

---

# L'ATHLÉTISME un moyen d'éducation



*Le jogging à l'école*



Fédération québécoise  
d'athlétisme

---



# LE JOGGING À L'ÉCOLE

Complément de  
**L'athlétisme, un moyen d'éducation**

par **Michel Portmann**  
**(Photos-séquences et dessins de l'auteur)**



Fédération québécoise  
d'athlétisme

Éditeur: Fédération d'Athlétisme du Québec  
1415 Jarry est  
Montréal (PQ) Canada  
H2E 2Z7



# TABLE DES MATIÈRES

• Introduction .....	109
• Évolution de la capacité d'effort au cours de la période de croissance .....	109
• L'effort anaérobie .....	109
• L'effort aérobie .....	110
• Le jogging à l'école .....	112
• Le jogging un moyen d'éducation .....	112
• Des conseils pour le jogging à l'école .....	114
• Les périodes favorables .....	114
• L'habillement .....	114
• Les chaussures .....	115
• Le parcours .....	115
• L'échauffement .....	115
• Progression, le dosage .....	116
• Technique de course .....	116
• Pour que chacun y trouve son compte .....	116
• Sécurité .....	117
• Retour à l'école .....	117
• Plan général - jogging .....	119
• Exemple de programme pour les groupes A et B .....	121
• Programme général - Groupe A .....	122
• Programme général - Groupe B .....	123
• Exemple de programme pour les groupes C-D-E .....	124
• Organisation de la deuxième rencontre sur le terrain .....	125
• Organisation de la troisième rencontre .....	126
• Programme général - groupe C .....	127
• Programme général - groupe D .....	128
• Programme général - groupe E .....	129
• Exemples de parcours pour le jogging .....	130
• Exemples d'exercices d'échauffement .....	131
• Exemples d'exercices d'étirement et de renforcement musculaire .....	132
• Le perfectionnement .....	183
• Tableaux .....	134
• Fiche individuelle .....	135



## 1- INTRODUCTION

On l'a dit souvent: "L'enfant n'est pas un adulte miniaturisé". Ses capacités physiques sont faibles comparées à ses dimensions et elles **ne ressemblent en rien** à celles de l'adulte, toutes proportions gardées. Ses fonctions organiques ne sont pas encore arrivées à maturité, ce qui handicape l'enfant par rapport à l'adulte pour la production d'effort de haute intensité.

Tout au long de la croissance son organisme s'adapte et devient de plus en plus efficace. Cependant, une courte période de perturbations apparaît (la puberté) vers 12 et 13 ans chez la fille et le garçon respectivement. Durant cette période certaines fonctions physiologiques subissent un grand chambardement et très souvent, l'enfant a plus de difficultés physiquement et intellectuellement (fig. 1). Ce n'est pas toujours le meilleur moment pour exiger de lui un effort très épuisant.

### Évolution de la capacité d'effort au cours de la période de croissance

Tout comme les autres fonctions organiques, la **fréquence cardiaque** subit les conséquences d'un accroissement des dimensions corporelles de l'enfant au cours des années (fig. 2 et tableau 1). De très élevée dans les premiers âges, elle diminue constamment durant toute la vie. On ne devra pas mettre sur un même pied d'égalité la fréquence cardiaque d'un enfant celle d'un adulte, au repos, à l'exercice maximum ou lors de la récupération.

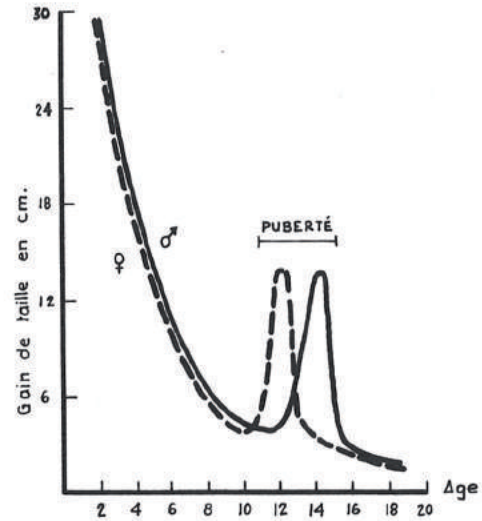


Fig. 1 Courbe de croissance des filles et des garçons

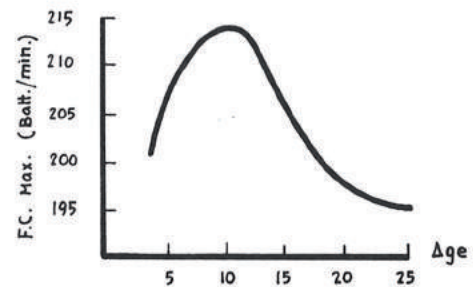


Fig. 2 Fréquence cardiaque maximale à l'effort par rapport à l'âge (Astrand 1952)

AGE	FRÉQUENCE CARDIAQUE (par mn)			
	Conditions basales		Conditions de repos simple	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
5 ans . . . .	96	85	105	95
6 ans . . . .	91	82	99	91
7 ans . . . .	84	78	95	87
8 ans . . . .	84	76	92	84
9 ans . . . .	82	73,5	101	93
10 ans . . . .	80	71	99	90
11 ans . . . .	77,5	68	96	86
12 ans . . . .	76	66	94	84
13 ans . . . .	73	63,5	90	80
14 ans . . . .	69,5	61,5	86	78
15 ans . . . .	67	60,5	83	76,5
16 ans . . . .	65,5	60	81	76
17 ans . . . .	64,5	59,5	80	75
18 ans . . . .	63,5	59,5	79	75

Tableau 1: Fréquences cardiaques au lever et au repos simple, chez l'enfant en fonction de l'âge.

### L'effort anaérobie

Durant sa croissance, l'enfant n'est pas apte, non seulement à supporter, mais également à produire une grande quantité d'acide lactique. Autrement dit, il est mal "équipé" pour supporter de gros efforts en résistance organique.

Tant que l'effort se limite à du sprint à vitesse maximale et d'une durée de 10 à 15 sec., il n'y a pratiquement pas de production d'acide lactique. Cependant, au-delà de 30 sec. à 1 min. environ d'effort maximum, l'acidose augmente rapidement; pour cela, il vaudrait mieux ne pas solliciter trop souvent l'enfant avec ce genre d'effort et prendre le risque de créer des problèmes d'ordre physiologique ou psychologique par un abus systématique.

Il y a peu de différence entre la capacité de travail anaérobie des filles et des garçons si ce n'est qu'à la puberté (fig. 3).

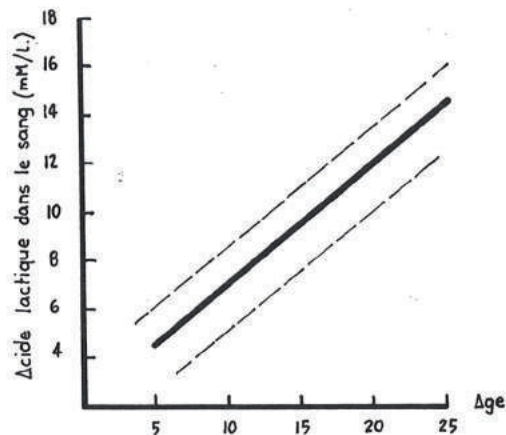


Fig. 3 Évolution du taux maximum d'acide lactique moyen dans le sang, en fonction de l'âge. (Astrand, Davis, Allen)

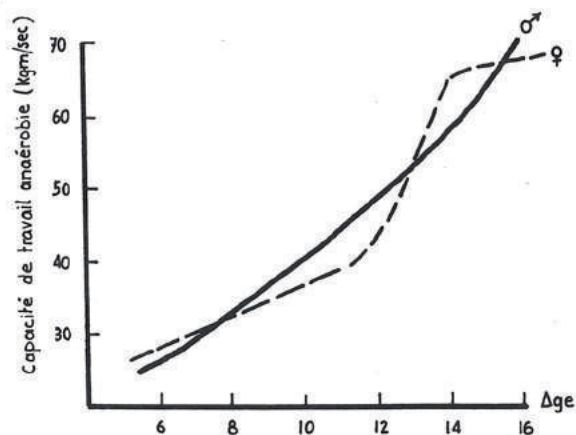
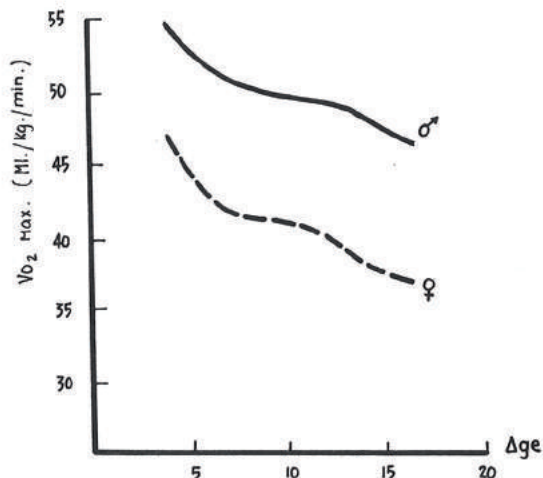


