



**ACTIVITE : course de résistance**

**LECON : fournir un effort de moyenne durée**

### **I- SITUATION D'APPRENTISSAGE**

Pendant la leçon de course de résistance, votre groupe de couleur désire améliorer leur performance pour être les meilleurs. Vous décidez de :

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire
- S'échauffer
- Identifier les règles de pratique de la course de résistance
- Parcourir les 600m pour les filles et 1000 mètres pour les garçons

### **II- CONTENU DE LA LECON**

#### **1- Définition**

La course de résistance c'est fournir un effort de moyenne intensité sur une distance moyenne pendant un temps moyen.

#### **2- Bienfaits**

La pratique régulière de la course de moyenne durée :

- Renforce les parois du cœur
- Améliore la capacité pulmonaire
- Préviend les maladies cardiovasculaires
- Brûle les graisses
- Tonifier les muscles
- stimuler la combativité et l'affirmation de soi.

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

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de résistance
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par groupe
- Travailler par pair

#### **4- Etapes de pratique de la course de résistance**

- **Echauffement général et spécifique au début de la pratique**  
Progressif, dynamique et adapté à la course de résistance :

- Faire une activation cardiovasculaire et pulmonaire sur ou autour d'un espace délimité
- Faire des étirements musculaires et assouplissements articulaires
- Faire des courses sur distances réduites
- Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course

Prendre le pouls aux endroits indiqués :

- Niveau radial
- Niveau temporal
- Niveau de la carotide
- **Pratique de l'activité**

#### **Course sur 100, 200, 300 ,500 mètres à une allure moyenne**

- Respect du temps de passage
- Course en fractionnée de temps des distance de 100, 200, 300, 500 mètres

#### **Course sur 600 et 1000 à une allure moyenne**

- Respect du temps de course
- Course sur 600 et 1000 m

- **Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

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

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés
- flexion du buste sur les jambes (toucher les orteils)
- debout, jambes écartées tendues, bras gauche tendu, toucher l'orteil du pied opposé

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

Le conseil scolaire organise une compétition de course sur une distance de 600m chez les filles et 1000m chez les garçons.

- Dites-nous de quelle activité de course s'agit-il?
- Citez les bienfaits de cette activité.

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

A l'évaluation de la leçon de course de résistance, ton groupe de couleur veut être le meilleur. Tu aides tes camarades à :

- S'échauffer.....5 points
- Identifier les règles de pratique de la course de résistance .....3 points

- Parcourir les 600 m pour et 1000 m pour les garçons  
.....12 points

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

Pour la pratique de la course de résistance votre professeur vous demande de :

- Indiquer la variation de la pulsation cardiaque juste après l'effort.
- Citer les bienfaits de la course de résistance sur l'organisme.

### 2- Activité d'application

Afin de réaliser les 600m et 1000m de course à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Courir en fractionnées de 100m, 200m, 300 et 500m chez les garçons
- Courir en fractionnées de 200m et 400m chez les filles tout en respectant le temps de passage.

### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de course de résistance, votre professeur vous demande de :

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire avant et après l'activité.
- Courir sur 600m pour les filles et 1000m pour les garçons tout en respectant le temps de passage.

## VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- Après la leçon de course de résistance, tu expliques à tes camarades les bienfaits et des règles liées à la pratique de la course de résistance.

### Corrigé

Les bienfaits	<p><b>Bienfaits</b></p> <p>La pratique régulière de la course de moyenne durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforce les parois du cœur</li> <li>- Améliore la capacité pulmonaire</li> <li>- Prévient les maladies cardiovasculaires</li> <li>- Brûle les graisses</li> </ul>
Les règles liées à la pratique de la course de résistance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire un échauffement adapté</li> <li>- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de résistance</li> <li>- Faire un nombre suffisant de répétitions, de fractionnés</li> <li>- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</li> </ul>
--	--

### Situation 2

➤ A la fin de la leçon de course de résistance il est prévu une prise de performance. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Tu dois :

- Définir la course de résistance
- Donner les bienfaits de la pratique de la course de résistance
- Produire une course de résistance chronométrée sur 600 pour les filles et 1000 mètres pour les garçons

### Corrigé

Définition	La course de résistance c'est fournir un effort de moyenne intensité sur une distance moyenne pendant un temps moyen.
Les bienfaits	<p><b>Bienfaits</b></p> <p>La pratique régulière de la course de moyenne durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforce les parois du cœur</li> <li>- Améliore la capacité pulmonaire</li> <li>- Prévient les maladies cardiovasculaires</li> <li>- Brûle les graisses</li> </ul>

## VII. DOCUMENTATION

**VOIR MON CAHIER D'INTEGRATION Terminale**

**Les différents types de résistances : 400m, 800m, 1000m, 1500m**

**La pulsation cardiaque à la course de résistance varie entre 150 et 200 pulsations /minute**

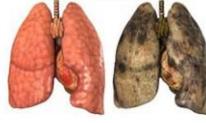
**ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE**



**Alcool**



**Tabac**



**poumons  
Sains**

**poumons  
Abimés**