



COURSE DE MOYENNE DUREE

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
- Prévient 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
- Courses-en fractionnée de temps des distances 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 résistance3 points
- Parcourir les 600 m pour et 1000 m pour les garçons12 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>Bienfaits</p> <p>La pratique régulière de la course de moyenne durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforce les parois du cœur - Améliore la capacité pulmonaire - Prévient les maladies cardiovasculaires - Brûle les graisses
Les règles liées à la pratique de la course de résistance	<ul style="list-style-type: none"> - Faire un échauffement adapté - Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de résistance

	<ul style="list-style-type: none"> - Faire un nombre suffisant de répétitions, de fractionnés - Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée - Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
--	--

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>Bienfaits</p> <p>La pratique régulière de la course de moyenne durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforce les parois du cœur - Améliore la capacité pulmonaire - Préviend les maladies cardiovasculaires - Brûle les graisses

VII. DOCUMENTATION

VOIR MON CAHIER D'INTEGRATION 1^{ère}

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**