

Le travail intermittent

Pour comprendre :

Nous faisons l'hypothèse que l'élève ne bénéficie pas des réserves énergétiques suffisantes pour courir 12 minutes.

L'objectif de cet exercice est donc d'augmenter la capacité aérobie des élèves, c'est à dire augmenter le « réservoir d'énergie des élèves » leur permettant de courir plus longtemps à une vitesse donnée.

Ces exercices demandent en général de courir en continu plus longtemps que la durée attendue à des vitesses plus modestes. Cependant, ces exercices ne sont pas toujours réalisables en milieu scolaire, soit par faute de temps disponible, soit parce qu'un effort continu long pour des élèves qui n'arrivent pas à courir est rébarbatif.

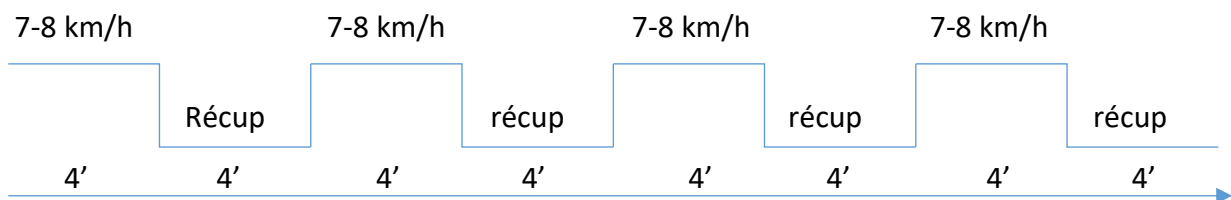
Nous proposons donc :

- De courir toujours sur une durée totale supérieure à la durée attendue.
- De diviser ce temps de course en sections de course accessibles aux élèves.
- De travailler à des vitesses raisonnables (légèrement inférieure) pour nos élèves.

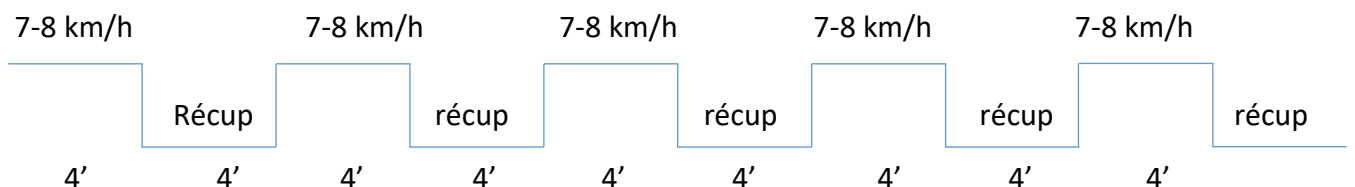
Exemple pour améliorer une capacité sur 12' de course :

Nous savons que Mathis parvient à courir 4' à la suite à la vitesse de 8km/h ; et parvient à courir 6' à la vitesse de 6km/h. Nous pouvons lui proposer la situation suivante :

4 ou 5 répétitions de 4' de course à la vitesse de 7-8km/h espacées de 4' de récupération (Ceci permet à son binôme de courir à son tour pendant les temps de récupération).



Ou

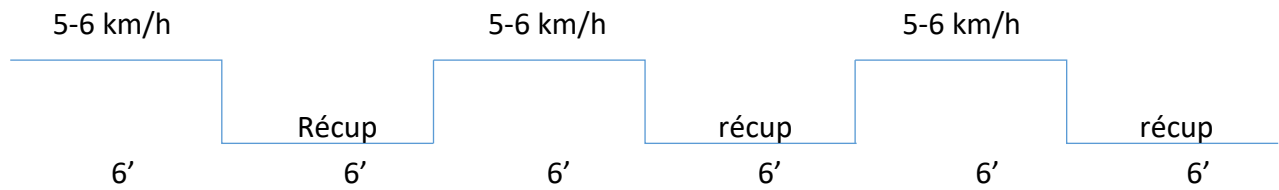


Ainsi, Mathis aura couru 16 ou 20' entre 7 et 8 km/h.

Autre exemple possible :

3 répétitions de 6' entre 5 et 6 km/h avec 6' de récupération entre chaque série.

Mathis et son partenaire auront couru 18' à la vitesse de 5-6 km/h



Nota bene :

Une séance de ce type n'est pas réellement suffisante pour développer la capacité aérobie des élèves. 3 séances diversifiées en durée et vitesse seront plus efficaces. Nous pouvons imaginer ensuite une nouvelle confrontation à l'épreuve points « durée » qui peut réajuster les vitesses et durées à exécuter...