Fig. 4 Capacité d'effort anaérobie maximum chez les filles et les garçons (Davis et Coll., 1972)

### L'effort aérobie

L'enfant a de bien meilleures aptitudes pour le travail **aérobie**. Sa consommation maximale d'oxygène ( $VO_2$  max.) bien que faible par rapport à celle de l'adulte, s'améliore progressivement avec la croissance et comme pour l'adulte, **avec l'exercice**. La  $VO_2$  max relative de l'enfant, c'est-à-dire rapportée à son poids par kg, est même supérieure à certains âges à celle de l'adulte. Cependant, la "machine" ou la "cylindrée" de l'enfant étant plus petite, sa capacité d'endurance est moindre (fig. 5).

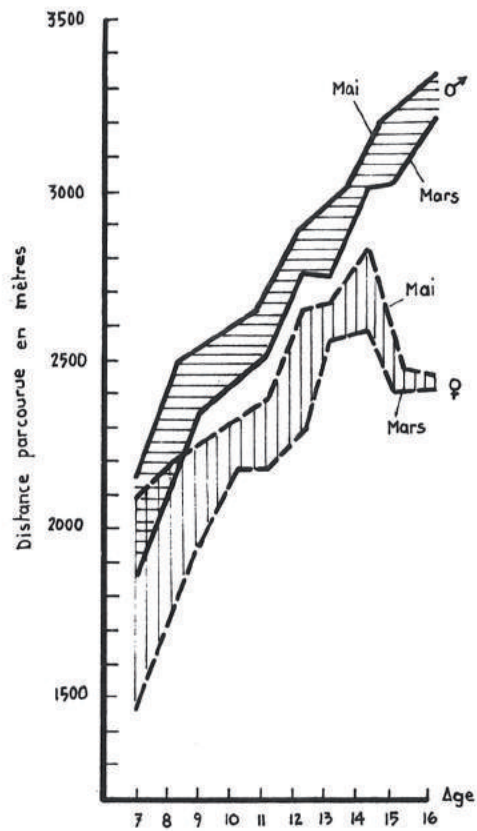
Le jogging est donc un excellent moyen d'améliorer la capacité d'effort de l'enfant du fait qu'il ne s'effectue qu'en aérobie (6a et b). Il faut toutefois se garder de délaisser totalement les exercices de course en anaérobie puisqu'ils font partie aussi de l'amélioration de la capacité d'effort, cependant on fera attention de ne pas en abuser.



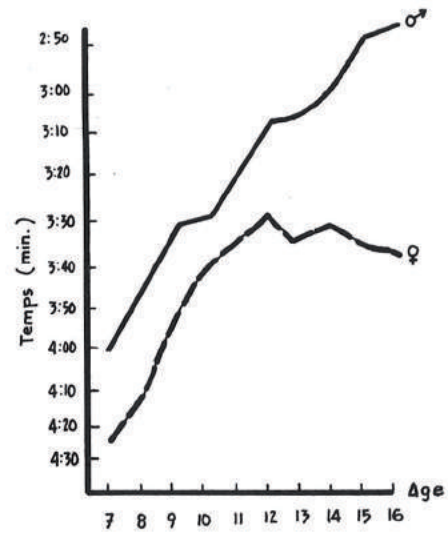
(D'après Reichenbach)

Fig. 5 Évolution de la consommation d'oxygène chez les filles et les garçons durant la croissance.





**Fig. 6 a)** Amélioration de la capacité d'endurance en 15 minutes, chez les garçons et les filles durant une période de 3 mois. (D'après Gärtner)



**b)** Temps réalisés sur 800 m par des filles et des garçons d'âges différents. (D'après Gärtner)

## 2- LE JOGGING À L'ÉCOLE

Dans la plupart des activités physiques et sportives, **l'endurance** joue un grand rôle et c'est en fait la qualité de base d'une bonne condition physique générale. La course de longue distance sous forme de jogging se prête très bien à l'amélioration de la capacité aérobie de l'enfant. Toutefois, on portera une grande attention dans le choix de la durée et de la vitesse de la course, car elles doivent être en parfait accord avec le niveau de développement physique des enfants. **Dans une classe, les forts et les faibles doivent y trouver leur compte.** Il faudra donc organiser l'activité de manière à ce que chacun d'eux en tire le plus grand bénéfice en améliorant progressivement leur condition physique. Il est important qu'ils puissent **devenir autonome** assez rapidement, de manière à poursuivre cette activité à **leur rythme** dans le cadre de l'école ou à l'extérieur de celui-ci. Il faudra donc mettre à leur disposition toutes les informations pertinentes pour qu'ils y parviennent.

Si le jogging peut se pratiquer toute l'année, il sera peut-être préférable qu'à l'école il soit effectué durant les périodes les plus propices à une bonne température. Si les mois de mai et juin peuvent être indiqués, **septembre à octobre** semble être plus souhaitable car du même coup, on mettra les élèves dans des situations d'amélioration de leur condition physique générale pour les cours d'éducation physique subséquents.

## 3- LE JOGGING UN MOYEN D'ÉDUCATION

On a souvent entendu dire que la course à pied nécessitait surtout des jambes et pour ce qui est de la tête, elle n'avait qu'à suivre . . .

C'est bien vrai qu'elle doit suivre, cependant elle suivra bien mieux si elle sait pourquoi elle suit!

Le cours d'éducation physique ne doit donc pas se limiter uniquement à de l'exercice, comme on le sait. L'enfant doit prendre conscience de ce qu'il fait et pourquoi il le fait, c'est vrai aussi pour le jogging. Il doit avoir un certain nombre d'informations générales sur les réactions de son organisme soumis à un exercice de longue durée, et ce en tenant compte de son âge et de ses capacités de comprendre bien entendu.

**Il devra donc savoir que:**

- **Les muscles** qui font se mouvoir le corps ont besoins **d'oxygène** pour pouvoir effectuer une course d'endurance (fig. 7).



Fig. 7

- **Les aliments** que l'on mange, servent de matériaux après plusieurs transformations biologiques, pour se combiner avec l'oxygène dans la cellule musculaire afin de fournir l'**énergie** nécessaire aux contractions répétées des muscles sollicités par le jogging.

- Il est très important d'avoir une **bonne nutrition** et que de celle-ci, dépend la capacité de fournir de l'énergie aux muscles durant la course puis, pour la récupération (fig. 8).

- L'**oxygène** nécessaire dans un effort d'endurance ou aérobie, provient de la **respiration pulmonaire**.

- Le **sang** transporte cet oxygène au moyen de l'hémoglobine vers les muscles au travail et en retour, se charge d'évacuer le CO<sub>2</sub> vers les poumons qui le rejettent dans l'atmosphère (fig. 9).

- C'est le **coeur** qui règle la vitesse de transport de l'oxygène par l'intermédiaire du flot sanguin.

- Il augmentera ses **battements** par une plus grande vitesse de pompage pour "**envoyer**" le plus rapidement possible le sang qui amène l'oxygène aux muscles lorsque l'exercice s'intensifie. Il les diminuera lorsque celui-ci **baisse en intensité** ou lorsque la course s'arrête.

- Il en est de même pour la **respiration**. Quand l'effort est intense, la respiration s'intensifie pour extraire plus d'oxygène de l'air ambiant. Elle diminue lorsque l'effort diminue.

- **Si l'effort devient trop intense**, (montées, accélérations, etc . . .) l'oxygène n'aura pas le temps d'arriver en quantité suffisante aux muscles. L'énergie devra être extraite directement de la réserve des muscles au travail. Il y aura alors une production d'**acide lactique**. L'effort sera donc de type **anaérobie** c'est-à-dire, en absence d'utilisation d'oxygène ou avec une utilisation insuffisante. Dans ce cas, la fatigue apparaîtra très rapidement et la course en sera affectée (fig. 10).

