

La course longue

1. Pratique de la course :

La course de vitesse	La course de résistance	La course d'endurance
<i>Courir le plus vite possible pendant une durée maximum de 8 secondes.</i>	<i>Courir le plus vite possible entre 8 secondes et 2 minutes.</i>	<i>Courir le plus vite possible entre 2 minutes et 30 minutes, voire 1 heure.</i>
L'énergie nécessaire sera produite par la PHOSPHOCREATINE stockée dans les muscles.	L'énergie nécessaire est produite par le GLYCOGENE ;	L'énergie nécessaire sera produite par l'OXYGENE inspirée à condition que l'effort demandé ne dépasse pas le VO2 max (sinon on retombe dans la filière ANAEROBIE LACTIQUE qui est interdite !).
La réserve de <i>phosphocréatine</i> se renouvelle après 3 ou 4 minutes de repos - Comme il n'y a ni utilisation d'oxygène, ni production d'acide lactique, on appelle cette filière ANAEROBIE ALACTIQUE	La transformation du <i>glycogène</i> en énergie produit de l'acide LACTIQUE qui en s'accumulant empêche la poursuite de l'effort. - Comme il n'y a pas toujours utilisation d'oxygène, on appelle cette filière ANAEROBIE LACTIQUE	C'est la filière AEROBIE . Elle est un enjeu de formation pour l'école, car elle contribue à améliorer les facteurs de santé des points de vue cardiaques, métaboliques et vasculaires. <small>Remarque : pour réellement produire des effets physiologiques, il faudrait que les élèves aient 4 séances de course longue par semaine, pendant 3 mois, ce qui n'est pas un objectif de l'école élémentaire.</small>
Sans risque pour les élèves	Interdite avant la puberté	Sans risque pour les élèves

D'après "La course longue aux cycles 2 & 3", par l'équipe départementale EPS de la Loire

2. Quelques règles :

- Vérifier que la fiche médicale de l'enfant ne mentionne pas de contre indication à la pratique de la course ;
- Eviter de forcer un élève qui se sent fatigué ou de le pousser à aller au-delà de ses limites ;
- Eviter de développer un esprit de compétition exagéré ;
- Bien observer les enfants pendant l'effort, mais également après : l'essoufflement doit être de courte durée ;
- Ne proposer un nouvel effort de course que lorsque les élèves ont bien repris leur souffle ;
- Veiller à l'alternance des efforts de course et des temps de repos ou de marche ;
- Préférer les séances de course courtes et nombreuses à des séances longues, peu nombreuses, souvent fatigantes ou ...ennuyeuses.

3. Objectifs

a) **Compétences disciplinaires** :

- Prendre conscience de ses actions en course
- Découvrir les sensations d'économie dans l'effort
- Apprécier sa vitesse et en assurer le contrôle
- Agir dans le groupe

b) **Compétences interdisciplinaires et transversales**

- Exprimer des impressions et partager une expérience
- Construire les concepts fondamentaux d'espace et de temps
- S'inscrire dans un projet collectif
- S'inscrire dans un projet individuel visant à la meilleure performance

c) **Ce qu'en disent les nouveaux programmes d'EPS**

- Développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices
- Accès au patrimoine culturel
- Acquisition des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en forme.
- Réaliser une performance mesurée
- S'engager lucidement dans l'action
- Construire un projet d'action
- Mesurer et apprécier les effets de l'activité
- Appliquer et construire des principes de vie collective