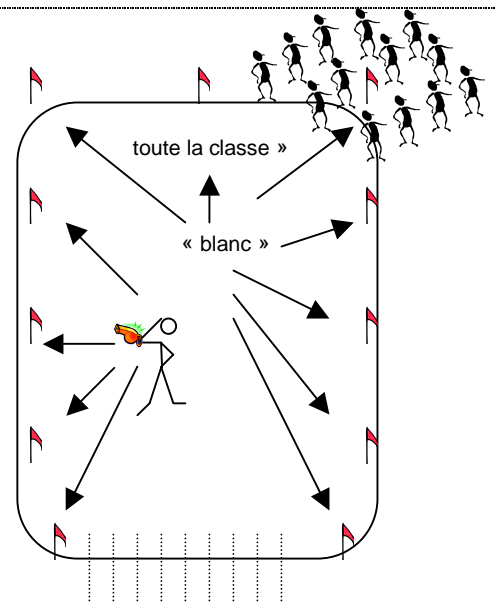
A - PRISE DE CONSCIENCE DE DEPLACEMENTS REGULIERS (parcours étalonnés)

<p>1</p>	<p>Le train est à l'heure !</p>	<ol style="list-style-type: none"> groupes d'enfants de 3 à 5 ans parcours ligne droite 100 m bordé au 50 et 100 m le maître choisit une base chrono (17", 18 ou 20" ou 50 m) tous les 17-18 ou 20" (au choix), part 1 groupe au coup de sifflet contrôle de l'allure part rapport aux bornes à 17" puis 34' etc... 	<p>ici : 100 mètres</p> 	<p>Course à train constant, soit 8 à 10 fois puis application sur jeu n°2</p>
<p>2</p>	<p>Le carroussel</p>	<ol style="list-style-type: none"> sur parcours bornés aux 50 m... de 200 à 600 m, par groupe de 6 à 8 le maître choisit une base chrono tous les 17", 18 ou 20" part 1 groupe le maître rythme les déplacements de tous les groupes ensemble (ou sifflet) 		<p>Les groupes doivent garder entre eux la même distance</p> <p>Après quelques ajustements, les groupes parviennent à se déplacer régulièrement.</p> <p>3 à 5 mn de jeu (à répéter)</p>
<p>3</p>	<p>Gardez le rythme</p>	<ul style="list-style-type: none"> le maître met en mouvement tous les groupes comme au 2 une fois la classe entière « lancée » sur un rythme donné (ici 17"), soit 17"-34"-51" » etc... 51" après que le dernier groupe soit parti, le maître ne siffle plus pendant une durée de 34", 51" ou plus <p>NB : le maître fait ainsi 1, 2 ou 3 « blancs »...</p>		<p>Les groupes doivent conserver leur allure.</p> <p>A la « reprise » ou sifflet, ils doivent se situer en face de la borne convenue (100 – 150 ou 200 m plus loin !).</p> <p>NB : faire des « blancs » de plus en plus longs.</p> <p>3 à 5 mn de jeu (à répéter)</p>


RYTHMES A TRAINS CONSTANTS (sur parcours borné tous les 50 mètres)