- Plus on exerce les muscles au jogging, plus ils deviennent aptes à mieux utiliser l'oxygène. La **capacité aérobie s'améliore**. On parlera alors de la consommation d'oxygène (VO<sub>2</sub>) et de son amélioration avec l'entraînement. Qu'elle n'est pas infinie et qu'il existe une VO<sub>2</sub> max. propre à chacun, qui limite l'effort aérobie selon son degré d'entraînement, et qu'elle reflète l'état de la **condition physique de base** pour les efforts où l'endurance domine.

#### Il devra apprendre à:

- Avoir un contrôle régulier de sa fréquence cardiaque:
  - Le matin avant de se lever
  - Juste avant l'effort (au début du cours)
  - A la fin de la course

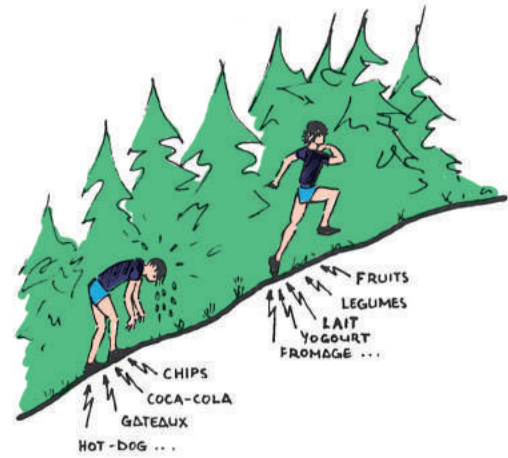


Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

- Faire la distinction entre le pouls au repos (le matin avant de se lever) et celui au repos relatif, c'est-à-dire juste avant l'effort, ce qui est bien différent compte tenu des activités réalisées entre les deux.
- Inscrire sur une **fiche personnelle** l'évolution de sa fréquence cardiaque et les temps réalisés sur un parcours standard, de manière à contrôler ses progrès (voir l'exemple en annexe).
- Prendre la fréquence cardiaque sur la carotide (cou) ce qui est plus facile qu'au poignet ou à la tempe.
- Compter les battements cardiaques durant 15 sec. et multiplier par 4 pour avoir le nombre de pulsations par minute.
- S'auto-évaluer au moyen de tests standardisés (voir le test proposé)

#### 4- DES CONSEILS POUR LE JOGGING À L'ÉCOLE

##### A- Les périodes favorables:

Comme mentionné plus avant, les périodes les plus favorables pour effectuer du jogging à l'école seraient mai et juin, septembre et octobre. Ces deux derniers mois pourraient être utilisés pour l'amélioration de la condition physique pour les cours d'éducation physique des mois qui suivent.

##### B- L'habillement:

Il faut prêter une attention toute particulière à l'habillement de l'enfant qui pratique le jogging. Son organisme doit avoir une régulation de température par l'intermédiaire de la peau en contact ambiant.

##### Si le temps est chaud:

- L'habillement sera relativement léger; short et chandail à manches courtes ou sans manche. On devra surtout s'habiller de manière à faciliter le transfert de chaleur entre la peau et l'air. On choisira un chandail plutôt ample que serré et un "short" lui aussi plutôt ample que serré afin d'éviter les irritations dues aux frottements et à la sueur.
- La couleur de l'habillement devra être plutôt claire que foncée puisque dans ce dernier cas, il y a une plus grande rétention de chaleur..
- Ne pas courir torse nu lors de trop longs trajets en raison des insulations.

##### Si le temps est froid:

- Il faudra porter des habits isolants pour qu'il n'y ait pas trop de perte de chaleur. Cependant, il faut veiller à ne pas "s'étouffer" dans plusieurs couches de vêtements épais qui vont cette fois, empêcher les échanges de chaleur et provoquer une trop grande sudation, puis de la condensation et ensuite des sensations de froid. Les survêtements imperméables en nylon ne sont pas recommandés.
- Il vaudra mieux s'habiller de **plusieurs couches de vêtements minces**, de laine ou de coton si possible.
- Un survêtement non imperméable peut-être utilisé contre le vent par-dessus les vêtements de laine ou de coton.
- Porter une tuque et une écharpe de laine pour isoler la tête et le cou qui sont sujets à de grandes pertes de chaleur.
- Porter des gants si la température est très froide, car il n'y a rien de plus désagréable que de courir avec les mains gelées, même si le reste du corps est au chaud.

### C- Les chaussures:

- Il serait souhaitable que l'enfant porte des chaussures dont le talon est légèrement surélevé et relativement élastique de manière à absorber les chocs répétés lors du contact sur le sol. Ces chocs sont souvent à l'origine de problèmes articulaires chez l'enfant (chevilles, genoux, bassin, vertèbres sacro-lombaires). Le reste de la semelle devra être pour les mêmes raisons très souple, relativement épaisse et agrippante.
- L'intérieur de la chaussure doit comporter un support plantaire indispensable à l'enfant en période de croissance.
- L'enfant devra bien choisir la finition de la chaussure de manière à ce que ni les coutures ni les plis du corps de la chaussure ne viennent blesser les pieds durant le jogging. De plus, il ne faudra pas qu'elles soient trop grandes ou trop petites. Parfois, les parents choisissent des chaussures de manière à ce qu'elles lui fassent durant deux ans et les achètent un peu plus grandes pour la première année ce qui fait que l'enfant développe des ampoules et des irritations aux pieds. Les chaussures doivent être ajustées pour une saison seulement. De plus, elles doivent être légères.
- Une seule paire de bas dans les chaussures est préférable.

### D- Le parcours:

- Le parcours ne devra pas être trop monotone comme peut l'être un gymnase ou une cour d'école. On s'arrangera pour trouver un parc près de l'école, avec quelques accidents de terrain de manière à favoriser des sensations différentes et des adaptations de course à des pentes de différents degrés.
- On choisira si possible un parcours en terrain souple. La route n'est pas ce qu'il y a de mieux pour les articulations et les muscles.
- La terre battue ou l'herbe sont excellentes, pour autant qu'il n'y ait pas trop de trous. (Attention aux entorses des chevilles!)
- La distance du parcours doit être suffisamment grande pour qu'en 15 à 20 minutes de jogging, l'enfant n'ait pas à repasser 15 fois au même endroit. Il faudra alors baliser un parcours sinueux de manière à ce que sa distance soit telle qu'il n'ait que 3 à 5 fois à passer au même endroit même si la surface disponible est restreinte.
- Le parcours sera tracé de manière à ce que l'éducateur physique puisse sans nécessairement courir lui-même, **contrôler** aussi bien les forts qui sont en avant que les faibles à l'arrière de la classe et qu'il puisse facilement prodiguer des conseils à distance et être entendu.
- Le parcours peut-être jalonné de pancartes, drapeaux ou cônes indiquant qu'à tel endroit il faut marcher, qu'à tel autre il faut courir lentement. Pour les plus petits les pancartes peuvent être illustrées (lapin, tortue, escargot, etc ...).

### E- L'échauffement:

- Avant toute activité physique, il est nécessaire de préparer l'organisme à l'effort par des exercices préalables. La nature de ces exercices doit avoir pour objectif la préparation des articulations et des muscles à l'effort envisagé, de manière à limiter les risques de blessures qui peuvent survenir surtout par temps froid. On a tendance à croire que par temps chaud l'échauffement n'est pas nécessaire... détrompez-vous, il n'est peut-être pas aussi important que par temps froid, mais il doit absolument remplir son rôle de préparation à l'effort en amenant progressivement l'organisme, les articulations et les muscles à un niveau fonctionnel qui retardera l'apparition de la fatigue, pour autant que les exercices eux-mêmes ne soient pas fatiguants. **Sa durée: 5 à 10 minutes** est suffisante à l'école. (par exemple, les champions dans les courses de longue distance en athlétisme font un échauffement de 1 heure parfois.)

- Les exercices seront à base d'assouplissements articulo-musculaires, de la course lente sur place ou en avant. (voir l'échantillon d'exercices plus loin). Éviter les exercices qui étirent trop les muscles.
- On s'arrangera pour que le parcours soit toujours le même lors de tests pour observer l'amélioration de la condition physique. On utilisera soit le temps mis pour le parcours ou les fréquences cardiaques pour un temps ou, les deux.

#### F- Progression, le dosage:

- Le parcours doit permettre une variété de vitesses de course, des montées, des descentes et des plateaux, de manière à varier les sensations et alterner la marche avec la course dans des conditions faciles ou plus difficiles, qui permettront une progression contrôlée et un dosage adéquat en fonction de l'état physique de chaque élève.
- En général, l'intensité de la course devrait permettre aux enfants de **bavarder entre eux sans trop s'essouffler**.
- La progression et le dosage devront être individualisés le plus possible. Une fiche de progression devra être établie pour chaque enfant. Celui-ci y inscrira aussi ses pulsations cardiaques avant et après la course.

