

COURSES POUR PREPARATION AU CROSS



De la course longue à la course autogérée

(Cette étape s'inscrit en prolongement du travail préalable d'endurance)

- Pistes de travail pour développer chez les élèves (de cycle 3 plus particulièrement) la régulation de l'effort et la gestion de la course -

Travailler sur la distance du cross pour : (par ordre d'objectifs)

- Courir sans s'arrêter sur la distance du cross.
(GS = 600 m CP-CE1 = 800 m CE2-CM1 = 1000 m CM2 = 1200 m)
- Conserver une allure régulière sur la distance du cross.
- Réduire la durée sur la distance du cross.
- Gérer son allure et son effort sur la distance du cross.

5 PROPOSITIONS DE SITUATIONS PEDAGOGIQUES :

→ voir les fiches correspondantes **S1 S2 S3 S4 S5**

Travailler sur un parcours étalonné de 150m, 200m ou 300m et proposer les situations sous forme de défis qui peuvent constituer autant de situations d'évaluations complémentaires du travail sur l'ensemble du cycle d'endurance.

- | | |
|---|--|
| S1. Le « sans arrêt ». | → Pour courir longtemps et régulièrement. |
| S2. La « Tour Eiffel ». | → Pour apprendre à doser son rythme de course |
| S3. Le « circuit training ». | → Pour réguler son rythme de course et son effort. |
| S4. Le « métronome ». | → Pour conserver un rythme de course |
| S5. Le « relais $\frac{3}{4}$ temps » | → Pour utiliser au mieux son potentiel et gérer des phases d'effort. |

N.B. Certaines situations pourront être exploitées en évaluation diagnostique ou de fin de cycle d'apprentissage.

Situation pédagogique N°1 :



De la pratique de l'endurance à la gestion de la course longue

« LE SANS ARRÊT »

Savoir(s) visé(s) : Adopter un rythme de course régulé

Dispositif : Travailler sur un parcours étalonné de 150 m, 200 m ou 300 m pour proposer un défi de N tours de circuit correspondant à la distance du cross.

N.B. Le parcours sera d'autant plus agréable en fonction de son cadre, son revêtement et son aspect non linéaire.

Consignes : Réaliser les N tours du parcours sans s'arrêter ou marcher.
N.B. Il n'y a pas de contrainte de temps.

Evaluation et critères de réussite :

CR1 : ne pas s'arrêter

CR2 : la régularité du rythme de course

CR3 : la réduction du temps par rapport au précédent défi

Pour réussir, l'élève doit :

→ adopter une foulée et un rythme réguliers

→ adopter un rythme respiratoire calqué sur celui de la course, en aspirant par le nez et expirant par la bouche.

Pistes de remédiation :

- aider l'élève à moduler son rythme de course

- proposer un rythme respiratoire :

ex : double inspiration nasale + double expiration buccale.

(ne pas parler).

Situation pédagogique N° 2 :



De la pratique de l'endurance à la gestion de la course longue

« LA TOUR EIFFEL »

Savoir(s) visé(s) : Maîtriser son rythme de course.

Dispositif : Travailler sur un parcours étalonné de 150 m, 200 m ou 300 m pour proposer un défi de N tours de circuit correspondant à la distance du cross.

N.B. Le parcours sera d'autant plus agréable en fonction de son cadre, son revêtement et son aspect non linéaire.

Travailler en duo : un coureur, un chronométreur. Le chronométreur indique le temps de passage à chaque tour et relève les temps de chaque tour effectué.

Autre possibilité : mettre à l'affiche une pendule avec trotteuse ou bien faire annoncer par l'enseignant l'écoulement du temps toutes les 15 secondes.

Consignes : Enchaîner les N tours du parcours en réduisant progressivement le temps T. de passage pour chaque tour.

→ Partir à allure modérée pour accélérer progressivement à chaque tour.

Evaluation et critères de réussite :

CR1 : $T1 > T2 > T3 > T4 \dots$

CR2 : analyser les infos de temps transmises pour réguler son allure

CR3 : la réduction du temps T1 par rapport au précédent défi

Pour réussir, l'élève doit :

→ adopter une foulée et un rythme initiaux, modérés et adaptés à sa propre capacité d'accélération progressive.

→ réguler le rythme respiratoire sur celui de la course.

Pistes de remédiation :

- aider l'élève à moduler l'accélération de son rythme de course, sur un tour, et d'un tour à l'autre.

Situation pédagogique N° 3 :



De la pratique de l'endurance à la gestion de la course longue

« LE CIRCUIT TRAINING »

Savoir(s) visé(s) : Adopter un rythme de course régulé

Dispositif : Travailler sur un parcours étalonné de 150 m, ou 200 m maximum pour proposer un défi de N tours de circuit (au moins 5) correspondant à la distance du cross.

