

**EPS-COURSE D'ENDURANCE près de chez soi :**

**Ou marche active,si impossibilité de courrir.**

**( Professeur d'EPS ,Monsieur Fabrice LECAUX)**

**Proposition de pratique en course(footing OU MARCHE)  
pendant cette période de confinement du coronavirus.**

**Travail en aérobie.**

Le travail ne sera pas « noté » et vérifié,mais je compte sur la volonté et la motivation de chacun d'entre vous .Cette pratique touche directement à votre santé et elle est bien précieuse en ces temps difficiles.Ce travail est une question de confiance .

En effet ,une pratique régulière de la course ,avec la chance que celà est encore autorisé hors du domicile(esérons que celà va durer) ,ne peut que vous être très profitable :

-« Cassure » psychologique de ce sentiment d' « enfermement »,d'être « prisonnier »chez soi.Sentiment de liberté retrouvée.

-Contact appréciable avec l'environnement naturel que l'on peut retrouver hors de chez soi si on habite pas en ville.

-Ventilation ,respiration ,activation cardiaque de tout votre organisme (peu actif quand vous restez à la maison sans bouger).

-Bénéfice de retrouver une condition physique améliorée qui vous servira bien pour mieux lutter et vous protéger de toute maladie éventuelle.

-Hygiène corporelle et éliminations des toxines par la transpiration ;une douche complète avec un long savonage est nécessaire de retour dans votre salle de bain.

-Type d'effort =aérobie.

**Rappel des consignes gouvernementales actuelles au 23 mars 2020 :**

-Durée maximum autorisée pour faire du sport hors de chez soi :1h par jour.

-Ne pas s'éloigner de chez soi à plus de 1 kilomètre.

-Se munir de son attestation dérogatoire remplie et pièce d'identité avec justificatif du domicile et y noter l'heure de départ de la course.)(attention.amende de 135 euros si non respect de ces formalités).

-Ne pas s'arrêter pour « bavarder »,se tenir à 2 m de toute personne rencontrée.

-La course se fait seul et n'est pas l'occasion de rencontres et regroupements.

### **Equipement :**

-Tenue sportive,chaussures de sport avec semelles correctes surtout si course sur sol dur .

-Penser à se protéger du soleil(casquette),protection des yeux(lunettes solaires).

-Petit sac à dos bien sanglé au corps avec de l'eau( minimum 1 litre si 1 heure de course), une serviette éponge et ne pas oublier ses papiers et autorisation dérogatoire en règle.

-Une montre avec les minutes ou votre GSM pour surveiller l'heure et la prise du pouls.

### **Document,notes de suivi :**

Je vous conseille de noter sur un cahier simple ou un « carnet d'activités sportives » les jours et heures pendant lesquelles vous avez réalisés vos parcours en course ou marche.

Vous pouvez noter la distance parcourue pendant le temps que vous avez décidé vous-même de la phase 2 dite « partie principale » entre 15 et 45 minutes.

Ces repères écrits vous serviront plus tard à évaluer vos progrès si le confinement perdure,ce qui pourrait arriver.

Vous pouvez aussi y écrire vos questions auxquelles je répondrai.

Enfin ,vous serez fier et je vous en serai reconnaissant de me montrer ce carnet de bord quand on se reverra à la reprise scolaire au Lycée.

### **Fréquence et durée de la course :**

Une fois par jour,durée minimale =30 minutes ,durée maximale=1heure(en fonction de votre motivation et de votre condition physique).A vous de fixer la durée de cet exercice journalier.

Vous pouvez stopper faire une pause si vous le souhaitez pendant le week-end.mais pas plus de 2 jours sans rien faire.

### **La prise de pouls(nombre de battements du cœur en une minute) :**

Pour une personne normale il est de60 /70 pulsations à la minute au repos.Il peut monter à 150-160/mn pulsations ,même plus après un effort intensif.

Comment prendre son pouls ?

1-Au niveau de votre cou.Appuyer fortement mais délicatement sur une grosse artère(située le long de votre trachée artère) appelée la carotide avec votre doigt,le majeur(doigt le plus sensible des 5).Se concentrer .

Vous sentez en touchant l'artère le sang qui monte par à coups du cœur vers la tête(pour irriguer le cerveau).

Le sang monte par « sacade » « à coups ».Chaque sacade ressentie au toucher dans l'artère correspond à une pulsation(ou battement ) du cœur.

On mesure la fréquence cardiaque ou « POULS »par le nombre de battement du cœur en une minute.

Il vous faut repérer délicatement ces suites de battements avec la pression de votre index sur votre carotide.

2-Une fois bien ressenties ces pulsations cardiaques ,lire votre montre et compter le nombre de pulsations pendant une minute( ou 60 secondes).

La prise de pouls est le nombre de pulsations trouvées en une minute.

### **Consignes d'aménagement des bonnes conditions pour courrir (ou marcher):**

#### **-Marche active :**

-Si j'ai des difficulté à courrir ,je peux faire de la marche active :je marche vite en m'aidant bien de l'élan de mes membres supérieurs .J'allonge mes pas le plus possible vers m'arrière pour faires de grandes foulées.Je peux m'aider de 2 bâtons dans chaque main :avantage=plus d'équilibre,travail des membres supérieurs et haut du corps.