22"	21"	20"	19"	18"5	18"	17"5	17"	16"5	16"	15"5	15"	14"5	14"	13"5	13"	12"55	12"	11"5	11"	m
22"	21"	20"	19"	18"5	18"	17"5	17"	16"5	16"	15"5	15"	14"5	14"	13"5	13"	12"55	12"	11"5	11"	50
44"	42"	40"	38"	37"	36"	35"	34"	33"	32"	31"	30"	29"	28"	27"	26"	25"	24"	23"	22"	100
1'06"	1'03"	1'	57"	55"5	54"	52"5	51"	49"5	48"	46"5	45"	43"5	42"	40"5	39"	37"5	36"	34"5	33"	150
1'28"	1'24"	1'20"	1'16"	1'14"	1'12"	1'10"	1'08"	1'06"	1'04"	1'02"	1'	58"	56"	54"	52"	50"	48"	46"	44"	200
1'50"	1'45"	1'40"	1'35"	1'32"5	1'30"	1'27"5	1'25"	1'22"5	1'20"	1'17"5	1'15"	1'12"5	1'12"	1'05"5	1'05"	1'02"5	1'	57"5	55"	250
2'12"	2'06"	2'	1'54"	1'51"	1'48"	1'45"	1'42"	1'39"	1'36"	1'33"	1'30"	1'27"	1'24"	1'21"	1'18"	1'15"	1'12"	1'09"	1'06"	300
2'34"	2'27"	2'20"	2'13"	2'9"5	2'06"	2'02"5	1'59"	1'55"5	152"	1'48"5	1'45"	1'41"5	1'38"	1'34"5	1'31"	1'27"5	1'24"	1'20"5	1'17"	350
2'56"	2'48"	2'40"	2'32"	2'28"	2'24"	2'20"	2'16"	2'12"	2'08"	2'04"	2'	1'56"	1'52"	1'48"	1'44"	1'40"	1'36"	1'32"	1'28"	400
3'18"	3'09"	3'	2'51"	2'46"5	2'42"	2'37"5	2'33"	2'28"5	2'24"	2'19"5	2'15"	2'10"5	2'06"	2'10"5	1'57"	1'52"5	1'48"	1'43"5	1'39"	450
3'40"	3'30"	3'20"	3'10"	3'05"	3'	2'55"	2'50"	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'	1'55"	1'50"	500
4'02"	3'51"	3'40"	3'29"	3'23"5	3'18"	3'12"5	3'07"	3'01"5	2'56"	2'50"5	2'45"	2'39"5	2'34"	2'28"5	2'23"	2'17"5	2'12"	2'06"5	2'01"	550
4'24"	4'12"	4'	3'48"	3'42"	3'36"	3'30"	3'24"	3'18"	3'12"	3'06"	3'	2'54"	2'48"	2'42"	2'36"	2'30"	2'24"	2'18"	2'12"	600
4'46"	4'33"	4'20"	4'07"	4'00"5	3'54"	3'47"5	3'41"	3'34"5	3'28"	3'21"5	3'15"	3'08"5	3'02"	2'55"5	2'49"	2'42"5	2'36"	2'29"5	2'23"	650
5'08"	4'54"	4'40"	4'26"	4'19"	4'12"	4'05"	3'58"	3'51"	3'44"	3'37"	3'30"	3'23"	3'16"	3'09"	3'02"	2'55"	2'48"	2'41"	2'34"	700
5'30"	5'15"	5'	4'45"	4'40"	4'30"	4'22"5	4'15"	4'07"5	4'	3'52"5	3'45"	3'37"5	3'30"	3'22"5	3'15"	3'07"5	3'	2'52"5	2'45"	750
5'52"	5'36"	5'20"	5'04"	4'56"	4'48"	4'40"	4'32"	4'24"	4'16"	4'08"	4'	3'52"	3'44"	3'36"	3'28"	3'20"	3'12"	3'04"	2'56"	800
6'14"	5'57"	5'40"	5'23"	5'00"5	5'06"	4'57"5	4'49"	4'40"5	4'32"	4'23"5	4'15"	4'06"5	3'58"	3'49"5	3'41"	3'20"5	3'24"	3'05"5	3'60"	850
6'36"	6'18"	6'	5'42"	5'33"	5'24"	5'15"	5'06"	4'57"	4'48"	4'39"	4'30"	4'21"	4'12"	4'03"	3'54"	3'45"	3'06"	3'27"	3'18"	900
6'58"	6'39"	6'20"	6'01"	5'50"5	5'42"	5'32"5	5'23"	5'13"5	5'04"	4'54"5	4'45"	4'35"5	4'26"	4'16"5	4'07"	3'57"5	3'48"	3'38"5	3'23"	950
7'20"	7'	6'40"	6'20"	6'10"	6'	5'50"	5'40"	5'30"	5'20"	5'10"	5'	4'50"	4'40"	4'30"	4'20"	4'10"	4'	3'50"	3'40"	1000
7'42"	7'21"	7'	6'39"	6'28"5	6'18"	6'07"5	5'57"	5'46"5	5'36"	5'25"5	5'15"	5'04"5	4'54"	4'43"5	4'33"	4'22"5	4'12"	4'01"5	3'51"	1050
8'04"	7'42"	7'20"	6'58"	6'47"	6'36"	6'25"	6'14"	6'03"	5'52"	5'41"	5'30"	5'19"	5'08"	4'57"	4'46"	4'35"	4'24"	4'13"	4'02"	1100
8'26"	8'03"	7'40"	7'17"	7'05"5	6'54"	6'42"5	6'31"	6'19"5	6'08"	5'56"5	5'45"	5'33"5	5'22"	5'10"5	4'59"	4'47"5	4'36"	4'24"5	4'13"	1150
8'48"	8'24"	8'	7'36"	7'24"	7'12"	7'	6'48"	6'36"	6'24"	6'12"	6'	5'48"	5'36"	5'24"	5'12"	5'	4'48"	4'36"	4'24"	1200
9'	8'45"	8'20"	7'55"	7'42"5	7'42"5	7'30"	7'17"5	7'05"	6'59"5	6'40"	6'27"5	6'15"	6'02"5	5'50"	5'37"5	5'25"	5'12"5	5'	4'47"5	1250
9'22"	9'06"	8'40"	8'14"	8'01"	7'48"	7'35"	7'22"	7'09"	6'56"	6'43"	6'30"	6'17"	6'04"	5'51"	5'38"	5'25"	5'12"	4'59"	4'46"	1300
9'44"	9'27"	9'	8'33"	8'19"5	8'06"	7'52"5	7'39"	7'25"5	7'12"	6'58"5	6'45"	6'31"5	6'18"	6'04"5	5'51"	5'37"5	5'24"	5'10"5	4'57"	1350
10'06"	9'48"	9'20"	8'52"	8'38"	8'24"	8'10"	7'56"	7'42"	7'28"	7'14"	7'	6'46"	6'32"	6'18"	6'04"	5'50"	5'36"	5'22"	5'08"	1400
10'28"	10'09"	9'40"	9'11"	8'56"5	8'42"	8'27"5	8'13"	7'58"5	7'44"	7'29"5	7'15"	7'00"5	6'46"	6'31"5	6'17"	6'02"5	5'48"	5'33"5	5'19"	1450
10'50"	10'30"	10'	9'30"	9'15"	9'	8'45"	8'30"	8'15"	8'	7'45"	7'30"	7'15"	7'	6'45"	6'30"	6'15"	6'	5'45"	5'30"	1500
11'12"	10'51"	10'20"	9'49"	9'33"5	9'18"	9'02"5	8'47"	8'31"5	8'16"	8'00"5	7'45"	7'29"5	7'14"	6'58"5	6'43"	6'27"5	6'12"	5'56"5	5'41"	1550
22"	21"	20"	19"	18"5	18"	17"5	17"	16"5	16"	15"5	15"	14"5	14"	13"5	13"	12"5	12"	11"5	11"	

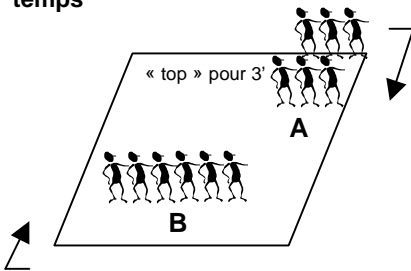
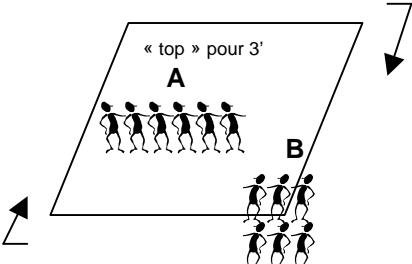
PRISE DE CONSCIENCE DE DEPLACEMENTS REGULIERS (parcours étalonnés)

