



## Courses sur piste ou natation

### ACTIVITE : COURSE D'ENDURANCE

### LECON : FOURNIR UN EFFORT DE LONGUE DUREE

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Ta classe, de 4<sup>ème</sup> 2 se prépare pour participer aux olympiades d'athlétisme. L'activité choisie est la course d'endurance. Il est donc nécessaire de :

- prendre leur pouls
- s'échauffer,
- courir à leur propre rythme pendant 25 minutes
- assumer les rôles d'officiel

#### II- CONTENU DE LA LECON

##### 1- Définition

La course d'endurance c'est fournir un effort de longue durée pendant un temps relativement long, à une allure modérée et constante.

##### 2- Bienfaits

La pratique régulière de la course d'endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l'oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle :

- Développe le volume du cœur
- Améliore la capacité pulmonaire
- Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques
- Lutte contre l'obésité
- Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)

##### 3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course d'endurance
- Ne pas manger 1 heure avant la pratique de l'activité
- Respirer par la bouche
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Courir sur un espace adapté et sécurisé
- Faire un nombre suffisant de répétitions

### Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté à base de courses lentes de 5 à 8 minutes suivies d'étirements musculaires et assouplissements articulaires

## **Pratique de l'activité**

- La prise de pouls aux endroits indiqués : au niveau poignet (artère radiale), au niveau de la tempe (artère temporale) et au niveau du cou (artère carotide), avec l'index, le majeur et l'annulaire collés pendant 1mn)
  - Course de 10 à 15 minutes dans un parcours balisé en respectant le temps de course indiqué par rapport aux repères
  - Les courses en fractionnées de 10, 15 minutes avec respect du temps de course
  - Les courses de 25 minutes: respect du temps de course
- **Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Prise de pouls, des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

### **III- ACTIVITE D'APPLICATION**

Après la leçon de la course d'endurance en classe de 4<sup>ème</sup> 2, Koffi constate que son oncle sédentaire a pris du poids pèse 120kg et mesure 1,65m.

- Quel est IMC (indice de masse corporel) de son oncle ?
- Dites quelle activité doit pratiquer son oncle pour retrouver une corpulence normale ?
- Citez les bienfaits de cette activité.

### **IV- SITUATION D'EVALUATION**

Avant de prendre part aux compétitions interclasses organisées par ton établissement, votre classe de 4<sup>ème</sup> 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Tu aides tes camarades à :

- Prendre leur pouls ..... 5 points
- Executer un échauffement adapté ..... 5 points
- Courir à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 25 minutes .....10 points

### **V- EXERCICES**

#### **1- Activité d'application**

Pour la pratique de la course d'endurance, votre professeur vous demande de :

- Indique les caractéristiques d'une course d'endurance
- Donne les intervalles du pouls après un effort de longue durée

#### **2- Activité d'application**

Afin de réaliser les 25 minutes de course à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Courir en fractionnées de 2 x 15 minutes

#### **3- Activité d'application**

A la fin de la leçon de course d'endurance, votre professeur vous demande de :

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire
- Exécuter une course pendant 25 minutes

## VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- Après la leçon de course d'endurance, Ton ami de la classe te demande de lui expliquer les bienfaits et des règles liés à la pratique de la course d'endurance

### Corrigé

Les bienfaits	<b>Bienfaits</b> La pratique régulière de la course d'endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l'oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle : <ul style="list-style-type: none"><li>- Développe le volume du cœur</li><li>- Améliore la capacité pulmonaire</li><li>- Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques</li><li>- Lutte contre l'obésité</li><li>- Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)</li></ul>
Les règles liées à la pratique	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre son pouls</li><li>- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</li><li>- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course d'endurance</li><li>- Pratiquer l'activité sur un parcours sécurisé</li><li>- Courir en groupe</li></ul>

### Situation 2

- Votre professeur vous informe qu'à la fin de la leçon de course d'endurance vous serez évalués. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Vous devez:
- Définir la course d'endurance
  - Donner les bienfaits de la pratique de la course d'endurance
  - Donner les endroits de prise de pouls
  - Produire une course d'endurance pendant 25 minutes

### Corrigé

<b>Définition</b>	La course d'endurance c'est fournir un effort de longue durée pendant un temps relativement long, à une allure modérée et constante.
-------------------	--

<b>Les bienfaits</b>	<p><b>Bienfaits</b></p> <p>La pratique régulière de la course d'endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l'oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4- Développe le volume du cœur</li> <li>5- Améliore la capacité pulmonaire</li> <li>6- Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques</li> <li>7- Lutte contre l'obésité</li> <li>8- Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)</li> </ul>
<b>Endroits de prise de pouls</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9- Au niveau radial</li> <li>10- Au niveau temporal</li> <li>11- Au niveau de la carotide</li> </ul>

## VII- . DOCUMENTATION

**Important:** le calcul de l'IMC fait partie de l'évaluation de l'état de santé au même titre que la prise de pression artérielle

IMC est le rapport du poids (kg) sur la taille au carré:  $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$

Exemple : un sujet de 70 kg pour 1,75m a un IMC de  $70 / (1.75)^2 = 22.9$

### Interpretation de l'IMC

IMC (Kg / M <sup>2</sup> )	Interprétation
15 à 18, 5	Maigreur
18, 5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée

### Consignes pour une bonne pratique de la course d'endurance

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course d'endurance
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé : parcours en plein air, vélo, randonnée pédestre
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

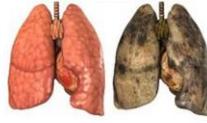
### **ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE**



**Alcool**



**Tabac**



**poumons  
Sains**      **poumons  
Abimés**