

# Projet : Le mois de la course longue

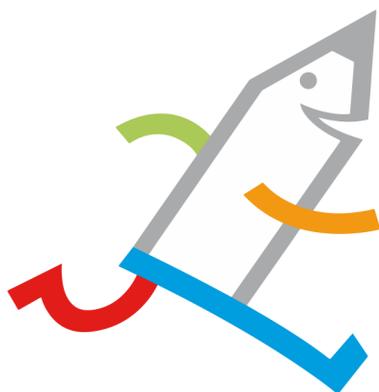


# Pourquoi faire courir les enfants ?

En 40 ans, les collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps... On constate une augmentation de l'inactivité physique et du temps passé assis dans le mode de vie actuel des enfants et des adolescents. Ils participent grandement à la progression inquiétante du surpoids et de l'obésité qui touche les jeunes. Ce surpoids associé à la sédentarité explique la réduction de la capacité physique. « La perte d'endurance est proportionnelle à l'augmentation du poids et de la masse grasseuse, c'est un cercle vicieux ! » souligne le Professeur François Carré. Par ailleurs, la pratique d'une activité physique régulière a également des effets positifs sur les résultats cognitifs et sur la santé mentale.

Proposer la course longue aux enfants de l'école primaire est donc indispensable car elle développe des qualités d'endurance de manière durable. En pratiquant la course longue on développe l'endurance générale qui est une capacité cardio-respiratoire, bonifiée par des efforts prolongés. Débuter cette activité à l'âge adulte ne permettra jamais de rattraper un travail qui n'a pas été fait dans la tranche d'âge de 6 à 15 ans (moment privilégié pour développer les qualités d'endurance). Cette capacité n'est pas spécifique à la course. Dans la course longue, elle trouve son application la plus fréquente.

## Le projet



L'USEP 58 a souhaité redynamiser son travail autour de cette activité de course longue.

Le projet s'articule autour de 2 temps de rencontres : les tests d'endurance de secteur et le cross départemental. A ces temps forts, s'ajouteront des propositions pédagogiques pour un travail en classe autour du lien entre l'activité physique et la santé.

Vous pouvez participer à tout ou partie du projet, chacun des temps forts est détaillé dans les pages suivantes.

## Les tests d'endurance de secteur

Lors des tests d'endurance, les enfants choisiront comme tous les ans le contrat distance/ temps qui leur convient le mieux en s'appuyant sur la préparation effectuée en classe.

Les dates des tests :

- 19 novembre à Corbigny
- 22 novembre à Nevers
- 28 novembre à St Pierre
- 29 novembre à Donzy
- 5 décembre à Imphy
- 6 décembre à La Charité

Les enfants qui réussiront leur contrat se verront remettre un brevet d'endurance. Les brevets seront remis dans les classes après les tests.

L'USEP 58 lance un défi aux classes : atteindre le seuil de 75% de réussite aux tests. Les classes qui réussiront ce défi se verront également remettre un diplôme collectif.

## Le concours d'affiche

L'USEP invite les enseignants à travailler en classe sur l'importance d'une activité physique régulière pour être en bonne santé. Des propositions d'activités pédagogiques seront envoyées dans les classes pendant les vacances d'automne. Les classes devront réaliser une ou plusieurs affiches dont la visée sera d'inciter à la pratique d'activités physiques.

Ces affiches seront exposées lors du cross départemental puis envoyées dans les classes participantes au projet. Les classes pourront voter pour élire leur affiche préférée.

Les 3 affiches qui recevront le plus de voix seront imprimées, remises aux classes lauréates. En fonction du résultat des demandes de subvention, des dotations matérielles pourront également être remises aux gagnants.

# Le cross départemental

Le cross aura lieu le samedi 14 décembre à Decize. Les enfants auront le choix parmi plusieurs courses pour se confronter à leurs camarades. Lors du cross, les affiches des classes seront présentées.

L'USEP rappelle que le cross départemental est une course, ce qui nécessite un travail particulier de gestion de rythme. Le cross et les tests d'endurance n'ont pas les mêmes finalités.



## Les partenaires

