

<https://yvetot.circonscription.ac-normandie.fr/spip.php?article191>



ACADÉMIE
DE NORMANDIE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Circonscription
Yvetot

L'activité Cross à l'école

- Élémentaire - Éducation physique et sportive -

Date de mise en ligne : mercredi 12 septembre 2007



Copyright © Circonscription Yvetot - Tous droits réservés

Voici quelques outils pour préparer une progression en athlétisme en général, les cross de circonscription en particulier :

Objectifs de ces cross

- Amener les élèves, après une longue préparation à courir régulièrement, longtemps et sans essoufflement excessif.
- Les motiver par une rencontre avec un classement par école.

Quelques principes à respecter en athlétisme

(document rédigé en collaboration avec la circonscription de Rouen Sud)

– La régularité

15 séances minimum d'entraînement à raison de 2 à 3 fois par semaine.

Des séances courtes (1H00 maxi), régulièrement effectuées sont plus bénéfiques que des séances longues mais espacées.

– La progressivité

Pour être pleinement efficace, l'entraînement doit être progressif. Les exercices pratiqués évoluent aussi bien en quantité (nombre de répétitions, intensité de l'effort) qu'en qualité (efficience des gestes).

– L'évaluation régulière

Apprendre à prendre ses pulsations cardiaques : ne pas dépasser 180 au maximum de l'effort. Afin de juger des progrès, d'apprécier la qualité de l'entraînement, il est important d'effectuer périodiquement des épreuves de contrôle.

Erreurs à éviter

– Le sous-entraînement

Pour progresser, il faut habituer son organisme à travailler. Les doses de travail nécessaires doivent être suffisantes. Un minimum de 1h00/ semaine est souhaitable.

– Le sur-entraînement

A l'inverse, un entraînement forcené ne permet pas de rattraper le temps perdu.

Exemple d'une séance d'entraînement en athlétisme

– En début d'année :

- Echauffement de 5mn minimum comprenant : course lente mais interrompue, assouplissement, renforcement musculaire, bondissements divers.

- Récupérer 5mn en marchant ou en trottant (marche ou course lente).

- Aborder d'abord une séquence choisie parmi les courses de vitesse ou les sauts.

- Passer à une séquence de lancer.

- Terminer la séance par l'entraînement à la course de durée.

– En fin de programmation des séances :

- Échauffement ininterrompu 15mn en alternant course lente ; entrecoupée d'exercices d'assouplissement et de bondissements variés. Terminer l'échauffement par deux courses de vitesse en accélérant progressivement avec un sprint en fin de course.

- Récupérer en trottinant ou en marchant.

- Répartir le temps d'entraînement des différentes spécialités en commençant par exemple par la course de vitesse, puis le lancer, le saut, et la course de longue durée.

Fiche d'accompagnement

<https://yvetot.circonscription.ac-normandie.fr/sites/yvetot.circonscription.ac-normandie.fr/local/cache-vignettes/L64xH64/pdf-b8aed.svg>

Activités athlétiques