<p>4</p>	<p>Le chef de gare donne le courrier</p>	<p>12. sur un parcours de 300 à 800 m comme vu au jeu n°3</p> <p>13. placer tous les 50 m un élève CHEF DE GARE qui remettra le COURRIER (une balle mousse)</p> <p>14. le maître met en mouvement toute la classe comme vu au jeu n°3</p> <p>15. le maître fait « des blancs » plus ou moins longs...</p> <p>16. à chaque reprise en main par le maître (coup de sifflet), les chefs de gare tendent la main... pendant 1 seconde environ et DONNENT LE COURRIER !</p>	<p>même parcours qu'en 3</p> 	<p>Si les groupes ont conservé leur allure, ils doivent se situer en face d'un chef de gare à chaque coup de sifflet et PRENDRE LE COURRIER (la balle).</p> <p>Le groupe qui a le plus de bates a gagné.</p> <p>NB : enfants d'un même groupe courent « de font ».</p> <p>3 à 5 mn de jeu (à répéter)</p>
<p>5</p>	<p>J'suis grillé !</p>	<ul style="list-style-type: none"> parcours de 50 à 400 m, borné... mise en place d'une GRILLE D'ARRIVEE principe : départ de la classe entière en même temps selon un rythme donné par le maître (sur 200 à 250 m) le maître fait un « blanc » de 34", 51 ou 68" (voir plus, toujours en se référant aux bases adoptées au départ : ici 17" au 50 m) au coup de sifflet du maître (calculé pour être en face de la grille) <p>TOUT LE MONDE STOPPE</p>		<p>Les enfants se voient attribuer un nombre de points en fonction de leur place... par rapport au centre de la GRILLE.</p> <p>Perception du bon rythme de déplacement, soit : en diminuant la phase d'ajustement, en diminuant la grille d'arrivée</p> <p>NB : addition des points des membres d'une même équipe (ex. : 4 groupes de 5)...</p> <p>(interdire toute variation du rythme)</p>

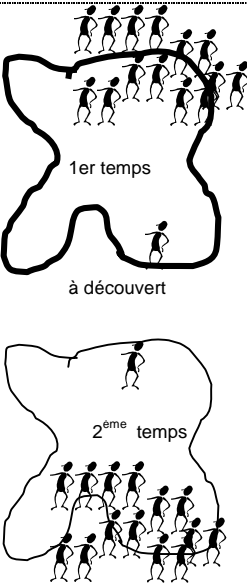
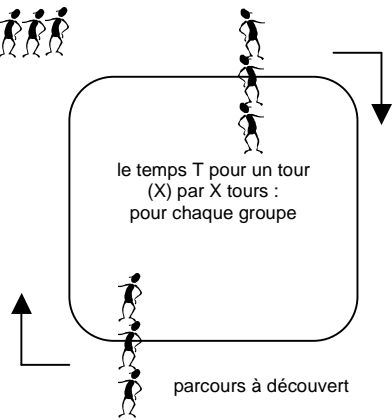
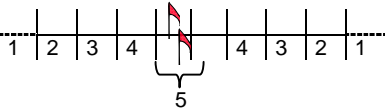
PRISE DE CONSCIENCE DE DEPLACEMENTS REGULIERS (parcours étalonnés)

<p>6</p>	<p>Dans le mille !</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ variante du jeu n°5 ▪ parcours borné tous les 50 m ▪ la classe entière part en même temps selon un rythme donné par le maître sur 150 à 200 m ▪ le maître fait un « blanc » de 34" – 51 ou 68" voire plus ! ▪ au coup de sifflet final, TOUT LE MONDE STOPPE sur place. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. borne repère convenue 2. marque qui figure l'endroit où l'enfant se trouvait au coup de sifflet 	<p>Les enfants calculent au pied et individuellement, la distance qui les sépare de la BORNE CONVENUE...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimation de l'erreur de rythme ▪ enchaînement de plusieurs séquences sans trop d'arrêt... ▪ compétitions inter-groupes...
----------	-------------------------------	---	---	--

B - APPRECIATION DE L'EFFORT RENOUVELE (travail d'observation)

<p>1</p>	<p>J'ai de la mémoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ circuit bouclé simple 300 à 400 m ▪ 2 groupes (2 écoles) A et B, il faut autant de A que de B ▪ les A contrôleront les B et réciproquement ▪ pendant 3-4 ou 6 mn, les A courent, les B observent ▪ lorsque le maître siffle la fin de cette première partie du jeu, les B notent au sol individuellement l'endroit où leur A se trouvait au moment final... ▪ inversion des rôles ensuite ▪ les B courent, les A observent ▪ l'exercice sera répété 2 fois pour chaque groupe 	<p>a/ 1^{er} et 3^{ème} temps</p>  <p>b/ 2^{ème} et 4^{ème} temps</p> 	<p>Lors du 2^{ème} parcours des A, les B noteront au sol d'une marque, l'endroit où leur A se trouvait au moment élu coup de sifflet... même chose pour les A.</p> <p>La distance parcourue dans le 2^{ème} cas devrait être la même : pour autant que chacun aura pris le soin de garder en mémoire le rythme adopté précédemment.</p> <p>Mesure au sol (au pied : voir fig. 6) de la différence pour chacun.</p> <p>Addition des points ou des mètres.</p>
----------	----------------------------------	--	---	--

APPRECIATION DE L'EFFORT RENOUVELE (travail d'observation)