La marche est conseillée pour les élèves qui ont des difficultés à courrir, en surpoids ou tout handicap corporel qui contre –indique la course(problèmes articulaires genoux -chevilles,douleurs musculaires,problèmes de dos/colonne vertébrale,problème respiratoire/ventilation-asthme).

#### **-Consignes :**

-Ne pas courrir si il fait très chaud en plein soleil.Préférer en fin d'après- midi ou lever du jour le matin.

-Choix du terrain :éviter si celà est possible de courrir sur du béton ou macadam(surface dure).Car risques de lésions osseuses et articulaires par des coups au sol répétés.

-Favoriser les sentiers ,terrains avec gravillons,herbe ,petite couche de sable (mais pas de plages et bordures de mer car ces espaces sont interdits en ce moment).

.Le terrain ou la, piste est plate et praticable à pied ,c'est à dire pas de gros cailloux ou de trous(risque d'entorses).

-Les montées et descentes sont possibles en fonction de votre niveau.

-On peut courrir sous une petite pluie ,mais se protéger d'un vêtement imperméable .Pas de pentes et descentes car attention aux risque de glissades sur sol mouillé.

#### **La respiration :**

Comment respirer pendant l'effort ? principe : on inspire fort et vite et on souffle longtemps et doucement.

C'est-à-dire en pratique :

J'inspire fort et vite sur une foulée de jambes .

Je souffle doucement , longtemps et de manière continue sans coupure sur 3 ou 4 ou 5 foulées (en fonction de vos capacités pulmonaires).

Si je marche , c'est la même méthode de respiration.

## **Contenus de la séance tâches à réaliser :**

-Durée totale à définir, à fixer par l'élève lui-même avant le départ. Durée totale donc de l'exercice entre 30 et 60 minutes , durée de la course selon votre choix.

### **1/-Phase 1=Echauffement :(mise en route =10 minutes)**

-Commencer par faire 5 minutes de marche active et rapide en s'aidant bien de l'élan et l'équilibre des membres supérieurs.

-Puis 5 minutes de course lente (trotter doucement. Le pouls ne doit pas dépasser 110 puls /mn en phase d'échauffement.

### **2/-Phase 2=Pendant la course ou marche(partie principale de la séance= de 15 à 45 minutes selon votre choix personnel initialement choisi) :**

-Durée à définir, fixer par l'élève lui-même avant le départ. Durée totale donc de l'exercice entre 30 et 60 minutes , durée de la course selon votre choix.

-Quelle allure adopter ? C'est votre pouls qui va dicter votre allure.

Prendre son pouls toutes les 10 minutes . Il doit se situer entre 120 et 130 pulsations à la minute (sur un terrain plat et facile).

Si pouls trop haut : ralentir l'allure.

Si pouls trop bas : accélérer l'allure.

-S'arrêter seulement pour prendre son pouls. (alors , stabilité du corps, calme et concentration).

Astuce : pour aller plus vite et s'arrêter moins longtemps, on mesure son pouls sur 15 secondes et on multiplie par 4 (ce qui revient au total final au même résultat que contrôler sur une minute).

On peut aussi prendre sur 6 secondes et multiplier par 10.

On peut se permettre de monter le pouls à 140 maxi si on est confronté à une montée, ou à une descente raide, ce qui est normal car l'organisme va devoir fournir plus d'efforts.

On ne s'arrête pas pendant sa course ou marche sauf brièvement toutes les 10 minutes pour mesurer son pouls.

Si on trouve que la course est trop difficile ,on continue en diminuant l'effort ,en baissant son intensité et on peut faire redescendre son pouls à 120 puls./mn.

**3/-Phase 3=récupération progressive (retour au calme =5minutes) :**

Terminer les 5 dernières minutes en marchant doucement avec respiration intense sur terrain plat :

-J'inspire très fort en forçant mon inspiration au maximum .En même temps ,j'aide l'ouverture maximale de ma cage thoracique en levant mes bras écartés vers le haut et l'arrière,pendant 4 secondes(compter 1 ..2.....4).

.-Je souffle en faisant redescendre mes bras en avant le long de mon ventre puis entre mes jambes,dos rond courbé pendant 6 à 8 secondes(compter 1 ..2.....8).

-Le tout se fait toujours en marchant.

Chers élèves ,je vous souhaite un bon courage en espérant que vous suivrez ces consignes et que vous pratiquerez cette activité avec plaisir et motivation.

Bon courage ,un bon moral et une bonne santé à vous et à vos proches.Restez bien prudents et respectez strictement les consignes de sécurité gouvernementales du Coronavirus car il faut que vous restiez en bonne santé et aussi préserver votre entourage qui vous est cher .Il y va de notre vie à tous.

Cordiales salutations à tous ,bonne santé.

Monsieur Fabrice Lecaux ,

professeur d'EPS au Lycée Professionnel Paul Langevin

