

Entraîner l'endurance des enfants

DEFINITION DE L'ENDURANCE

Par endurance ou capacité aérobie, on comprend la capacité de l'organisme à produire un effort continu d'intensité moyenne durant plusieurs minutes. Des progrès dans la capacité d'endurance sont aisément obtenus par des efforts réguliers et continus.

PRINCIPES POUR L'ENTRAÎNEMENT DE LA COURSE D'ENDURANCE ²

- Intensité de l'effort - Pour parvenir à une amélioration de la capacité d'endurance, le pouls doit atteindre 160 à 170 battements par minute (BPM) sur une durée de 10 minutes au moins. Règle de base : 170 BPM moins la moitié de l'âge (exemple pour un enfant de 8 ans : $170 - (8 : 2) = 166$ BPM). Apprendre aux élèves à sentir leur pouls et à le mesurer.
- Fréquence, volume et intensité des entraînements - Trois fois par semaine, le pouls devrait atteindre 160–170 BPM durant 10 minutes. Règle de base : chaque leçon de la séquence consacrée à l'endurance devrait permettre d'atteindre cet objectif.
- Cadence de course individuelle. Lors de courses de durée prolongée, les enfants doivent trouver leur propre cadence de course. Règle de base : courir à une vitesse qui permette encore de parler.
- Respiration régulière et rythmée - Principe : inspirer et expirer sur le même nombre de pas.
- Pas d'efforts d'intensité maximale répétés (anaérobie) - Les enfants éliminent mal l'acide lactique produit dans ce type d'effort.

PRINCIPES DIDACTIQUES ET PEDAGOGIQUES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE

- Un enseignement varié sous forme de jeu permet de maintenir la motivation des élèves.
- Diversifier les pratiques sportives : nager, faire du vélo, faire du ski de fond, etc.
- Ne pas prévoir l'évaluation ou une leçon trop intense quand les taux d'ozone sont élevés.

Tout au long de la séquence, l'enseignant·e veille à proposer des situations d'enseignement-apprentissage qui prennent en considération l'hétérogénéité selon les principes suivants :

- **adapter** la durée de l'effort à l'évaluation diagnostique, la progression, la forme du jour ;
- **permettre** aux élèves de courir à un rythme adapté ; mettre en place des moments d'expérimentation de tâches dans des groupes d'entraînement de niveau homogène ;
- **favoriser** l'importance de la contribution individuelle en vue de réaliser un défi collectif, mettre en place des moments d'expérimentation de la FPS dans les équipes de niveaux hétérogènes ;
- **interroger** les élèves quant à leur progrès et aux indicateurs de l'auto-évaluation ;
- **faire valider** par l'élève-athlète les indicateurs observés par les pairs.

IMPLÉMENTATION DANS LE PROJET

Pour permettre la progression et l'évaluation continue de chaque élève durant la séquence, nous proposons de mettre en place un plan d'entraînement hebdomadaire selon trois modalités.

- Au moins une épreuve de course individuelle est organisée (5', 6', 7', 8', 9', 10', etc.) sans s'arrêter ni marcher, si possible d'une durée supérieure à celle de la séance précédente.
- Au moins une épreuve de course par équipe est organisée (5', 6', 7', 8', 9', 10', etc.) au cours de laquelle les élèves s'organisent, s'encouragent pour atteindre ensemble leur objectif du jour.
- Au moins une fois par semaine, chaque élève s'engage à courir autour de chez elle ou chez lui durant une durée de quelques minutes de son choix.

Pour ces trois modalités de course dont l'évaluation est formative, l'élève utilise le journal de bord. Pour la course en collectif, chaque équipe peut définir son défi et observer sa réalisation dans la perspective de se préparer pour le jour de l'évaluation sommative.

² Adapté de Bucher et al. (1999).