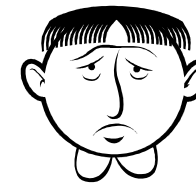
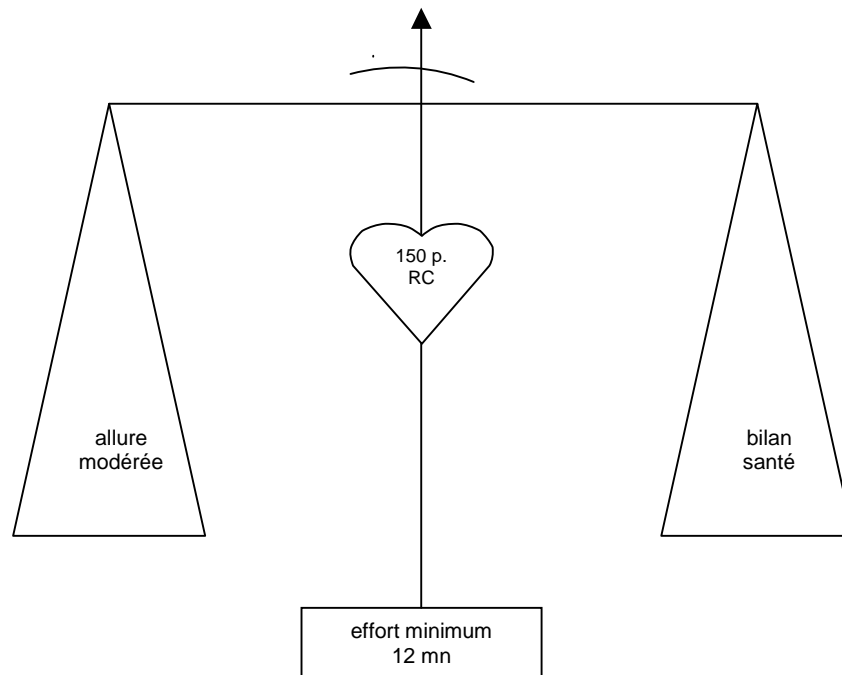
<p>2</p>	<p>Œil de lynx</p>	<ul style="list-style-type: none"> parcours simple en boucle de 200 à 400 m un enfant court seul pendant 3 ou 4 mn : guère plus car sinon le jeu s'éternise ! cet enfant devra s'efforcer de garder une allure constante ; il sera « choisi » parmi la moyenne des enfants de la classe et aura pour recommandation de ne pas forcer... la classe l'observe ; au bout de 3 ou 4 mn le maître siffle et arrête l'enfant on marque au sol l'endroit où il se trouvait à l'occasion ensuite la classe part pour une durée de course identique... parcours identique à fournir ! 		<p>« le film d'une opération » :</p> <p>pour autant que chacun soit conscient de la vitesse à laquelle l'enfant qui a couru seul.</p> <p>A 3' ou 4' (selon choix opéré pour l'enfant qui a couru en 1^{er}), le maître siffle : TOUT LE MONDE S'ARRETE SUR PLACE.</p> <p>Calcul au sol (au pied) la différence entre le résultat obtenu et le résultat qu'il aura fallu obtenir.</p> <p>NB : possibilité d'établir une grille de 1 à 5 points (inter-groupes).</p>
<p>3</p>	<p>« le contrat »</p>	<ul style="list-style-type: none"> parcours simple bouclé de 150 à 200 m groupes homogènes approximatif pour tous les groupes, le même principe le maître fixe le nombre de tours X à accomplir les groupes partent toutes les 1' et 2' un groupe met un certain temps pour faire son 1^{er} tour... de 150 m le maître note le temps mis et le multiplie par le nombre X de tours à accomplir idem pour les autres groupes 		<p>Conserver l'allure</p> <p>Possibilité d'établir une grille d'arrivée, etc...</p>  <p>NB : lorsque le maître siffle au temps estimé pour accomplir le nombre X de tours, le groupe s'arrête seul !</p>

APPRENDS A CONNAITRE LES PULSIONS DE TON CORPS

Sugerons que l'état d'équilibre dans un effort de longue durée soit caractérisé par :

respiration aisée

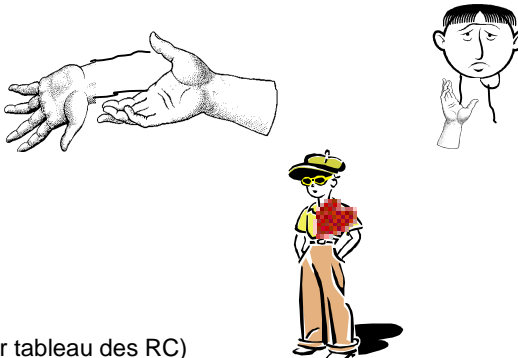
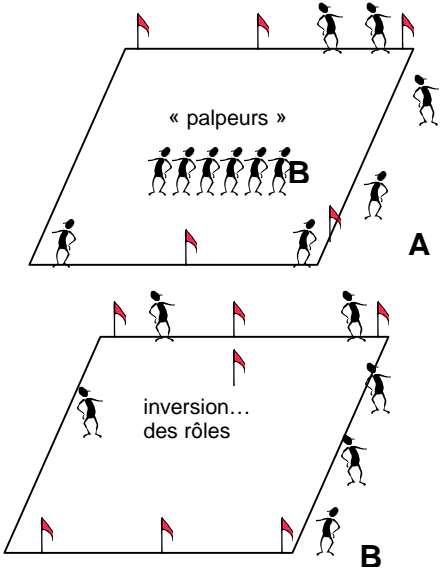
un rythme cardiaque (R.C.) proche de 150 pulsations par minute pour un enfant de 8 à 12 ans avec renforcement de nos intentions avec le prolongement de nos efforts bien au-delà de 12 mn... jusqu'à 30 ou 45' (*).



l'endurance se « lit » sur les visages

(*) au-delà d'une certaine durée, chez l'enfant, pour des régimes de déplacements inchangés (= fatigue) le R.C. augmente.