#### G- Technique de course:

- La course est une action naturelle. Chacun a sa propre technique selon sa nature morphologique. Cependant, il faudra surveiller les enfants aux pieds qui se posent à plat ou sur la pointe. En principe, le mouvement du pied le plus économique est la pose par le talon, pour rouler sur la plante et enfin, pousser par la pointe pour la foulée suivante.



#### H- La respiration:

- La respiration ne doit pas être contrôlée. Au contraire, elle doit suivre naturellement le rythme de la course. Il n'est pas recommandé de forcer la respiration au rythme des foulées car beaucoup d'énergie sera inutilement dépensée par les muscles de la cage thoracique.
- L'expiration devra être un peu plus prolongée que l'inspiration car elle tend à s'effectuer plus passivement.
- Elle ne doit être ni superficielle, ni profonde mais selon les exigences de l'effort.

#### I- Pour que chacun y trouve son compte:

- Comme on l'a déjà dit dans le paragraphe relatif au parcours, celui-ci doit être conçu de telle manière à ce que les faibles en profitent autant que les forts. En général, lorsque la classe est regroupée pour un parcours de jogging les plus faibles se retrouvent en queue de peloton dès le début, puis sont lâchés et finalement ils se découragent et se "perdent dans la nature". Afin d'éviter ce problème, on prescrira un **programme individualisé** en fonction de la condition physique de chacun. Le petit obèse aura plutôt de la marche rapide en alternance avec de la course lente. De la marche dans les montées, de la course dans les descentes... Les plus forts pourront alterner de la course lente et rapide par

exemple, dès le début. Il faut donc veiller à ce que chacun des enfants y trouve son compte et puisse progresser à **son rythme** sans se décourager parce qu'il est le plus faible.

- Le fait de s'auto-contrôler par l'inscription de ses temps et des fréquences cardiaques lui feront prendre conscience de ses progrès.
- Des tests de course standardisée peuvent être effectués pour corroborer leurs progrès.

#### 5- Sécurité

- Les enfants ne devraient pas manger juste avant de courir (risques de vomissements).
- Si l'école n'a pas de parc à proximité, éviter de courir dans la rue. Courir sur le trottoir de gauche, afin de voir venir la circulation.
- Pour ceux qui feraient du para-scolaire le soir, des survêtements clairs à bandes phosphorescentes sont préférables.

#### 6- Retour à l'école

- Consacrer au moins 5 minutes à des exercices d'étirements musculaires, d'assouplissements articulaires et de relaxation.
- Revenir à l'école en marche lente pour mieux récupérer, mais attention de ne pas prendre froid.
- Prendre une douche, surtout si d'autres cours suivent le cours d'éducation physique.





DEGRÉS	INTENTIONS ÉDUCATIVES	OBJECTIFS	MOYENS D'ACTION	CONTENUS D'APPRENTISSAGE
A (6-8 ans)	Développer les capacités d'endurance	Être capable de courir lentement et longtemps	- Jeux d'endurance	<b>La locomotion:</b> - Marche - Course <b>L'effort:</b> - Vigueur organique
B (9-10 ans)	Améliorer les capacités d'effort en endurance	Être capable d'un effort d'endurance soutenu	- Jeux d'endurance	<b>La locomotion:</b> - Marche - Course <b>L'effort:</b> - Vigueur organique - Fatigue et récupération
C (11-12 ans)	Améliorer les capacités d'effort en endurance	Être capable de soutenir des efforts d'endurance en terrain varié	- Exercices d'alternance de marche et de course - Exercices de jogging	<b>L'effort d'endurance</b> - Effets de l'effort d'endurance
D (13-14 ans)	Améliorer les capacités d'effort en endurance	Être capable de soutenir des efforts d'endurance en terrain varié	- Le jogging	<b>L'effort d'endurance</b> - Effets de l'effort en endurance sur l'organisme; fréquences cardiaques et respiratoires - Fatigue et récupération
E (15-16 ans)	Améliorer les capacités de produire un effort d'endurance	Etre capable de soutenir des efforts d'endurance en terrain varié	- Le jogging	<b>L'effort d'endurance</b> - Effets de l'effort d'endurance sur l'organisme; fréquences cardiaques et respiratoires - Fatigue et récupération



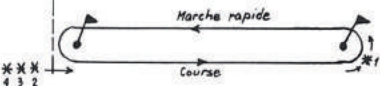
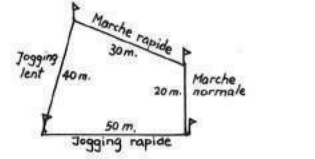
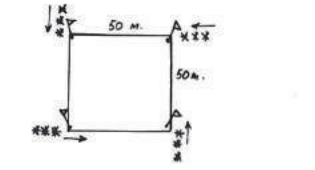
**EXEMPLE DE PROGRAMME POUR LES GROUPES A ET B**  
**ORGANISATION DES COURS**

- 1- Échauffement adapté (5-10 minutes)
- 2- Efforts d'endurance (15 minutes)
- 3- Retour au calme (10 minutes)

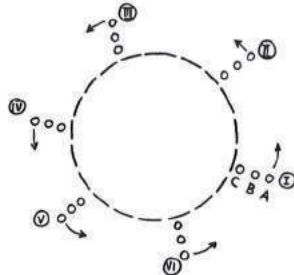
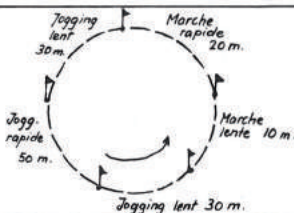
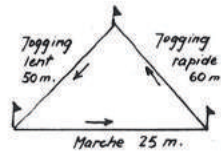
**Notes:** - durant le retour au calme, on expliquera aux enfants pourquoi les fréquences cardiaques et respiratoires augmentent avec l'effort.

- comment prendre ses fréquences cardiaques. (15 secondes X 4)

EXEMPLES PROGRESSIFS DE LA PARTIE PRINCIPALE  
DES COURS

No. Séance		
1	<p><b>Les sorciers:</b> un "sorcier" pour 5 joueurs. Dans un temps déterminé les sorciers essaient de transformer en "statue" le plus grand nombre possible d'élèves. Les joueurs immobilisés peuvent être délivrés par leurs camarades (toucher). Peut se faire en marche rapide puis en course. (changer les sorciers)</p>	
2	<p><b>5 à 6 équipes.</b> 2 cônes distants de 50 m. Courir la première partie, marcher rapidement dans la seconde. Lorsque le premier coureur atteint la moitié du parcours (course) et qu'il va marcher, le second part etc... Le premier à partir arrive à son point de départ et attend à nouveau son tour. (3 fois le parcours avec classement)</p>	
3	<p><b>4 groupes.</b> Autour d'un quadrilatère à côtés variables: marche et course à vitesse différentes. On fait 4-5 fois le parcours. 1 équipe à chaque repère pour le départ.</p>	
4	<p><b>Course d'endurance contrôlée</b> Un carré de 50 m de côté. 4 équipes. 1- 100 m marche, 100 m course réglée. Les élèves doivent arriver au cône au coup de sifflet (18-20 sec. pour la course et 40-50 sec. pour la marche). 2- Course continue: passages aux coins entre 18-25 sec.</p>	
5	<p><b>Jogging-marche:</b> sur un parcours dans la nature de 300 m. Placer des pancartes indiquant la marche et la course à partir de ces endroits. Course: 100 m marche, 50 m course, 100 m marche, 50 m faire exécuter 2 à 4 X le parcours.</p>	
6	<p><b>Même parcours:</b> jogging libre, cependant chaque enfant à l'obligation de marcher 3 fois au minimum durant le parcours.</p>	

**EXEMPLES PROGRESSIFS DE LA PARTIE PRINCIPALE  
DES COURS**

No. Séance		
1	<p><b>Former des équipes de 3 enfants.</b> Les disposer en cercle de 20 m de diamètre. Le joueur A fait un tour du cercle, touche B qui part à son tour etc . . . Chacun devra à tour de rôle faire un total de 3 à 5 fois le parcours. Varier: - marche rapide, - jogging lent, - jogging rapide</p>	
2	<p><b>Autour d'un cercle</b> de 40-50 m de diamètre disposer 5 repères à distances variées et 5 équipes.</p>	
3	<p><b>Course à vitesse contrôlée</b> Disposer les 3 équipes aux angles du triangle. Chaque groupe doit arriver en même temps aux repères en 18-20 sec. (Indiquer le temps avec un sifflet ou autre)</p>	
4	<p><b>Jogging et marche</b> Établir un parcours de 500 m à accomplir 3-4 fois. Indiquer des points de repères pour la marche et d'autres pour le jogging selon les difficultés du parcours.</p>	
5	<p><b>Jogging et marche individuel</b> Sur le même parcours l'enfant est obligé de faire 3 étapes de marche aux endroits et de la longueur de son choix. 3-4 fois le parcours.</p>	
6	<p><b>Jogging libre</b> Sur le même circuit: l'enfant doit exécuter 3 fois le parcours en faisant le moins possible de pause-marche, selon sa propre vitesse.</p>	

