

## ENTRAINEMENT LUDIQUE DE L'ENDURANCE EN MILIEU SCOLAIRE



Quennoz Julien  
14.11.2018



### Présentation de l'intervenant

- Quennoz Julien
- Membre du comité de l'AVMEP
- Entraîneur CA Sion, cadres valaisans (sprint court et long), cadres romands (haies courtes et longues)
- Entraîneur A Swiss Athletics
- Expert J+S Athlétisme
- Membre du cadre de formation de Swiss Athletics



## Objectifs de la formation

- Que chaque participant reparte avec des idées de jeux motivants et ciblés pour l'entraînement de l'endurance en milieu scolaire
- Que chacun soit conscient de la diversité des moyens d'entraînements de l'endurance
- Que chacun soit capable d'adapter un entraînement/exercice d'endurance pour qu'il soit ludique, ciblé et efficace.
- Que chacun prenne du plaisir en testant certains jeux lors de la partie pratique.



3

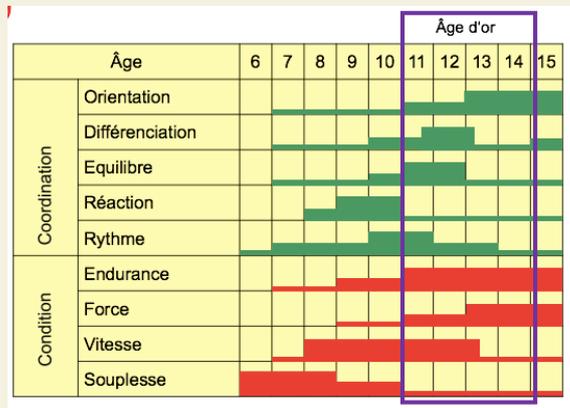
## Sommaire

- Considérations générales
  - Développement de l'enfant
  - Problèmes actuels
- Points théoriques sur l'endurance
- Entraînement ludique de l'endurance



4

## 1. Considérations générales - développement de l'enfant



Age d'or de l'endurance plus tardif (avec la force)



5

## 1. Considérations générales - problèmes actuels

- Constatations:
  - XXème siècle: changements profonds du style de vie
  - Augmentation de l'inactivité physique et du temps passé assis
  - Nouveaux loisirs prisés de enfants: TV, jeux vidéo, tablette, etc.



6

## 1. Considérations générales - problèmes actuels

- Situation il y a environ 40 ans:
  - 30 heures par semaine à jouer librement dehors
  - Une seule activité sportive
  - 30 heures x 50 semaines x 10 ans = 15'000 heures d'activité physique
- Situation actuelle:
  - 5 heures par semaine à jouer librement dehors
  - 2 à 3 activités sportives
  - 10 heures x 50 semaines x 10 ans = 5'000 heures d'activité physique

**=> 3 fois moins d'activité physique!**



7

## 1. Considérations générales - problèmes actuels

- En 40 ans, les enfants ont perdu 25% de leurs capacités cardiovasculaires (Fédération Française de Cardiologie)



8

## 1. Considérations générales - problèmes actuels

- Conséquences:
  - Progression inquiétante du surpoids et de l'obésité chez les jeunes => épidémie d'obésité dans le monde
  - En Suisse: 22 à 35% des enfants sont en surpoids, 5 à 15% sont obèses
  - Risques de maladies cardiovasculaires, de diabètes de type II et de certains cancers
  - Isolation sociale, baisse de l'estime de soi
  - Augmentation des coûts de la santé



9

## 1. Considérations générales - problèmes actuels

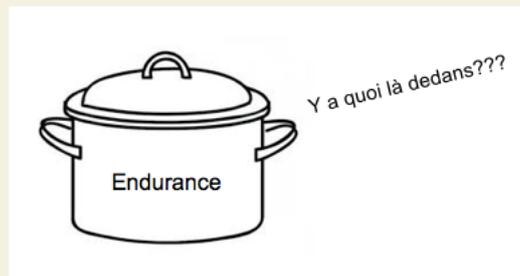
- Pourquoi faire de l'endurance avec les jeunes?
  - Evident dans ce contexte
  - Renforcement du système cardiovasculaire
  - Augmentation de la dépense énergétique et optimisation du poids du corps
  - Amélioration du comportement alimentaire
  - Amélioration de l'humeur
  - Diminution des états dépressifs et des crises d'angoisse
  - ...



