Gestes techniques : Course de durée

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la gestion de l’effort, la posture, la respiration et l’endurance pour maximiser la distance parcourue.

Techniques de Foulée et Propulsion

Foulée économique

Adopter une foulée légère et efficace pour minimiser la fatigue.

1. Attaquer le sol avec le milieu du pied, pas le talon.
2. Garder une fréquence des pas élevée (170-180 pas/min).
3. Ne pas allonger exagérément la foulée, privilégier la propulsion sous le centre de gravité.

Posture du corps

Maximiser l’efficacité et prévenir les tensions musculaires.

1. Garder le dos droit, épaules relâchées, abdominaux engagés.
2. Regarder à l’horizon pour garder l’alignement tête-tronc-bassin.
3. Incliner légèrement le buste vers l’avant.

Utilisation des bras

L’équilibre et la propulsion dépendent aussi du mouvement des bras.

1. Bras fléchis à 90°, proches du tronc.
2. Mouvement avant-arrière sans croiser la ligne médiane.
3. Poings relâchés, pas de crispation.

Techniques de respiration

Respiration rythmée

Éviter l’essoufflement prématuré.

1. Inspirer par le nez, expirer par la bouche.
2. Adopter le rythme 3 pas inspiration / 2 pas expiration.
3. Travailler la respiration abdominale (diaphragmatique).

Pratique en échauffement

Automatiser une respiration efficace avant la course.

1. Inclure 2 minutes de respiration ventrale avant départ.

Gestion de l’effort et de l’endurance

Trouver son allure idéale

1. Départ à rythme modéré.
2. Ajuster selon les sensations (pouvoir parler sans être essoufflé).

Éviter les variations brutales de rythme

1. Rester sur une allure stable.
2. Utiliser des repères du parcours pour réguler (tours de piste, panneaux…).
3. Si possible, accélérer sur la fin (‘négatif split’).

Stratégie de course en paliers

1. Fractionner la course : échauffement, maintien fréquence, accélération finale.
2. Repères visuels (plots, arbres, panneaux) pour gérer l’intensité.

Optimisation des Conditions de Course

Équipement

S’assurer de courir en sécurité et confort.

1. Chaussures adaptées avec bon amorti.
2. Vêtements légers, respirants.
3. Casquette/bandeau en cas de soleil.

Hydratation & Nutrition

1. Bien boire avant et après la séance.
2. Éviter de boire de grandes quantités juste avant.
3. Collation légère 1h avant la course (ex: banane, barre céréales).

Gestion des conditions climatiques

1. Adapter sa tenue à la météo.
2. Réduire l’intensité en cas de forte chaleur.
3. Éviter de courir face au vent de préférence.

Stratégies mentales et motivation

Objectifs intermédiaires

1. Diviser la course en segments (km ou tours).
2. Se fixer des repères pour progresser.
3. S’auto-évaluer durant la course.

Pensées positives

1. Répéter des affirmations positives.
2. Visualiser le résultat pour rester motivé.

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