

La course d'endurance

Objectifs généraux

- développement des capacités organiques et foncières
- gestion de ses capacités
- connaissance du corps humain qui permet l'entretien de ses potentialités et laisse entrevoir un bon vécu de la vie physique aux différents âges de la vie

Apprentissage de la gestion du potentiel aérobique individuel

Principes d'efficacité :

- la continuité de l'effort (acquis = 12-20')
- la découverte de son potentiel (= vit. de déplacement ind.)
- l'égalité d'allure (respect de ce principe = augmentation perf.)
- le choix de la vitesse (en fonction de la dist. à accomplir)

Le test de 30/30

Parcourir une distance choisie pendant 30 sec. pour recommencer après 30 sec. de repos.

Min. 9 rép., max. 15 rép.

Avantages :

- entrer en aérobique sans fournir d'effort long et continu
- rester en effort aérobique
- effectuer un test débouchant ultérieurement sur une estimation de la vitesse maximum aérobique (potentiel de l'élève)

VMA

La vitesse maximale aérobique (VMA) est l'intensité de travail que l'on développe au cours d'un effort dont la dépense énergétique correspond à la consommation d'oxygène maximale ou puissance maximale aérobique.

Peut se définir comme la vitesse de course suffisante pour faire appel à la puissance maximale aérobique (VO₂ max). Il s'agit donc d'une vitesse de référence essentielle pour le développement des capacités aérobiques et qui englobe principalement la puissance maximale aérobique et l'endurance aérobique.

Endurance aérobique : capacité de maintenir le plus longtemps possible un pourcentage élevé de sa puissance maximale aérobique.

On peut très bien solliciter les mécanismes aérobique par des efforts intermittents (10/10, 20/20 ou 30/30 semble le mieux adapté aux enfants). Car au-delà de 45 sec. à 1 min., les très jeunes (11-13 ans) peinent à conserver une allure régulière.
Temps minimum de l'effort : 2'30 pour un effort proche de la VMA, de 8 à 10 min. pour un effort de faible intensité.

VMA	Objectifs/Effets/Impacts physiologiques	Type d'entraînement/Durée de course
50-65%	Accélération du métabolisme. Phase de récupération active.	Footing léger. 10-15' après un entraînement (fin de leçon).
70-80%	Echauffement. Début d'un cycle d'entraînement. Entraînemt. léger, d'entretien ou de remise en forme. Equilibre aérobie. Utilisation prioritaire des lipides.	Allures pouvant être maintenue longtemps. Temps de course égal ou supérieur à 20'. Convient bien à un entr. dans le cadre scolaire.
75-90%	Course à allure soutenue, en continu ou en fract. Développement optimal de la capacité aérobie. Limite aérobie-anaérobie. Utilisation mixte des lipides et des glucides.	Travail continu: 12 - 20' Travail fractionné avec récup. réduite, active Ex.: 2 x 8' P 2' (marche ou course lente) 2 x 10' P 3' 1 x 12' + 1 x 8' P 3' Convient bien à un entr. dans le cadre scolaire.
85-100% et plus	Courses fractionnées avec temps de récup. active. La filière anaérobie chevauche la filière aérobie. (début de la production lactique). Utilisation prioritaire du glycogène.	Durée de course: 3 - 6' Ex.: 5 x 3' P 3' (marche ou course lente) 3 x 6' P 3' Prévoir une progression au cours des entraînements. L'activité en plein air est recommandée (jeux de course, fartlek).
95-120% et plus	Le travail devient lactique. Développement de la capacité anaérobie. Utilisation anaérobie de glycogène.	Durée de course: 1 à 2' 4 à 6 répétitions Pause: 2-3' (marche ou course légère). Ce type d'entraînement, compte tenu de son intensité (forte sollicitation anaérob. et production de lactates), n'est pas conseillé dans le cadre scolaire.

(d'après P. Seners dans « L'athlétisme en EPS » - Vigot 1996)