

# ECHAUFFEMENT : quelques propositions en course longue

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique.

Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course, tout en les protégeant des blessures. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent (construire une foulée efficace de course longue).

L'échauffement proposé est à moduler en fonction du type de séance prévu ensuite.

Celui proposé ci-dessous n'est qu'un exemple ...

**L'échauffement dure environ 7 à 8 minutes, il peut se diviser en deux parties :**

• **La mise à disposition corporelle**

• **L'activation dynamique**

Afin de permettre :

→ aux élèves d'être centrés sur leurs sensations,

→ à l'enseignant d'observer ses élèves,

on peut effectuer les situations numérotées de 1 à 6 en constituant « des vagues »

de 7 ou 8 élèves

.	■	▽	→
.	■	▽	→
.	■	▽	→
.	■	▽	→
.	■	▽	→
.	■	▽	→
.	■	▽	→
.	■	▽	→

## 1) La mise à disposition corporelle :

Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique très faible afin de préparer les élèves aux situations qui vont leur être proposées.

Cette mise à disposition peut commencer par un petit footing à très faible allure durant environ 2 minutes.

Quelques exercices peuvent compléter cette première étape :

### 1. *Marcher en déroulant le pied :*

« Marche en cherchant à poser le talon et en terminant par la pointe. »

Réaliser l'exercice sur 10 mètres, en se déplaçant en ligne droite.

Recommencer en fermant les yeux.



### 2. *Marcher avec flexion :*

« Fais un pas, ton pied arrière vient rejoindre ton pied avant puis tu réalises une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupi), fais un autre pas....etc. » (sur 10 mètres.)

### 3. *Le flamant rose :*

« Pose un pied au sol, bien à plat.

Soulève l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tiens 10 secondes en cherchant à rester bien droit. »

Inverser.

Recommencer en fermant les yeux.



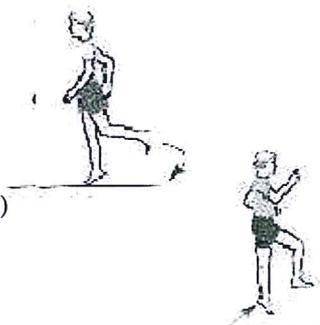
## 2) L'activation dynamique :

Cette seconde étape vise à solliciter progressivement et de façon plus dynamique l'ensemble du corps, avant de commencer la séance de course longue proprement dite

### 4. *Courir en marche arrière* (sur 10 mètres.)

« Cours en marche arrière, en cherchant à monter le talon pour que

L'on puisse voir toute ta semelle »



### 5. *Le pas de sioux ou « prom'nons dans les bois... »* (sur 10 mètres.)

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui

GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs).

Sentir l'action du pied au sol

6. Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant

- >courir avec les 2 bras derrière le dos
- >courir avec 1 bras derrière le dos
- >courir avec l'autre bras derrière le dos
- >course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)

7. Le circuit des briques

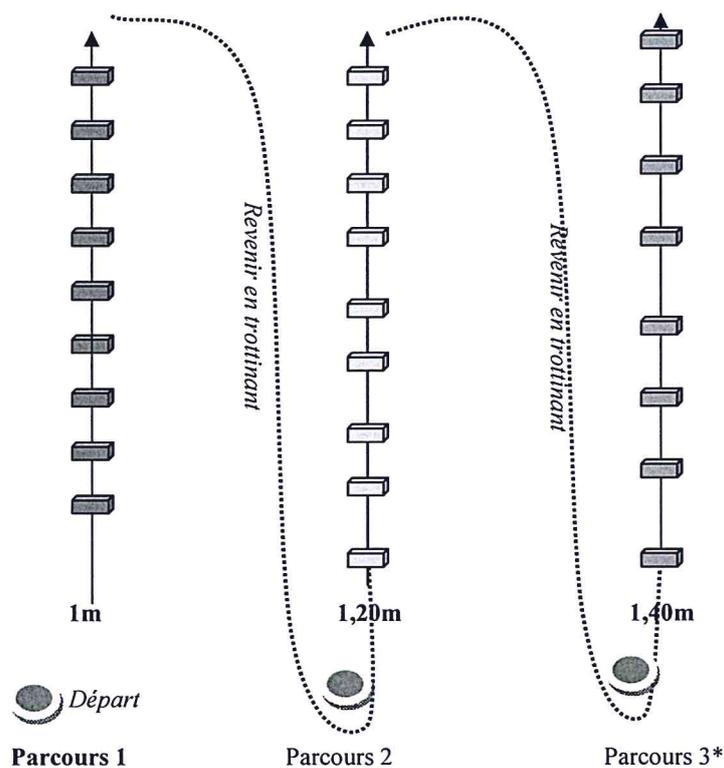
« Courir sur les différents parcours sans toucher les briques posées au sol »

Rq : ne pas demander aux élèves de monter « haut les genoux ». Le passage sur les différents parcours va permettre d'éviter :

- que le pied ne vienne heurter le sol,
- que les pieds traînent au sol.
- 

Dispositifs : 8 à 10 briques de lait (posées à plat) espacées de 1 mètre (parcours 1)  
de 1,20 m (parcours 2)  
de 1,40 m (parcours 3)\*

\* Si pour certains élèves, l'écartement entre les briques est trop important pour leur permettre de courir aisément, les limiter au passage sur les 2 premiers parcours.



Ces « Parcours –briques » peuvent aussi être insérés au cours du parcours classique en course longue. On peut ainsi proposer aux élèves de courir (durant la boucle de 200m) sur 1 des 2 dispositifs au choix (l'élève passera sur le dispositif où il se sent le plus à l'aise) sur une distance d'environ 15 mètres (briques espacées de 1,20m / 1,40m → à adapter en fonction des élèves)

