



Courses sur piste ou natation

ACTIVITE : COURSE ENDURANCE

LECON : FOURNIR UN EFFORT DE LONGUE DUREE

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées « courses de longue durée » organisée par ton établissement, votre classe de 5^{ème} 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure, Vous prenez votre pouls, vous vous échauffez, courez à votre propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition

La course d'endurance c'est courir ou nager à une allure modérée et régulière pendant un temps relativement long (minimum 8 minutes).

2- Bienfaits

La pratique régulière de la course de longue durée permet de développer le volume du cœur, la force musculaire et les capacités respiratoires.

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

- Le pouls au repos est compris entre 60 et 90 battements par minute
- Lors de la pratique de course d'endurance, le pouls doit être compris entre 120 et 140 battements par minute
- A la récupération le pouls doit être compris entre 100 et 110 battements/mn
- Respirer par la bouche
- Boire de l'eau à petites gorgées
- Courir sur un espace adapté et sécurisé

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 8 à 10 minutes dans un parcours balisé en respectant le temps de course indiqué par rapport aux repères avec respect
- Les courses en fractionnées de 8, 10 minutes avec respect du temps de course
- Les courses de 15 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

Pendant ton temps libre, Tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée. Le professeur de la 5^{ème} 1 demande à ses élèves de prendre leur pouls et de courir à une allure modérée pendant 15 minutes.

- 1- Quel type d'activité les élèves de la 5^{ème} 1 s'apprêtent à pratiquer ?
- 2- Donne la définition de cette activité.

IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées « courses de longue durée » organisée par ton établissement, votre classe de 6ème 1 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Tu aides tes camarades à :

- 3- Prendre leur pouls
.....
..... 5 points
- 4- Executer un échauffement adapté
..... 5 points
- 5- Courir à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes10 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Avant la pratique de la course d'endurance, votre professeur vous demande de prendre votre pouls et celui de votre partenaire

- Indique les différents endroits de prise de pouls
- Donne les intervalles du pouls au repos

1- Activité d'application

Afin de réaliser les 15 minutes de course à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Courir en fractionnées de 2 x 8 minutes

2- 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 15 minutes

VI- SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

6- Situation 1

- Tes amis se moquent de toi quand tu pratiques une activité de course d’endurance en dehors des heures de cours. Tu leur expliques les bienfaits de cette activité.

Corrigé

Bienfaits

La pratique régulière de la course de longue durée permet de :

- 1- développer le volume du cœur et les capacités respiratoires.
- 4- Prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques
- 5- Lutter contre l’obésité

6- Situation 2

- Avant les vacances scolaires, tu exprimes à ton professeur ta volonté de pratiquer la course d’endurance avec tes amis du village. Celui - ci te demande de lui :

- 1- Définir la course d’endurance
- 2- Citer les différents endroits de prise de pouls
- 3- Expliquer les bienfaits de la pratique de la course d’endurance
- 4- Produire une course d’endurance sur un parcours balisé pendant 20 minutes

Corrigé

Définition	Définition La course d’endurance c’est courir ou nager à une allure modérée et régulière pendant un temps relativement long (minimum 8mn).
Les endroits de prise de pouls	-Au niveau du poignet (artère radiale) -Au niveau de la tempe (artère temporale) -Au niveau du cou (artère carotide)
Les bienfaits	La pratique régulière de la course de longue durée permet de : - développer le volume du cœur et les capacités respiratoires.

	<p>-Prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques</p> <p>-Lutter contre l'obésité</p> <p>-Développer la force musculaire.</p>
--	---

VII. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5^{ème}
- Manuel EPS 5^{ème}

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, velo, randonnée pédestre
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort



Cou : carotide



Poignet : radial



Tempe : temporal

NB : Le pouls c'est le nombre de battement du cœur en une minute

Formules simples de calcul du Pouls sur 1mn :

- Nombre de battements du cœur en 6 secondes X 10
- Nombre de battements du cœur en 10 secondes X 6
- Nombre de battements du cœur en 15 secondes X 4