



## COURSES SUR PISTE OU NATATION

**ACTIVITE : Course endurance**

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

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Nouvellement affecté en seconde dans le lycée de ta localité ; votre professeur d'EPS vous demande ce que vous savez de la course d'endurance. Vous décidez de :

- Prendre votre pouls
- Vous échauffer,
- Courir à votre propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 40 minutes
- Assumer des 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
- Préviend 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

- Faire des corrections collectives
- Travailler par groupe

### **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
- Course de 20 à 25 minutes dans un parcours balisé en respectant le temps de course indiqué par rapport aux repères avec respect
- Les courses en fractionnés de 20, 25 minutes avec respect du temps de course
- Les courses de 40 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 la grève des transporteurs, SORO en classe de 2<sup>nd</sup> C2 doit se rendre à la pharmacie située à 3km de la maison afin d'acheter un médicament pour son frère souffrant d'une crise d'asthme. A son retour il ressent des points de cotés.

- Quel type d'effort doit-il fournir ?
- Qu'est-ce que SORO a ressenti à son arrivée ?
- Cite d'autres signes de la fatigue

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

A la fin de la leçon d'endurance, le professeur veut vérifier ce que vous avez appris. Vous devez :

- Prendre votre pouls.....3 points
- Vous échauffer,.....5 points
- Courir pendant 40minutes.....8 points
- Assumer des rôles d'officiel.....4 points

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

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

- Citez les différents signes de la fatigue
- Citez les risques liés à l'inactivité physique

### 2- Activité d'application

Afin de réaliser les 40 minutes de course à la fin de la leçon le professeur vous demande de : Courir en fractionnés de 3x15mn

### 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
- Courir pendant 40 minutes

## VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- En vacance, au village chez ton oncle tu constates que ton oncle souffre d'obésité, tu lui conseille de pratiquer la course d'endurance  
Explique- lui les bienfaits de la pratique de cette activité  
Justifie l'importance de connaître son IMC et comment le calculer ?

### 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>										
Importance de l'IMC	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 : $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$ <table border="1" data-bbox="555 1697 1385 1888"><thead><tr><th>IMC (Kg / M<sup>2</sup>)</th><th>Interprétation</th></tr></thead><tbody><tr><td>15 à 18, 5</td><td>Maigreur</td></tr><tr><td>18, 5 à 25</td><td>Corpulence normale</td></tr><tr><td>25 à 30</td><td>Surpoids</td></tr><tr><td>30 à 35</td><td>Obésité modérée</td></tr></tbody></table>	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
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										

## Situation 2

➤ Pendant les vacances, le président des jeunes de ton village te demande de lui proposer une activité de course pour améliorer la santé des jeunes de votre association. Tu décides de lui :

- Expliquer les bienfaits de la pratique de la course d'endurance
- Indiquer les endroits de prise de pouls au repos et après l'effort
- Produire une course d'endurance pendant 40 minutes avec le groupe de jeunes

## 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 endroits de prise de pouls	<ul style="list-style-type: none"><li>- Niveau radial</li><li>- Niveau temporal</li><li>- Niveau de la carotide</li></ul>

## VII. DOCUMENTATION

### 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

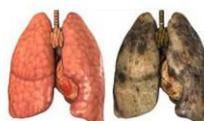
### ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons Sains      poumons Abimés