

Progression d'endurance pour les élèves du cycle 3

Objectif

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

Semaines	Séances de type " Fractionnés "		Repos entre les séries	Séance de type C Recherche de la distance la plus longue
	type A : fractionnés courts	type B : fractionnés longs		

ETAPE N°4	Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test	
1ère semaine	A	2	5 x 20 s.	20 s. ; T*	2 mn	9 mn de course
	B	1	5 x 2 mn	2 mn ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	9 mn de course
2ème semaine	A	2	5 x 30 s.	30 s. ; T*	2 mn	10 mn de course
	B	1	5 x 2 mn	2 mn ; /T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	10 mn de course
3ème semaine	A	2	5 x 30 s.	30 s. ; T*	2 mn	10 mn de course
	B	1	4 x 3 mn	2 mn ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	Brevet CE2 10 mn = 1300 m.

Semaines 4 et 5

Terminer le cycle de travail par une recherche du meilleur temps sur la distance du cross, cela sur 3 ou 4 séances minimum.

**Cross de secteur
et cross départemental USEP** **âge CE2**

Distance à parcourir **1000 mètres**

Semaines	Séances de type " Fractionnés"		Repos entre les séries	Séance de type C Recherche de la distance la plus longue
	type A : fractionnés courts			
	type B : fractionnés longs			

ETAPE N°5	Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test	
1ère semaine	A	2	5 x 30 s.	20 s. ; T*	2 mn	10 mn de course
	B	1	4 x 3 mn	2 mn ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	10 mn de course
2ème semaine	A	2	5 x 30 s.	20 s. ; T*	2 mn	11 mn de course
	B	1	3 x 4 mn	2 mn ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	11 mn de course
3ème semaine	A	2	5 x 30 s.	20 s. ; T*	2 mn	11 mn de course
	B	1	3 x 4 mn	2 mn ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	Brevet CM1 11 mn = 1500 m.

Semaines 4 et 5

Terminer le cycle de travail par une recherche du meilleur temps sur la distance du cross, cela sur 3 ou 4 séances minimum.

**Cross de secteur
et cross départemental USEP**

âge CM1

Distance à parcourir

1000 mètres

IMPORTANT :

Pour une première année de pratique d'endurance au CM1,

→ Commencer par l'étape 4 (CE2) 2è semaine

Séances de type " Fractionnés"			Séance de type C	
Semaines	type A : fractionnés courts		Repos entre les séries	Recherche de la distance la plus longue
	type B : fractionnés longs			

ETAPE N°6	Série(s)	Course	Récupération	Repos	Test	
1ère semaine	A	2	6 x 30 s.	30 s. ; T*	2 mn	11 mn de course
	B	1	3 x 4 mn	2 mn ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	11 mn de course
2ème semaine	A	2	6 x 30 s.	30 s. ; T*	2 mn	12 mn de course
	B	1	3 x 4 mn	1 mn 30 s. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	12 mn de course
3ème semaine	A	2	6 x 30 s.	30 s. ; T*	2 mn	12 mn de course
	B	1	3 x 4 mn	1 mn 30 s. ; T*	-----	-----
	C	-	-----	-----	-----	Brevet CM2 12 mn = 1800 m.

* T = trotter

Au cours des séances de type B, exiger que tous les enfants parcourent au moins 100 mètres en 35 ou 40 s, (c'est à dire qu'ils assurent au moins une vitesse de course de 9 km/h, lors de cet exercice).

Semaines 4 et 5	Terminer le cycle de travail par une recherche du meilleur temps sur la distance du cross, cela sur 3 ou 4 séances minimum.
-----------------	--

IMPORTANT :
Pour une première année de pratique d'endurance au CM2,
→ Commencer par l'étape 5 (CM1)

Cross de secteur et cross départemental USEP

	âge CE2	âge CM1	âge CM2 et +
Distance à parcourir	1000 mètres	1000 mètres	1200 mètres

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 : courir et ramener des objets dans son camp...), courses sur parcours (slalom...). Voir la 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 sur place du nombre de tours de circuit correspondant à la distance à parcourir :...

CE2-CM1 → 1000 m CM2 → 1200 m

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.*

→ *à 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.*