C - APPRECIATION entre aisance respiratoire, aisance en course (effets de l'endurance)

<p>1</p>	<p>Cœur à prendre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dans « différentes situations » : calcul du nombre de pulsations cardiaques de chaque enfant ▪ au repos, après un sprint de 40 m, course lente sur 400 m, une marche de 10 à 12 mn... ▪ palpation au niveau du coup, RC pris sur la poitrine, etc... ▪ par soi-même, par 1 camarade. <p>NB : pulsations prises sur 10 à 15" et rapportées à la minute</p>	 <p>(voir tableau des RC)</p>	<p>Vérification des pulsations cardiaques</p> <p>Apprendre à percevoir la différence de RC en liaison avec les 2 types d'effort (course, marche)</p> <p>... et explications à donner aux enfants</p>
<p>2</p>	<p>Qui perd gagne</p>	<p>a/</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ parcours borné de 200 m minimum ▪ 2 groupes à effectifs égaux, les uns courent, les autres « palperont » en fin d'effort ▪ 1 groupe part (3 à 12' : choix du maître), chaque enfant se déplace à la vitesse qu'il veut : rien n'est imposé ! ▪ Le RC est pris en fin d'effort (position immobile, dans les 15" qui suivent la fin de cet effort) ▪ chacun a donc un RC propre ▪ l'enfant note également le nombre de tours et de bornes atteintes. <p>b/ - Conversion des mètres en points (750 m accomplis = 750 points)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ par ailleurs, un barème des RC est établi (voir tableau) par rapport à un rythme cardiaque idéal 150. 	 <p>l'endurance est un rapport mathématiques par équipe : le groupe s'organise !</p>	<p>Ce jeu sera la base d'un calcul qui sera réalisé en classe (papier et crayon en main).</p> <p>Chaque enfant a son RC en fin d'effort + la distance parcourue : on y ajoute ou enlève des points à la performance accomplie sur le terrain...</p> <p>NB : taxation plus ou moins forte !</p> <p>Ajustement formel entre une donnée subjective et un rythme de déplacement propre à chacun.</p> <p>Nous réaliseront un BILAN SANTE qui ne peut que s'améliorer ensuite.</p>

BAREMES DE POINTS DES R.C. (en fin d'effort)

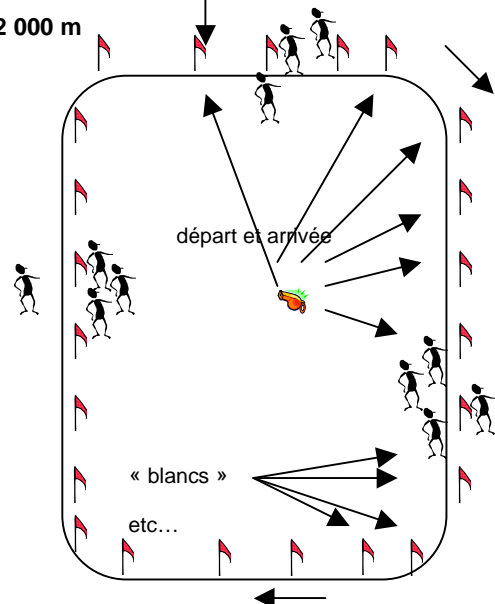
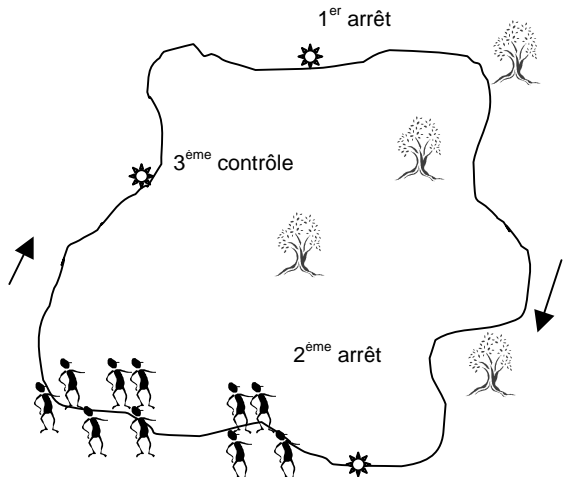
RC	2 ½	5	7 ½	10	12 ½	15	17 ½	20	25	30	35	40	45	50	pts
122	+70	+140	+210	+250	+350	+420	+490	+560	+700	+840	+980	+1120	+1260	+1400	122
126	+60	+120	+180	+240	+300	+360	+420	+480	+600	+720	+840	+960	+1080	+1200	126
130	+50	+100	+150	+200	+250	+300	+350	+400	+500	+600	+700	+800	+900	+1000	130
134	+40	+80	+120	+160	+200	+240	+280	+320	+400	+480	+560	+640	+720	+800	134
138	+30	+60	+90	+120	+150	+180	+210	+240	+300	+360	+420	+480	+540	+600	138
142	+20	+40	+60	+80	+100	+120	+140	+160	+200	+240	+280	+320	+360	+400	142
146	+10	+20	+30	+40	+50	+60	+70	+80	+100	+120	+140	+160	+180	+200	146
150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150
154	-10	-20	-30	-40	-50	-60	-70	-80	-100	-120	-140	-160	-180	-200	154
158	-20	-40	-60	-80	-100	-120	-140	-160	-200	-240	-280	-320	-360	-400	158
162	-30	-60	-90	-120	-150	-180	-210	-240	-300	-360	-420	-480	-540	-600	162
166	-40	-80	-120	-160	-200	-240	-280	-320	-400	-480	-560	-640	-720	-800	166
170	-50	-100	-150	-200	-250	-300	-350	-400	-500	-600	-700	-800	-900	-1000	170
174	-60	-120	-180	-240	-300	-360	-420	-480	-600	-720	-840	-960	-1080	-1200	174
178	-70	-140	-210	-280	-350	-420	-490	-560	-700	-840	-980	-1120	-1260	-1400	178
182	-80	-160	-240	-310	-400	-480	-560	-640	-800	-960	-1120	-1280	-1440	-1600	182
186	-90	-180	-270	-360	-450	-540	-630	-720	-900	-1000	-1260	-1440	-1620	-1800	186
190	-100	-200	-300	-400	-500	-600	-700	-800	-1000	-1200	-1400	-1600	-1800	-2000	190
194	-110	-220	-330	-440	-550	-660	-770	-880	-1100	-1320	-1540	-1760	-1980	-2200	194
198	-120	-240	-360	-450	-600	-720	-840	-960	-1200	-1440	-1680	-1920	-2160	-2400	198
202	-130	-260	-390	-520	-650	-780	-910	-1040	-1300	-1560	-1820	-2080	-2340	-2600	202
206	-140	-280	-420	-560	-700	-840	-980	-1120	-1400	-1680	-1960	-2240	-2520	-2800	206
210	-150	-300	-450	-600	-750	-900	-1050	-1200	-1500	-1800	-2100	-2400	-2700		210
214	-160	-320	-480	-640	-800	-960	-1120	-1280	-1600	-1910	-2240	-2560	-2880		214
218	-170	-340	-510	-680	-850	-1020	-1190	-1360	-1700	-2040	-2380	-2720			218
222	-180	-360	-540	-720	-900	-1080	-1260	-1440	-1800	-2160	-2520	-2880			222
226	-190	-380	-570	-760	-950	-1140	-1340	-1540	-1900	-2280	-2660				226
230	-200	-400	-600	-800	-1000	-1200	-1400	-1600	-2000	-2400	-2800				230
RC	2 ½	5	7 ½	10	12 ½	15	17 ½	20	25	30	35	40	45	50	pts

