

EPS

4ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE

COURSE DE MOYENNE DUREE



**ACTIVITE : course de résistance**

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

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

La leçon de course de résistance va débuter. Ton groupe de couleur veut être le meilleur.

Il est nécessaire de :

- Identifier les règles de pratique de la course de résistance
- Exécuter un échauffement adapté
- Parcourir les 600 ou 1000 mètres.

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

### **1- Définition**

Courir en résistance consiste à fournir un effort de moyenne durée à une intensité moyenne.

### **2- Bienfaits**

La pratique régulière de la course de résistance :

- renforce les parois du cœur
- améliore la capacité pulmonaire
- prévient les maladies cardiovasculaires
- brûle les graisses
- tonifie les muscles
- stimule 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
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par paire
- Travailler par groupe

## **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 / autour d'un espace délimité
- Faire des étirements musculaires et des assouplissements articulaires
- Faire des courses sur distances réduites

## **Pratique de l'activité**

**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

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

- Respect du temps de passage
- Courses en fractionnés de temps des distances de 100, 200, 300, 500 mètres

**Courses sur 600 m et 1000 m à une allure moyenne**

- Respect du temps de course
- Courses sur 600 m pour les filles et 1000 m pour les garçons

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

Prise de pouls suivie 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**

Une compétition de course d'interclasse est organisée par ton établissement sur une distance de 600m chez les filles et 1000m chez les garçons.

- De quel type d'activité de course s'agit-il?
- Citez les bienfaits de cette activité.

**IV- SITUATION D'EVALUATION**

La leçon de course de résistance va débiter. Ton groupe de couleur veut être le meilleur. Tu aides tes camarades à :

- Identifier les règles de pratique de la course de résistance.....4 points
- Prendre leur pouls aux endroits indiqués .....4 points
- Exécuter un échauffement adapté .....4 points
- Produire une course sur 600m ou 1000 m.....8 points.

**V- EXERCICES**

**1- Activité d'application**

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

- Identifier les endroits appropriés pour la prise de pouls
- Citer les différents types de course de résistance.

**2- Activité d'application**

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

- Produire une course en fractionnés de 100m, 200m, 300 et 500m.

### 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
- Produire une course sur 600m pour les filles et 1000m pour les garçons

## VI- SITUATION D'ÉVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- Après la leçon de course de résistance, Ton ami te demande de lui expliquer les bienfaits et des règles liées à la pratique de la course de résistance.

### Corrigé

Les bienfaits	<b>Bienfaits</b> La pratique régulière de la course de moyenne durée : <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><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. Il est nécessaire de :
  - Définir la course de résistance
  - Donner les bienfaits de la pratique de la course de résistance
  - Produire une course de résistance chronométrée sur 600 et 1000 mètres

## Corrigé

Définition	La course de résistance c'est fournir un effort de moyenne durée à une intensité moyenne pendant un temps moyen
Les bienfaits	<b>Bienfaits</b> La pratique régulière de la course de moyenne durée : <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

- CAHIER D'INTEGRATION 4<sup>ème</sup>
- MANUEL EPS 4<sup>ème</sup>

Courses de résistance :

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