Gestes techniques : Course en durée

Bibliothèque BRK-EPS

Développer l'endurance, la gestion de l'effort, la technique de foulée et la régularité sur moyenne ou longue distance.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations et système cardio-respiratoire.

1. Mobilisation chevilles, genoux, hanches.
2. Petit footing, talons-fesses, montées de genoux.
3. Étirements dynamiques et accélérations progressives.

Contrôle du matériel

Vérification chaussures, tenue et hydratation.

1. Choisir chaussures adaptées à la distance et surface.
2. Tenue légère et adaptée à la météo.
3. Prévoir hydratation avant/pendant/après la séance.

Technique de course

Foulée régulière et économie de geste

Optimiser le mouvement et limiter la dépense énergétique.

1. Allonger la foulée sans forcer.
2. Gardez la posture droite, bras détendus.
3. Appui plein pied au sol, légère propulsion du bassin.

Gestion de l'effort et du rythme

Équilibrer l'intensité sur la durée.

1. Fractionner l'effort, alternance allure rapide/lente.
2. Utiliser la respiration abdominale pour l'endurance.
3. Repérer le rythme optimal pour éviter l'épuisement précoce.

Stratégie et récupération

Gestion du parcours

Adapter la course au terrain, météo, distance.

1. Repérage du tracé avant départ.
2. Anticipation des difficultés (côtes, virages, relances).
3. Gestion du tempo sur portions plates/techniques.

Récupération post-course

Optimiser retour au calme et limiter les blessures.

1. Étirements doux, retour au calme par marche.
2. Hydratation et nutrition adaptée.
3. Analyse sensations, fréquence cardiaque et performance.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.