

LA COURSE LONGUE : présentation

La course longue développe les capacités en endurance - pas de résistance à l'école primaire.

Elle demande aux enfants des efforts fréquents et répétitifs. L'épreuve collective finalise un module d'apprentissage et participe activement à leur motivation. Il est toujours préférable de proposer une forme de rencontre en accord avec le travail mené en classe.

La gestion individuelle des capacités en course longue passe par **la construction d'une relation entre l'espace et le temps**. Elle exige la manipulation de données chiffrées. En cours de séance, les enfants sont souvent répartis en coureurs et observateurs. Ils mesurent, chronomètrent, jugent de la réussite d'un contrat.

Tout au long de chaque module, **l'enseignant sera particulièrement sensible à :**

L'efficacité

- Prévoir au moins **deux séances par semaine**.
- Ne pas envisager une durée de pratique inférieure à **5 semaines**.

La sécurité

- La régularité de course est à privilégier : l'enfant qui court régulièrement est «à l'aise », se sent bien.
- Transpiration et «rougeur » du visage sont normales, par contre **n'hésitez pas à arrêter un enfant anormalement pâle**.
- Le contrôle du rythme cardiaque est difficile sans appareil spécifique, la prise de pouls est rarement fiable à l'école primaire.
- L'augmentation du rythme respiratoire est normale, mais la respiration doit rester régulière. Une respiration anarchique est le signe d'une allure de course trop rapide. **La capacité à parler en courant reste un bon indicateur**.