N.B. Le parcours sera d'autant plus agréable en fonction de son cadre, son revêtement et son aspect non linéaire.

Consignes : Réaliser les N tours du parcours sans s'arrêter ou marcher, en alternant les tours à allure prononcée et tour(s) en récupération active (à allure réduite).

N.B. Cette situation met en application les séances de fractionnés longs proposés dans l'étape 1 de la préparation et peut se concrétiser par un "contrat de course personnalisé".

Evaluation et critères de réussite :

CR1 : ne pas s'arrêter

CR2 : conserver son rythme de course sur les tours à "allure prononcée"

CR3 : remplir son propre contrat de course, annoncé par avance
(ex. 2 tours vite + 1 tour récupération + 2 tours vite)

CR4 : la réduction du nombre de tours de récupération par rapport au précédent défi.

Pour réussir, l'élève doit :

→ adopter une allure et un rythme respiratoire réguliers

→ doser son effort sur une distance d'au moins un tour

Pistes de remédiation :

- aider l'élève à moduler son rythme de course

- proposer un rythme respiratoire :

ex : double inspiration nasale + double expiration buccale.
(ne pas parler).

- activer la motivation à l'effort ... et valoriser celui-ci.

Situation pédagogique N° 4 :



De la pratique de l'endurance à la gestion de la course longue

« LE METRONOME »

Savoir(s) visé(s) : Conserver un rythme de course régulé

Dispositif : Travailler sur un parcours étalonné de 150 m, 200 m ou 300 m pour proposer un défi de N tours de circuit correspondant à la distance du cross.

N.B. Le parcours sera d'autant plus agréable en fonction de son cadre, son revêtement et son aspect non linéaire.

Consignes : Après avoir identifié son temps de référence au passage d'un tour effectué à allure active mais non forcée, tenter de réaliser les N tours du parcours en conservant ce temps de passage avec une marge de 2 à 5 secondes en plus ou en moins (selon la longueur d'un tour).

Evaluation et critères de réussite :

- CR1 :** la précision du temps effectué par rapport à celui envisagé
- CR2 :** la régularité des réussites dans le respect de la marge d'erreur,
Ex. au moins 3 fois sur 5.
- CR3 :** la réduction du temps de référence par rapport au précédent défi.

Pour réussir, l'élève doit :

- adopter une foulée et un rythme réguliers sur un tour et au fil des tours
- adopter un rythme respiratoire calqué sur celui de la course, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Pistes de remédiation :

- aider l'élève à moduler son rythme de course
- donner des indications de temps intermédiaires.

Situation pédagogique N° 5 :



De la pratique de l'endurance à la gestion de la course longue

- Une situation à motivation collective -

« LE RELAIS $\frac{3}{4}$ TEMPS » (défi collectif)

Savoir(s) visé(s) : Gérer ses propres capacités par rapport à celle d'un groupe

Dispositif : Travailler sur un parcours étalonné de 150 m ou 200 m pour proposer des efforts renouvelables. Le parcours sera d'autant plus agréable en fonction de son cadre, son revêtement et son aspect non linéaire.

Constituer par classe ou cycle des équipes équilibrées de 4 coureurs :

[2 garçons (1 performant + 1 moins rapide), et 2 filles (1 perf. + 1 moins)]

Chaque équipe dispose de 3 objets relais et une fiche de pointage et les équipes sont placées chacune à des repères, à différents endroits du circuit.

Consignes : Pendant un temps égal à celui du brevet d'endurance, les équipes doivent totaliser un maximum de tours de circuit en respectant le fonctionnement suivant :

- il doit y avoir en permanence au moins un coureur au repos.
- le coureur au repos pointe sur la fiche de suivi les tours effectués par ses partenaires.
- chacun des coureurs aura dû être au repos au moins une (voire deux) fois
- on totalise les tours et les distances de l'ensemble des équipiers et on classe les équipes.

N.B. On peut se servir de cette situation à plusieurs moments du cycle, par exemple en évaluation diagnostique, puis en évaluation de fin de cycle préparatoire au cross.

Evaluation et critères de réussite :

CR1 : le respect du contrat de fonctionnement

CR2 : l'augmentation du capital distance de l'équipe

CR3 : la gestion optimale du potentiel des différents membres de l'équipe

Pour réussir, l'élève doit :

- effectuer un effort mesuré, renouvelable et programmable.
- programmer sa prise de relais et son repos en fonction de ses possibilités et celles de ses partenaires.