

Progression en endurance pour élèves du cycle 2

Objectif
Permettre à l'enfant de gérer ses capacités
dans un type d'effort de longue durée.

Semaine	Séances de type " Fractionnés" type A : courts - type B : longs	Repos entre les séries	Séance de type C Recherche de la course la plus longue
---------	--	------------------------------	--

ETAPE N°1	Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test	
1ère semaine	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; M*	2 mn	4 mn de course
	B	1	5 x 1 mn	45 s. ; M*	----	----
	C	-	----	----	----	5 mn de course .
2ème semaine	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; M*/T*	2 mn	5 mn de course
	B	1	5 x 1 mn	45 s. ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	6 mn de course
3ème semaine	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; T*	2 mn	6 mn de course .
	B	1	5 x 1 mn	45 s. ; T*	----	----
	C	-	----	----	----	Brevet GS 6 mn =700 m.

* M = marcher - T = trotter - M/T = 1/2 marcher + 1/2 trotter

- Au cours des séances de type B, exiger que tous les enfants parcourent au moins 100 mètres en 45 s. (c'est à dire qu'ils assurent au moins une vitesse de course de 8 km/h, lors de cet exercice).

Semaines 4 et 5 :

Terminer le cycle par un travail sur la distance du cross (600 m), cela sur 3 ou 4 séances minimum.

Cross de secteur :

âge Grande Section

Distance à parcourir :

600 m

ETAPE N°2	Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test	
1ère semaine	A	2	5 x 10 s.	10 s. ; M*/T*	2 mn	6 mn de course
	B	1	5 x 1 mn	45 s. ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	7 mn de course

2ème semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; M*/T*	2 mn	7 mn de course
	B	1	4 x 1mn 15 s.	1 mn ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	8 mn de course

3ème semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; M*/T*	2 mn	8 mn de course
	B	1	4 x 1mn 15 s.	1 mn ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	Brevet CP 8 mn = 950 m.

* M = marcher - T = trotter - M/T = 1/2 marcher + 1/2 trotter

- Au cours des séances de type B, exiger que tous les enfants parcourent au moins 100 mètres en 45 s. (c'est à dire qu'ils assurent au moins une vitesse de course de 8 km/h, lors de cet exercice).

Semaines 4 et 5 :

Terminer le cycle par un travail sur la distance du cross (800 m), cela sur 3 ou 4 séances minimum.

Cross de secteur

âge CP

Distance à parcourir

800 m

ETAPE N°3		Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test
1ère semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; M*/T*	2 mn	8 mn de course
	B	1	4 x 1mn 15 s.	1 mn ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	8 mn de course
2ème semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; M*/T*	2 mn	8 mn de course
	B	1	4 x 1mn 15 s.	1 mn ; M*/T*	----	----
	C	-	----	----	----	9 mn de course
3ème semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; T*	2 mn	9 mn de course
	B	1	3 x 2 mn	1 mn 30 s. ; T*	----	----
	C	-	----	----	----	Brevet CE1 9 mn = 1100 m.

* M = marcher - T = trotter - M/T = 1/2 marcher + 1/2 trotter

- Au cours des séances de type B, exiger que tous les enfants parcourent au moins 100 mètres en 45 s. (c'est à dire qu'ils assurent au moins une vitesse de course de 8 km/h, lors de cet exercice).

Semaines 4 et 5

Terminer le cycle par un travail sur la distance du cross (800 m), cela sur 3 ou 4 séances minimum.

Cross de secteur

âge CE1

Distance à parcourir

800 m

Cross de secteur – Aux alentours des vacances de Toussaint

	âge GS	âge CP	âge CE1
Distances de course	600 m	800 m	800 m

La course longue n'est pas d'emblée associée chez l'enfant à la notion de plaisir, notion qui néanmoins doit présider à tous nos choix pédagogiques. Pour mener à bien cette activité, recherchons donc des solutions pour motiver les enfants, les responsabiliser, soutenir leur intérêt par l'introduction dans chaque séance de situations ludiques : situations avec enjeu (courir dans un temps choisi...); projets collectifs (le pendule : courir d'un point A à un point B en réalisant chaque fois le même temps), courses à thèmes (courir en écrivant son nom...), courses à allures variables (courses à obstacles naturels ou artificiels...), courses avec matériel (chasse au trésor : course aux objets...), sur parcours (slalom...). Voir revue EPS1 N° 79,

Quelques conseils adressés aux élèves pour le jour du cross

Avant la course :

→ se découvrir et placer son dossard sur la poitrine. Ce dossard sera complété avec la validation du maître concernant le brevet d'endurance qui aura été effectué à l'école et qui permet de participer au cross de secteur. Si on n'a pas d'épingle, le dossard peut être conservé dans la poche ou la chaussette et il sera présenté à l'arrivée.

Important :

→ se moucher avant la course pour permettre une respiration satisfaisante où l'on inspire par le nez et on souffle par la bouche.

→ **Les élèves sujets à l'asthme devront avoir avec eux leur traitement (qui peut éventuellement être utilisé à cette occasion juste avant la course).**

→ les élèves seront informés durant la course du temps restant à courir)

Pendant la course :

→ regarder devant soi pour éviter les obstacles éventuels (pierres, autres coureurs)

→ régler sa respiration sur son rythme de course.

→ de temps en temps prendre une inspiration plus importante et vider largement ses poumons.

→ A l'arrivée, marcher jusqu'au bout du couloir d'arrivée pour que l'on écrive sur votre dossard la place que vous venez de réaliser.

Après la course :

→ se couvrir pour ne pas prendre froid.

→ attendre d'avoir récupéré sa respiration normale avant de boire ou goûter. Pour bien récupérer, ne pas s'asseoir ou se blottir. Boire par petites gorgées.