

Les courses longues aux Cycles 2 et 3

Calcul de la V.M.A. (Vitesse Maximale Aérobie) et

- document proposé par Jean-Charles THOMAS (Professeur EPS INSPE Nancy)

Compétence visée à l'école : courir longtemps de façon régulière :

- dans des espaces (variés et variables, discontinus, limités, réglementés...)
- dans différents types d'efforts (relations espace/temps/action : distance, durée, intensité de l'effort ...)
- de plus en plus régulièrement (et à une échéance donnée au cycle 3) : battre son record, estimer ses progrès, se préparer en vue de faire au mieux à un moment donné, retranscrire ses performances pour en voir l'évolution...

Situation de référence :

- Courir longtemps de façon régulière sur une longue distance (6 à 12 mn au cycle 2, 8 à 15 mn au cycle 3, travail sur la durée)
- Augmenter la **VMA** (Vitesse Maximale Aérobie)

Evaluer la VMA de l'enfant

Quel que soit le test choisi, un temps d'apprentissage est nécessaire avec les enfants dans les premières séances, il est souhaitable de les placer deux par deux : un coureur et un évaluateur.

- Le test VMA de Léger-Boucher avec paliers de 2mn et balisage tous les 50m : la course se déroule sur un parcours balisé tous les 50m par des plots (piste). Un chronométreur donne des signaux à intervalles réguliers. A chaque signal, le coureur doit être à un plot. Lorsque le coureur ne suit plus le rythme imposé, il décroche. Le palier de décrochage lui indique sa VMA.

- Le test VMA de Vaussehat-Trouillon sur piste ou espace balisé tous les 50 m : enchaînement de courses de 3 mn entrecoupées de repos d'une minute. La vitesse augmente à chaque palier de 3mn. La VMA est établie lorsque le coureur ne peut plus suivre le rythme imposé et décroche :

- courir 3mn à 8kmh, soit 400m, soit 8 plots. Récupération une minute.
- courir 3mn à 9kmh, soit 450m, soit 9 plots. Récupération une minute.
- courir 3mn à 10kmh, soit 500m, soit 10 plots. Récupération une minute.
- courir 3mn à 11kmh, soit 550m, soit 11 plots. Récupération une minute.
- courir 3mn à 12kmh, soit 600m, soit 12 plots. Récupération une minute.
- etc.

Pour les enfants, donner un coup de sifflet au passage de chaque plot (ex : toutes les 20 secondes à 8km/h)

Quelques chiffres :

- VMA moyenne au CP/CE1 : filles 8,6 km/h ; garçons : 9,2 km/h
- VMA moyenne au CE2 : filles 9,1 km/h ; garçons : 9,6 km/h
- VMA moyenne au CM1/CM2 : filles 10 km/h ; garçons : 10,4 km/h

Exemples de situations pouvant être mises en œuvre lors d'une progression :

Autour du travail en durée : à chaque séance les contrats de course augmentent, la mise en œuvre est variée pour ne pas entraîner la lassitude des élèves (temps/distance). Des fiches individuelles permettent de recueillir les performances et les progrès de séance en séance, elles permettent aussi de travailler autour de la régularité de la course et de différencier les contenus pour chaque élève, chacun pouvant construire ses propres contrats de course (travail en groupe possible). Le recueil de performances dès les premières séances permet aussi d'organiser des groupes de niveau.

Les propositions de jeux sont aussi là pour aborder la course sous un aspect ludique.