TABLEAU DE CONVERSION des pulsations rapportées à la minute

pts	6"	10"	15"	20"	pts	6"	10"	15"	20"
8	80			31	186	124	93		
9	90	54		32	192	128	96		
10	100	60		33	198	132	99		
11	110	66		34	204	136	102		
12	120	72		35	210	140	105		
13	130	78	52	36	216	144	108		
14	140	84	56	37	222	148	111		
15	150	90	60	38	228	152	112		
16	160	96	64	39	234	156	117		
17	170	102	68	40	240	160	120		
18	180	108	72	41		164	123		
19	190	114	76	42		168	126		
20	200	120	80	43		172	129		
21	210	126	84	44		176	132		
22	220	132	88	45		180	135		
23	230	138	92	46		184	138		
24	240	144	96	47		188	141		
25		150	100	48		192	144		
26		156	104	49		196	147		
27		162	108	50		200	150		
28		168	112	51		204	153		
29		174	116	52		208	156		
30		180	120	53		212	159		
pts	6"	10"	15"	20"	pts	6"	10"	15"	20"

- en abscisse : prise du RC sur 6" – 10" – 15" ou 20"
- en ordonnée : pulsations minute obtenues

AJUSTEMENT entre aisance respiratoire, aisance en course et effets de l'endurance

<p>3</p>	<p>Moi c'est moi et toi, tais-toi !</p>	<ul style="list-style-type: none"> après avoir réalisé (1 fois au moins) l'exercice n°2 « qui perd gagne » faire des groupes de RC homogènes (!) séparation de la classe en 3 groupes – exemples : <ul style="list-style-type: none"> 1^{er} groupe à 32"5 au 100 m 2^{ème} groupe à 35" au 100 m 3^{ème} groupe à 37"5 au 100 m le parcours est borné à 50 m et mesure 400 à 600 m (grand) chaque groupe accomplit 1 nombre donné de mètres (800 à 2 000 m) fixé par le maître chaque groupe est accompagné au sifflet sur son rythme pendant 2' les groupes sont décalés de 3' environ lorsqu'un groupe est « lancé » il ne se préoccupe plus des coups de sifflet du ou des autres groupes... 	<p>800 à 2 000 m</p> 	<p>Sur des bases chronométriques (32"5 – 35 ou 37"5 au 100 m) il est facile de reconnaître « l'heure » d'arrivée de chaque groupe !</p> <p>C'est un travail continu en groupes homogènes sur des rythmes adaptés.</p> <p>Chacun apprend à se maintenir dans un régime de course où très vite les seuls points de repère sont : « ORGANIQUES ».</p> <p>Points de repères organiques : rythme respiratoire équilibré, état de fraîcheur général, pas de douleur (point de côté ou douleur articulaire).</p>
<p>4</p>	<p>Allo mon corps !</p>	<ul style="list-style-type: none"> variante du jeu n° 3 (moi c'est moi et toi tais-toi) mêmes dispositions contrôle du RC d'un groupe par un autre en fin de parcours faire prendre les pulsations sur 10 ou 15", se reporter au tableau des RC. 	 <p>peut être fait sur un grand parcours varié avec contrôles fréquents</p>	<p>Le maître pourra contrôler l'efficacité du travail accompli.</p> <p>Stabilisation du RC proche de 150 dans « rythme organique » juste (respiration essentiellement).</p> <p>Vers l'endurance maximale AEROBIE !</p>

ENDURANCE ET ENTRAÎNEMENT

Le mot est lâché : que faut-il entendre par entraînement

1. Jusqu'à alors nous avons proposé des jeux collectifs. Nous avons vu qu'à un certain niveau de pratique, l'effort accompli par 2 enfants se différencie par l'application physiologique.
2. L'amélioration de la performance ? Dans toute activité physique, l'amélioration passe par différentes étapes :
 - a/ mise ou remise à niveau : étape fondamentale
 - b/ dépassement plus ou moins fréquent de l'état d'équilibre à l'effort
 - c/ un temps d'adaptation avant de franchir un nouveau cap



jamais cela !