**EXEMPLE DE PROGRAMME POUR LES GROUPES C-D-E  
ORGANISATION DE LA PREMIÈRE RENCONTRE  
(EN GYMNASE OU À L'EXTÉRIEUR)**

**Connaissances générales en fonction du niveau de compréhension des élèves sur:**

**Exemples:** - le pourquoi des efforts en endurance.

- comment réagit l'organisme à l'effort d'endurance (fréquence cardiaque, respiration, les muscles, la consommation d'oxygène, etc...)
- la prise des fréquences cardiaques: le matin avant le lever, avant de courir, à la fin de la course. Être conscient que l'effort modifie la fréquence cardiaque et respiratoire.
- comment remplir la fiche de contrôle individuelle.
- faire le test de course standardisé (ACSEPR). Ce test sera refait à la fin des cours consacrés au jogging **pour évaluer le progrès.**

## ORGANISATION DE LA DEUXIÈME RENCONTRE (SUR LE TERRAIN)

- 1- Prise des fréquences cardiaques au repos et les inscrire sur la fiche individuelle.
- 2- Échauffement (voir l'échantillon d'exercices) (5-10 minutes).
- 3- Reconnaissance du parcours: en groupe, alterner la marche et la course lente. Repérer les faibles et à l'autre extrême les forts. Expliquer sur place l'allure dans les montées, les descentes (s'il y en a), les endroits où ils devront alterner la marche et la course, si nécessaire . . .
- 4- Prise des fréquences cardiaques à la fin du parcours. Les inscrire sur la fiche individuelle à titre d'exercice, puisque le parcours n'a pas été fait au rythme de chacun.
- 5- Faire des exercices d'étirement et renforcement musculaire.
- 6- Discussion sur le parcours. Prendre les noms de ceux qui semblent avoir des difficultés pour leur faire un programme adapté de la marche à la course.

### **Notes: A la suite des deux premiers cours:**

Un programme individuel peut-être établi selon une classification sur la base des tests ou des fréquences cardiaques obtenues et en fonction de l'observation du comportement des élèves sur le parcours de reconnaissance.

En gros, trois groupes peuvent émerger:

- 1- les faibles
- 2- les moyens
- 3- les forts

**En fonction du degré de difficulté du parcours**, on planifiera l'effort des enfants de manière à ce qu'ils évoluent **progressivement**, en fonction de leur capacité du moment, quitte à puiser des exercices dans d'autres catégories si nécessaire.

### **PAR EXEMPLE:**

- Faibles:** - alterner la marche et le jogging lent, marcher dans les montées.
- augmenter la vitesse de la marche sur le plat et dans les montées.
  - plus tard, courir lentement sur le plat, marcher rapidement dans les montées en alternance avec du jogging.

**ORGANISATION DE LA TROISIÈME RENCONTRE  
ET DES SUIVANTES:**

- 1- Prise des fréquences cardiaques au repos, inscrire sur la fiche individuelle. (1 minute)
- 2- Échauffement (5-10 minutes).
- 3- Parcours individuel: (20-30 minutes), (soit un nombre de tours donné ou un temps fixe).

**Note:** voir les exemples de progression par groupe A, B, C, D, E, et selon la force de chacun: faibles, moyens, forts.



No. Séance			
1	Théorie sur l'effort d'endurance et test éventuels d'endurance pour classer les enfants en trois catégories. La fiche de contrôle de la progression.		
2	Reconnaissance du parcours standard de jogging. Exercices de contrôle de la fréquence cardiaque.		
	<b>UN EXEMPLE DE PROGRESSION POUR SEMAINES:</b> (Durée du jogging: 20 minutes, voir aussi la séance type)		
	<b>FAIBLES</b>	<b>MOYENS</b>	<b>FORTS</b>
3	Alterner 100 m de marche lente avec 300 m de jogging lent	Alterner 300 m de jogging lent avec 200 m de jogging à vitesse individuelle	Alterner 50 m de jogging lent avec 400 m de jogging à vitesse individuelle
4	Alterner 100 m de marche lente avec 350 m de jogging lent	Alterner 250 m de jogging lent avec 350 m de jogging à vitesse individuelle	Alterner 50 m de jogging lent et 500 m de jogging à vitesse individuelle
5	Alterner 100 m de marche lente et 400 m de jogging lent	Alterner 200 m de jogging lent avec 400 m de jogging à vitesse individuelle	Alterner 50 m de jogging lent et 600 m de jogging à vitesse individuelle
6	Alterner 100 m de marche lente avec 400 m de jogging plus rapide	Alterner 100 m de jogging lent avec 300 m de jogging à vitesse individuelle et 100 m plus rapide	Jogging à vitesse individuelle sur tout le parcours
7	Alterner 50 m de marche rapide et 400 m de jogging à vitesse individuelle	Alterner 100 m de jogging rapide avec 400 m de jogging à vitesse individuelle	Jogging à vitesse individuelle sur tout le parcours
8	Alterner 200 m de jogging lent et 200 m de jogging à vitesse individuelle	Jogging à vitesse individuelle, parcours au complet	Jogging à vitesse individuelle sur tout le parcours

N.B.: il serait souhaitable que l'enfant reprenne une ou deux fois la même séance entre deux cours d'éducation physique pour s'entraîner.

No. Séance			
1	Théories sur les bienfaits de l'effort en endurance et du jogging en particulier, le comportement de l'organisme soumis à un effort d'endurance et les problèmes connexes. Tests de classification des enfants, éventuellement. Fiche de contrôle, ...		
2	Reconnaissance du parcours, exercices de contrôle de la fréquence cardiaque.		
3	<b>UN EXEMPLE DE PROGRESSION POUR 6 SEMAINES:</b> (Durée du jogging: 20 minutes, voir aussi la séance type)		
	<b>FAIBLES</b>	<b>MOYENS</b>	<b>FORTS</b>
	Alterner 100 m de marche lente avec 400 m de jogging lent	Alterner 200 m de jogging lent et 200 m de jogging à vitesse individuelle	Alterner 100 m de jogging lent avec 400 m à vitesse individuelle
	Alterner 100 m de marche lente avec 450 m de jogging lent	Alterner 150 m de jogging lent et 250 m à vitesse individuelle	Alterner 50 m de jogging lent avec 400 m à vitesse individuelle
	Alterner 100 m de marche lente avec 500 m de jogging à vitesse individuelle	Alterner 100 m de jogging lent avec 300 m à vitesse individuelle	Alterner 50 m de jogging lent avec 600 m de jogging à vitesse individuelle
	Alterner 50 m de marche rapide avec 400 m de jogging à vitesse individuelle	Alterner 100 m de jogging lent et 400 m à vitesse individuelle	Jogging à vitesse individuelle sur tout le parcours
	Alterner 200 m de jogging lent et 200 m de jogging à vitesse individuelle	Alterner 50 m de jogging lent avec 500 m à vitesse individuelle	Jogging à vitesse individuelle
	Alterner 100 m de jogging lent et 300 m de jogging à vitesse individuelle	Jogging à vitesse individuelle sur tout le parcours	Jogging à vitesse individuelle
	8		

N.B.: il serait souhaitable que l'enfant reprenne la même séance une ou deux fois entre deux cours d'éducation physique, pour s'entraîner.