Attention : en toute chose il faut éviter les excès (voir « près de l'endurance, la résistance)

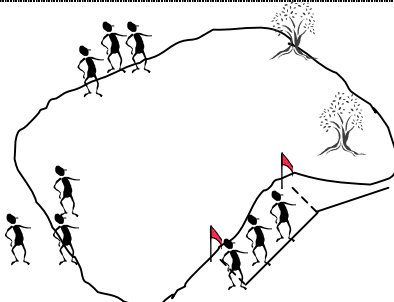
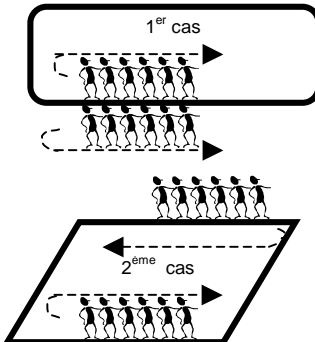
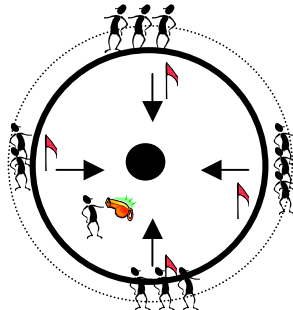
3. L'acquis est d'abord subjectif et mal assuré. La maîtrise des données de l'entraînement est effective que lorsque l'enfant se prend en charge : là et là seulement, parlerons-nous d'un « entraînement » constructif, c'est notre souci éducatif.
4. Loin de faire le descriptif d'un processus d'entraînement, nous associerons diverses situations (parcours naturels, modifications du rythme, fractionnement) aux effets fondamentaux de l'endurance.
Ces associations sont de nature à modifier l'équilibre général AEROBIE avec cependant la persistance des perspectives physiologiques de l'endurance.

Ainsi verrons-nous :

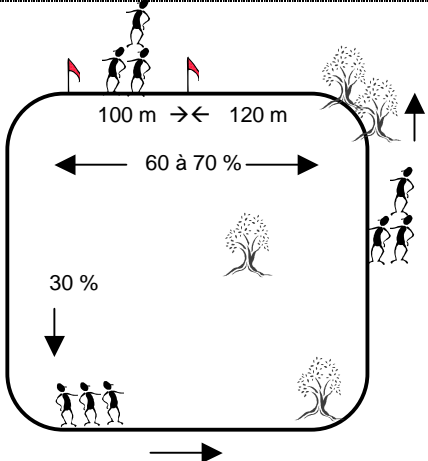
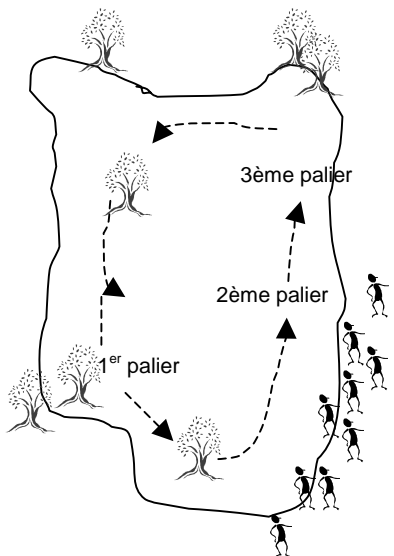
- a/ quelques situations associant vitesse et endurance
- b/ les variations du rythme de déplacement autour de cet équilibre
- c/ la mise en garde à l'extrême : attention aux situations communément admises (sorties au bois) qui pourraient conforter des effets de RESISTANCE.

Question : où rattacher l'effort accompli par un enfant pendant un match de football.

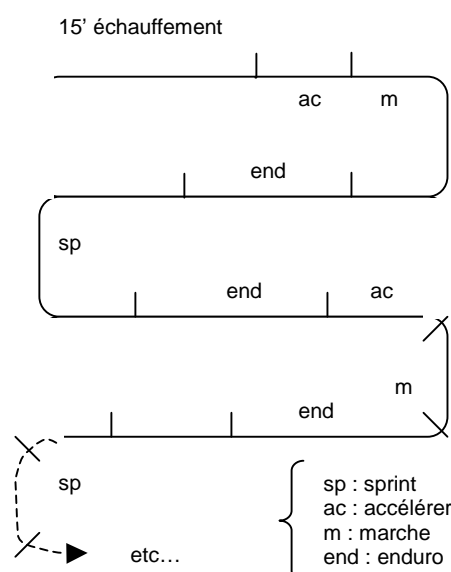
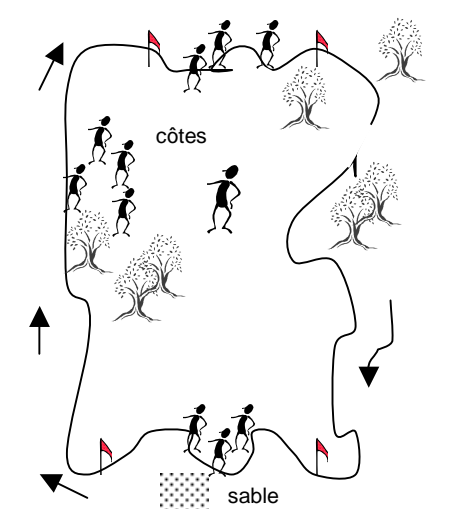
D - ASSOCIATION DE VITESSE ET ENDURANCE (et non résistance - vitesse : attention !)

1	<p>Une « bosse » qui compte</p>	<ul style="list-style-type: none"> parcours de 300 m environ par groupe de 4 à 6 (homogène) footing lent sur 260 m, ne jamais marcher intégration d'une séquence de vitesse de 30 à 40 m délimitée par 2 bornes (en côte) 		<p>Rompre avec la monotonie.</p> <p>L'enfant doit retrouver son rythme d'endurance pendant la phase de récupération.</p> <p>Une dizaine de sprints maximum.</p>
2	<p>La chenille</p>	<ul style="list-style-type: none"> sur un parcours de 200 à 400 m par groupe de 8 à 10 enfants se déplaçant à allure lente espacés de 5 m, en file indienne au coup de sifflet du maître, le dernier du groupe sprinte, remonte toute la colonne et vient se placer en tête (ou devant) le maître siffle toutes les 15" environ pour donner le temps de récupérer à tous... 		<p>Soit côte à côte : 1^{er} cas ci-après Soit en opposition : 2^{ème} cas ci-après</p> <p>Se replacer dans un rythme d'endurance que le maître contrôle)</p> <p>Concentration sur un signal (ici sonore... peut être visuel), réaction vive, mise en action maximale.</p> <p>Faire une dizaine de sprints chaque.</p>
3	<p>La ronde infernale</p>	<ul style="list-style-type: none"> sur un parcours circulaire de 200 m environ de périmètre 4 groupes trottaient lentement, au signal du maître, chacun sprinte pour passer derrière un fanion (une borne) et venir au centre du cercle (refuge) 		<p>a/ le maître contrôle le déplacement des groupes (ex. : 17" au 50m)</p> <p>b/ le maître annonce quelle équipe a perdu (le dernier enfant à rentrer dans le cercle infernal fait perdre son équipe)...</p> <p>c/ à faire 8 à 10 fois...</p>

E - VARIATIONS DU RYTHME DE DEPLACEMENT autour d'un état d'équilibre (et non résistance)

<p>1</p>	<p>Je racle mon moteur</p>	<ul style="list-style-type: none"> parcours assez long (600 à 1 000 m) dont 200 à 250 m plat en ligne droite groupes homogènes de 4 à 6 enfants déplacement lent avec intégration d'une séquence en accélération sur 100 à 120 m à tenir sur 80-100 m récupération sur 300 à 700 m avec marche puis footing 4 à 6 accélérations pour enfants de 11-12 ans (après plusieurs cycles d'endurance) 		<p>La vitesse de déplacement dans l'accélération correspond approximativement à 60-70 % de la vitesse de base (très subjectif).</p> <p>Multiplicité des vitesses de déplacement (accélération – sprint long – marche et footing)</p> <p>autour des bases physiologiques de la récupération dite active</p>
<p>2</p>	<p>La 2CV de papa à 3 vitesses</p>	<ul style="list-style-type: none"> parcours en forêt assez long de 1 500 à 2 000 m... connu de tous déplacement de toute la classe le maître demande aux enfants de changer très légèrement d'allure à chaque coup de sifflet 3 mn départ lent environ 22" au 50 m. 3 mn déplacement un peu plus rapide soit environ 8 à 22" au 50 m, puis 3 mn déplacement encore un peu plus vite soit environ 16 à 17" au 50 m. 		<p>Multiplicité des vitesses de déplacement.</p> <p>En fin de séance, prendre les pulsations cardiaques (possibilité d'adaptation du jeu : « qui perd gagne »).</p> <p>Aux alentours de 150 pulsations cardiaques lors de 2^{ème} ou 3^{ème} série, l'enfant se sent bien : c'est le 2^{ème} souffle.</p> <p>NB : placement du maitre</p>

F - PROCHE DE L'ENDURANCE : LA RESISTANCE (voilà 2 présentations qui peuvent conduire à l'erreur : situationsports- co)

<p>1</p>	<p>« L'enduro » : parcours imposé</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ footing en sous-bois : 15' avec enchaînement d'allures différentes ▪ travail en groupes homogènes sur le thème variation autour du régime d'endurance ▪ après cette phase de 15' d'échauffement : enchaînement de : <ol style="list-style-type: none"> 1 – accélérations sur 150-200 m 2 – marche active 1' 3 – footing léger 3 à 4' 4 – 3 à 4 sprints sur 40 m en côte etc... accélérations... <p>NB : chaque séquence étant accompagnée d'une recherche du rythme en endurance active.</p>	 <p>15' échauffement</p> <p>ac m</p> <p>end</p> <p>sp end ac</p> <p>end m</p> <p>sp etc...</p> <p>sp : sprint ac : accélérer m : marche end : enduro</p>	<p>Recherche de l'équilibre aérobie</p> <p>Pour le maître : complexité de faire sentir notre intention, l'enfant se laisse embarquer dans des régimes de « récupération » trop courts et encore trop rapides...</p> <p>exigeant donc une grande maîtrise de toutes les données de l'endurance (à la suite des 2 ou 3 années minimum de pratique pour y parvenir).</p>
<p>2</p>	<p>« L'enduro » : parcours libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ en forêt sur terrain accidenté ▪ succession de creux et de côtes aux lignes droites « à plat » ou en pente légère... ▪ parcours convenu et connu de tous ▪ secteur ne présentant aucun problème de contrôle et de sécurité pour les enfants ▪ essayer de courir en endurance sans s'essoufflet avec ça et là des variations de l'allure dues à : <ol style="list-style-type: none"> 1 – une côte 2 – une longue descente 3 – portion de sable etc... ▪ tel vu au jeu précédent, les variations doivent s'enchaîner autour de l'allure d'endurance 	 <p>côtes</p> <p>sable</p>	<p>Travail libre, à volonté.</p> <p>Contrôle cardiaque éventuel après 15 à 20' d'enduro et suite à une période de footing d'au moins 2 ou 3'.</p> <p>Maîtrise cardio pulmonaire : à la recherche du rythme en endurance (dite « active » telle vue ici) donne au pratiquant une idée de ce qu'il faut faire lorsque celui-ci considère qu'il doit pouvoir poursuivre son parcours (et donc se ménager).</p>