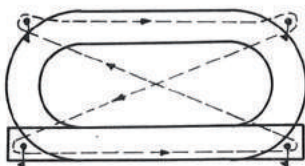
No. Séance			
1	Théorie sur les bienfaits de l'effort en endurance et du jogging en particulier, le comportement de l'organisme soumis à un effort d'endurance et les problèmes connexes. Tests de classification des enfants, éventuellement. Fiche de contrôle, etc...		
2	Reconnaissance du parcours, exercices de contrôle de la fréquence cardiaque.		
3	<b>UN EXEMPLE DE PROGRESSION POUR 6 SEMAINES:</b>		
	(Durée du jogging: 30 minutes, voir aussi la séance type)		
	<b>FAIBLES</b>	<b>MOYENS</b>	<b>FORTS</b>
	Alterner 100 m de marche lente avec 400 m de jogging lent	Alterner 200 m de jogging lent avec 300 m à vitesse individuelle	Alterner 50 m de jogging lent avec 500 m à vitesse individuelle
	Alterner 50 m de marche lente avec 400 m de jogging lent	Alterner 100 m de jogging lent avec 400 m à vitesse individuelle	Jogging à vitesse individuelle
	Alterner 50 m de marche rapide avec 400 m de jogging lent	Alterner 50 m de jogging lent avec 400 m à vitesse individuelle	Jogging à vitesse individuelle
	Alterner 100 m de jogging lent avec 100 m à vitesse individuelle	Alterner 50 m de jogging lent avec 600 m à vitesse individuelle	Alterner 200 m de jogging rapide avec 100 m de jogging lent puis 400 m de jogging à vitesse individuelle
	Alterner 100 m de jogging lent avec 200 m à vitesse individuelle	Jogging à vitesse individuelle sur tout le parcours	Jogging à vitesse individuelle
	8	Jogging à vitesse individuelle. Ralentir lorsque la fatigue se fait sentir	Jogging à vitesse individuelle

N.B.: il serait souhaitable que l'enfant reprenne la même séance ou deux fois entre deux cours d'éducation physique pour s'entraîner.

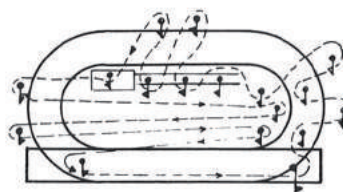
### DANS UN STADE:

#### Diverses possibilités de courir sur un stade

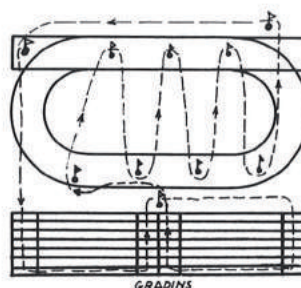
- dans l'herbe et sur la piste
- dans les talus sur les côtés du stade
- dans les gradins, escaliers
- en slalom sur le terrain
- en montant et descendant
- en passant dans la fosse de sable
- mettre ou non des balises pour indiquer les étapes de marche et de course



b) Simple



a) Complexe

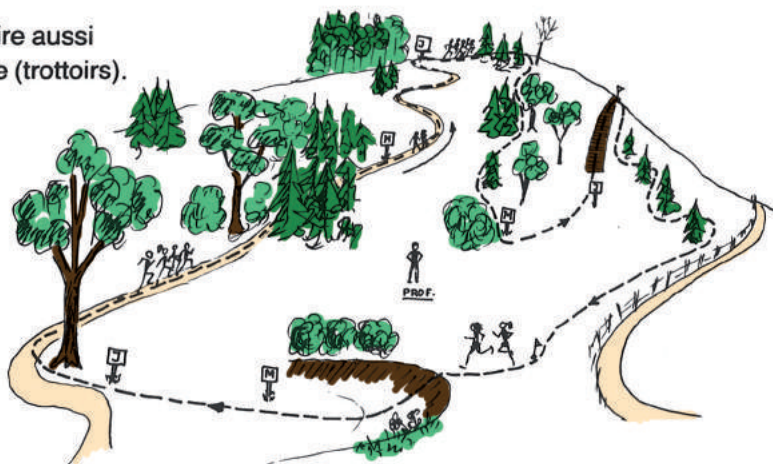


c) En utilisant l'environnement

### DANS LA NATURE

**Notes:** - que ce soit sur le stade ou dans la nature, le parcours devrait rester fixe pour les groupes C-D-E, de manière à faciliter le contrôle du progrès des enfants par le temps et les fréquences cardiaques.

- peut se faire aussi sur la route (trottoirs).



### AVANTAGES ET DÉSAVANTAGES DES PARCOURS VARIABLES OU FIXES

#### VARIÉ

##### Avantages:

- variation des sensations d'efforts
- pas de monotonie

##### Désavantage:

- difficulté d'évaluation

#### FIXE

##### Avantages:

- facilité d'évaluation sur un parcours standard
- variation des sensations d'effort

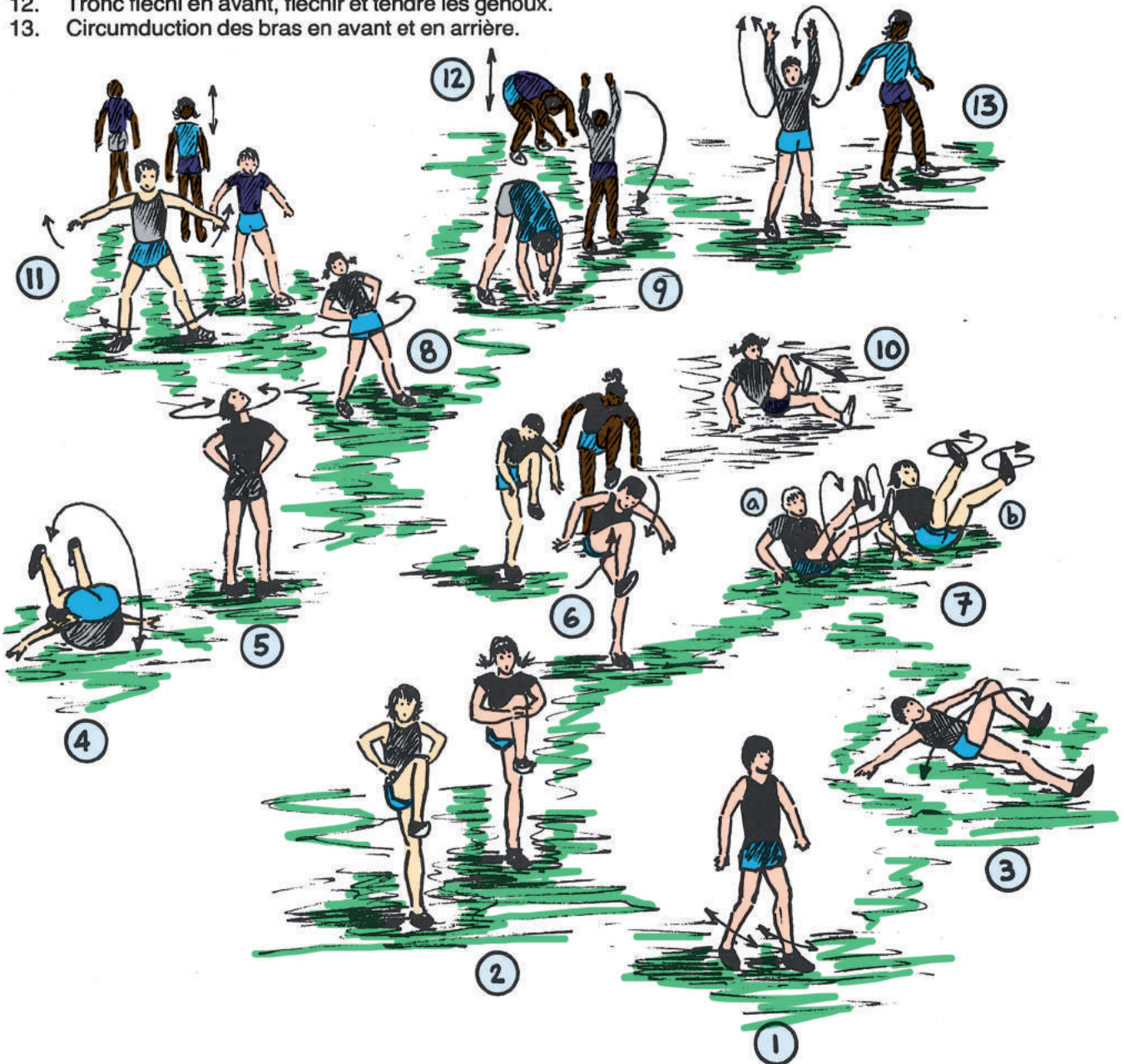
##### Désavantage

- monotone à la longue

## EXEMPLES D'EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

No.:

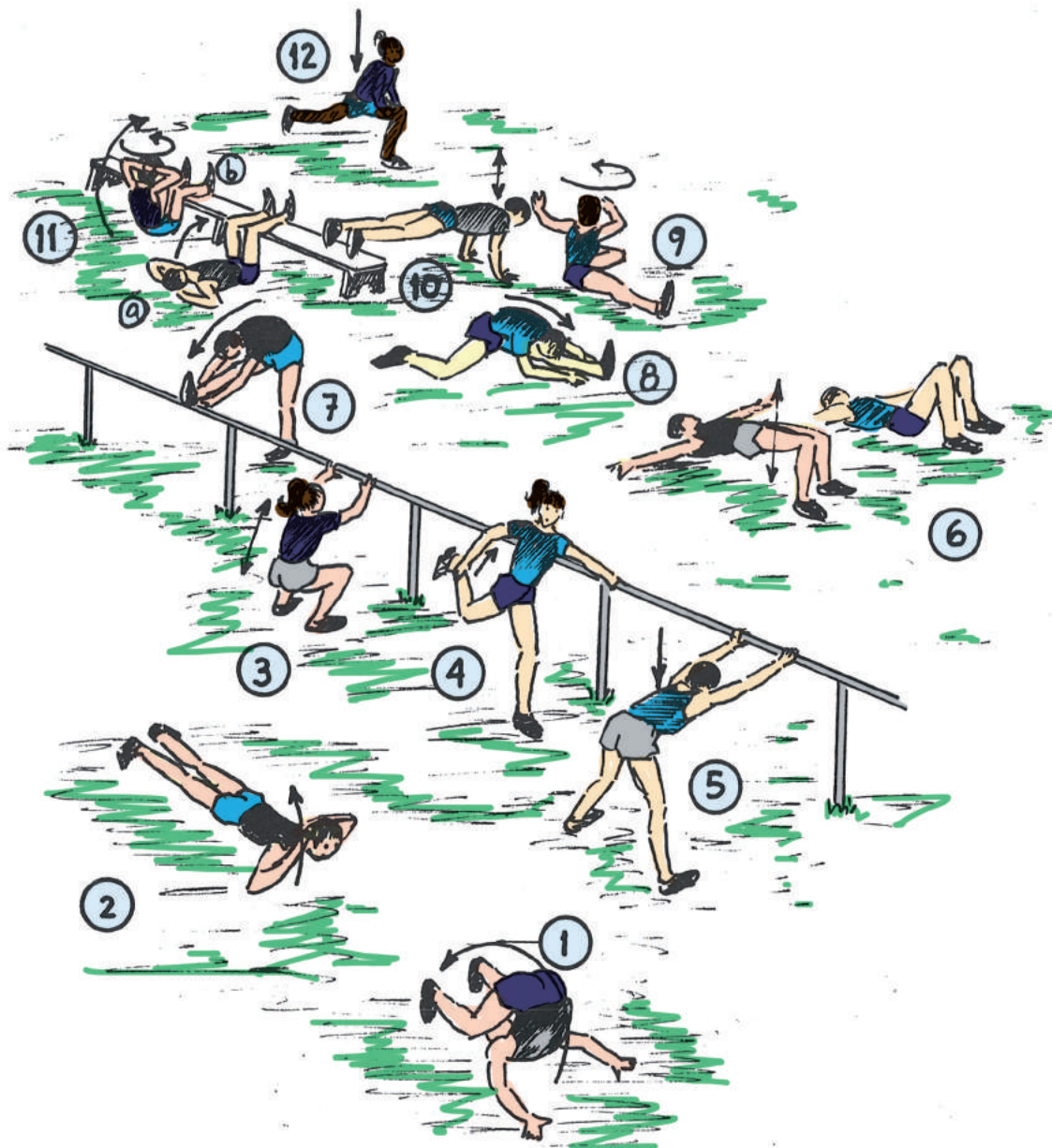
1. Sautiller sur place en croisant les jambes avant-arrière.
2. Tirer les genoux contre la poitrine l'un après l'autre (dos droit).
3. Coucher sur le dos. Fléchir une jambe et rotation du bassin du côté opposé.
4. Coucher sur le dos, rouler en arrière avec les jambes fléchies.
5. Rotations de la tête à gauche puis à droite.
6. Toucher un genou avec la tête.
7. Rotation des jambes a) et rotation des chevilles (b).
8. Rotation du bassin ou du tronc.
9. Extension et flexion du tronc avec ou sans tendre les jambes.
10. Avec les pieds à 1cm du sol, fléchir et tendre alternativement les jambes.
11. Sautiller sur place en écartant bras et jambes puis rapprochant jambes et bras, alternativement.
12. Tronc fléchi en avant, fléchir et tendre les genoux.
13. Circumduction des bras en avant et en arrière.



**EXEMPLES D'EXERCICES  
D'ÉTIREMENT ET DE RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE**

**No.:**

1. Coucher sur le dos, roulade arrière, les pieds touchent le sol.
2. Sur le ventre, mains derrière la tête, soulever le tronc
3. Flexion et extension des jambes
4. Étirement des muscles quadriceps de chaque jambe.
5. Jambes écartées et tendues, bras tendus, flexion des épaules et extension du dos.
6. Décoller le dos et les fessiers du sol
7. Un pied sur la barrière, jambes tendues, toucher le pied avec les mains.
8. Position du coureur de haies, toucher la jambe avec le front le plus près possible du pied (progressivement) avec ou sans tendre la jambe.
9. Même exercice que le n° 8 mais en redressant le tronc, rotation du côté de la jambe fléchie.
10. Appui facial, pieds sur le banc, flexion des bras.
11. Pieds sur le banc, redressement assis. a) Tronc droit, b) rotations latérales du tronc.
12. Grande pente avant avec mouvements de ressort.



## LE PERFECTIONNEMENT

La Fédération d'Athlétisme du Québec compte dans chaque région un ou plusieurs club(s) - école(s) d'athlétisme. L'enfant pourra facilement s'y inscrire sans frais, afin de se perfectionner soit en athlétisme ou plus particulièrement en jogging et participer aux nombreuses compétitions pour enfants de son âge.

Pour renseignements: Fédération d'Athlétisme du Québec  
1415 est, rue Jarry  
Montréal, Québec  
J2E 2Z7  
Tél.: (514) 374-4700



Si l'enfant décide de s'entraîner tout seul, il sera prudent qu'il ait de l'information sur la **sécurité**, l'**auto-contrôle**, etc. Le professeur d'éducation physique devra veiller à ce qu'il ait l'information nécessaire (se référer aux pages précédentes).

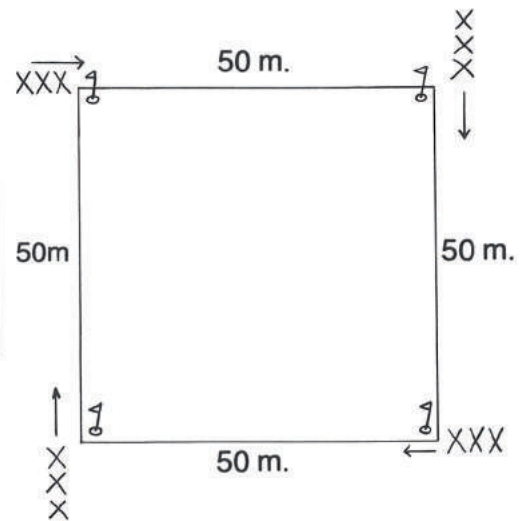
- **Conseil aux enfants qui désirent faire des compétitions à l'extérieur de l'école:** La Fédération d'Athlétisme du Québec qui supervise un grand nombre de compétition dans la province, interdit au moins de 16 ans de courir sur 10 km et plus.

### TEST D'ENDURANCE STANDARDISÉ

Test d'endurance de l'ACSEPR pour mesurer l'endurance et comparer avec la table en fonction de l'âge (Voir tableau II):

Age:	6 7 8 9	10 11 12	13 14 15 16
Distance:	800 m. (4 tours)	1600 m. (8 tours)	2400 m. (12 tours)

- Séparer la classe en 4 équipes, une à chaque coin.
- Tous les élèves courent en même temps.
- Il est nécessaire d'avoir une horloge (minimum) bien en vue de tous. Chacun devra retenir son temps de course et le noter sur sa feuille individuelle dans la case "TEST"



**Tableau II:**

Classement en percentile, des enfants canadiens par rapport aux temps réalisés sur 800 m, 1600 m et 2400 m, en fonction de l'âge (Échantillon env. 3000 enfants)  
(Adapté d'après l'ACSEPR, 1980)

Percentil	6 ans		7 ans		8 ans		9 ans	
	800 m.		800 m.		800 m.		800 m.	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
95	4.22	4.49	4.08	4.23	3.45	4.11	3.37	4.03
90	4.34	4.57	4.18	4.37	3.56	4.25	3.47	4.14
85	4.44	5.05	4.27	4.47	4.02	4.30	3.52	4.20
80	4.51	5.16	4.32	4.54	4.10	4.35	3.58	4.26
75	4.56	5.25	4.37	4.59	4.13	4.42	4.02	4.32
70	5.00	5.31	4.42	5.07	4.18	4.48	4.08	4.37
65	5.08	5.41	4.50	5.14	4.23	4.52	4.12	4.46
60	5.15	5.49	4.56	5.21	4.27	4.58	4.17	4.51
55	5.20	5.56	5.00	5.26	4.30	5.07	4.22	4.54
50	5.27	6.01	5.06	5.32	4.35	5.10	4.28	4.59
45	5.42	6.10	5.14	5.37	4.40	5.18	4.33	5.06
40	5.48	6.17	5.22	5.42	4.50	5.23	4.38	5.13
35	5.54	6.22	5.30	5.50	5.00	5.30	4.43	5.19
30	6.00	6.28	5.39	5.58	5.08	5.41	4.48	5.27
25	6.14	6.36	5.46	6.10	5.17	5.48	4.58	5.38
20	6.26	6.45	5.55	6.24	5.25	6.03	5.09	5.50
15	6.45	6.54	6.13	6.39	5.38	6.23	5.20	6.02
10	6.56	7.23	6.31	6.57	5.48	6.49	5.31	6.25
5	7.58	7.46	7.01	7.20	6.31	7.26	5.59	7.09

Percentile	10 ans		11 ans		12 ans		13 ans		14 ans		15 ans		16 ans	
	1600 m.		1600 m.		1600 m.		2400 m.		2400 m.		2400 m.		2400 m.	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
95	7.25	8.38	7.21	8.12	7.12	8.11	10.40	12.37	9.57	12.02	9.38	12.17	9.18	11.58
90	7.43	8.59	7.30	8.35	7.26	8.35	11.07	13.16	10.21	12.43	9.59	12.57	9.49	12.24
85	7.59	9.15	7.40	8.49	7.41	8.51	11.21	13.54	10.43	13.28	10.23	13.31	10.08	12.38
80	8.10	9.29	7.54	8.59	7.52	9.07	11.37	14.15	11.00	13.51	10.39	14.01	10.25	13.09
75	8.17	9.42	8.01	9.17	8.04	9.19	11.49	14.33	11.09	14.16	10.50	14.19	10.42	13.22
70	8.25	9.58	8.07	9.33	8.12	9.32	12.00	14.58	11.22	14.54	11.02	14.36	10.50	13.41
65	8.35	10.11	8.18	9.49	8.20	9.45	12.13	15.16	11.34	14.49	11.15	14.56	11.03	14.21
60	8.47	10.28	8.27	10.03	8.30	10.01	12.22	15.30	11.50	15.05	11.25	15.17	11.10	14.47
55	8.56	10.37	8.40	10.12	8.41	10.13	12.36	15.53	12.08	15.30	11.36	15.38	11.21	15.15
50	9.06	10.49	8.55	10.21	8.46	10.26	12.51	16.12	12.16	15.51	11.51	16.02	11.32	15.44
45	9.20	10.59	9.06	10.35	8.55	10.36	13.08	16.31	12.29	16.07	12.04	16.10	11.50	16.02
40	9.32	11.16	9.21	10.46	9.11	10.50	13.21	16.53	12.40	16.32	12.23	16.37	12.02	16.26
35	9.50	11.31	9.37	11.00	9.28	11.06	13.40	17.19	13.09	16.50	12.36	16.55	12.20	16.44
30	10.09	11.41	9.55	11.20	9.37	11.32	13.57	17.39	13.25	17.07	12.51	17.21	12.36	17.06
25	10.23	12.08	10.06	11.44	9.51	11.49	14.27	17.55	13.51	17.32	13.16	17.31	13.05	17.37
20	10.49	12.35	10.28	12.09	10.11	12.04	15.01	18.15	14.11	17.59	14.03	18.20	13.15	17.56
15	11.17	12.52	10.50	12.46	10.31	12.46	15.35	18.59	14.40	18.51	14.46	18.58	14.08	18.37
10	11.58	13.21	11.34	13.20	11.17	13.18	16.32	19.32	15.26	19.22	14.45	19.58	14.57	19.55
5	12.58	14.39	12.24	14.44	12.19	14.12	18.03	20.41	16.38	20.41	17.03	21.29	16.10	21.15



# FICHE INDIVIDUELLE:

## FICHE D'ÉVALUATION :

Nom: \_\_\_\_\_

Âge: \_\_\_\_\_ Classe: \_\_\_\_\_ Groupe: \_\_\_\_\_

Cours n° :										
Dates :										
Directives pour le parcours :										
F.C. Avant :										
F.C. Après :										
Temps du parcours : et/ou distance parcourue (Nb. tours)										

Fréquence cardiaque à la fin du parcours :	190																					
	180																					
	170																					
	160																					
	150																					
	140																					
	130																					

### TEST STANDARD (ACSEPR)

AVANT :      APRÈS :

DISTANCE-TEST :



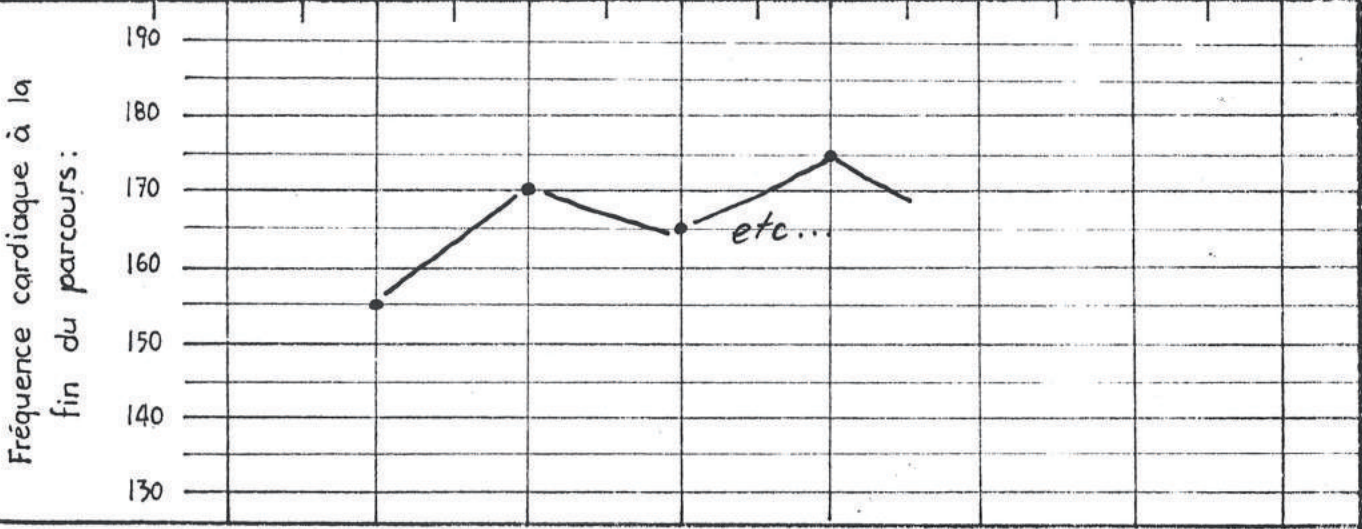
TEMPS :			
Percentile selon le tableau II			
DATE :			

**EXEMPLE:**

**FICHE D'ÉVALUATION :**

Nom: Laurent Elève  
 Age: 13 Classe: 7B Groupe: Moyen

Cours n°:	1	2	3	4				
Dates:	18 Mars	25 Mars	2 Mai	9 Mai				
Directives pour le parcours:	Reconnais- sance du parcours	Marche: 100 m. Jogging: 200 m.	Jogg. lent: 150 m. Jogg. Normal 250 m.	etc...				
F.C. Avant:	70	70	72	etc...//				
F.C. Après:	130	155	170	165 // etc...				
Temps du parcours: et/ou distance parcourue (Nb. tours)	(parcours variable, t. fixe) -	20 min	20 min // → ⊙ // →	(t. variable, parcours fixe) 20	19	17.5	etc...	
	-	3 1/4	4 1/4	ou	5 t.	5	5	



**TEST STANDARD (ACSEPR)**

	<u>AVANT:</u>	<u>APRES:</u>
TEMPS:	13' 40"	12' 55"
Percentile selon le tableau II	35	50
DATE:	18 Mars	

DISTANCE-TEST:  
2400 m.





Fédération québécoise  
d'athlétisme

---