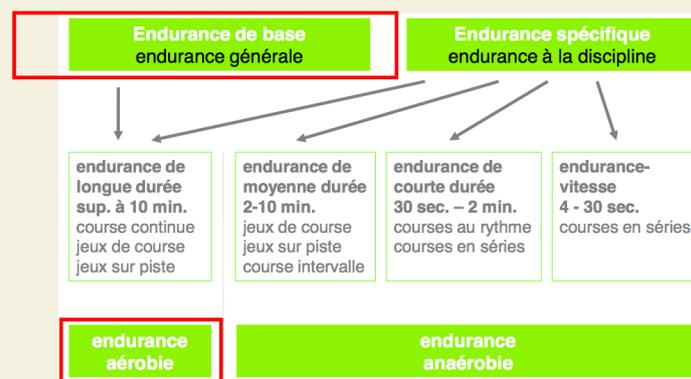
10

## 2. Points théoriques sur l'endurance

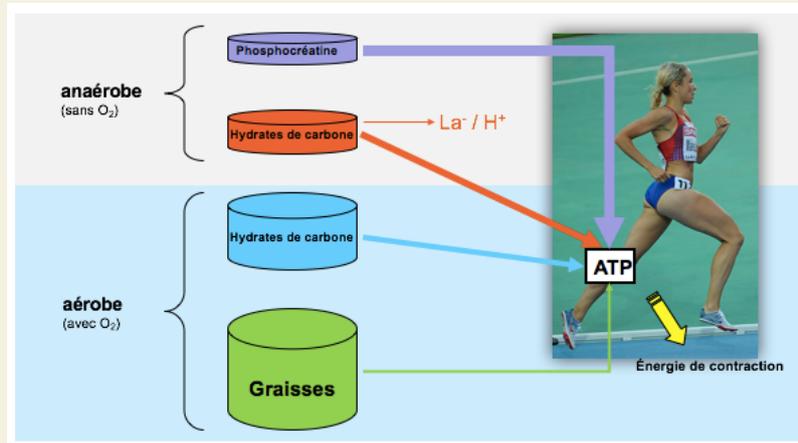
- L'endurance c'est quoi?
  - Capacité à maintenir une performance définie sur une longue durée
  - Résistance à la fatigue => base pour une récupération rapide



## 2. Points théoriques sur l'endurance



## 2. Points théoriques sur l'endurance



## 2. Points théoriques sur l'endurance

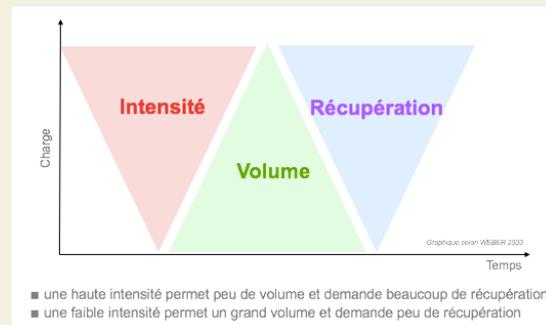
Degrés d'intensité en relation avec les différents paramètres de l'entraînement (FC<sub>max</sub>: fréquence cardiaque maximale; V<sub>san</sub>: vitesse au seuil anaérobie).

Description de l'intensité	Très basse	Basse	Moyenne	Elevée	Très élevée
Sensation subjective (échelle de Borg, de 6 à 20 points)	6 - 9 points	10 - 12 points	13 - 14 points	15 - 16 points	17 - 20 points
Règle de la conversation	Etre en mesure de chanter	Converser aisément	Echanger des phrases complètes	Paroles entrecoupées	Plus possible de parler
% FC <sub>max</sub>	60 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	90 - 95 %	95 - 100 %
% V <sub>san</sub>	55 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	93 - 103 %	> 103 %
Filière énergétique primaire	Zone aérobie			Seuil transitoire aérobie-anaérobie	Zone anaérobie
Effets de l'entraînement	Régénération Développement de la capacité de récupération		Développement de la capacité aérobie	Développement de la puissance aérobie	Développement de la capacité anaérobie et de la puissance anaérobie
Méthode d'entraînement	Méthode continue	Méthode continue, méthode à durée variable, méthode par intervalles intensive	continue par intervalles	Méthode par intervalles intensive, méthode intermittente, par répétitions, méthode de compétition	

A l'école: entraînement de l'endurance de base => méthode continue et méthode par intervalles

## 2. Points théoriques sur l'endurance

- Relation entre intensité, volume et récupération



Etre capable d'évaluer l'intensité des exercices que l'on propose!



15

## 2. Points théoriques sur l'endurance

- Facteurs déterminants de la performance en endurance:

- VO2max
- Capacité de performance au seuil anaérobie
- Economie de course, efficacité
- Cinétique de VO2 => répartition énergétique
- Capacité anaérobie => résistance à l'acide



16

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

- Principes de base de l'entraînement en endurance avec des enfants:
  - Privilégier l'endurance de base
  - Règle d'or: être capable de courir son âge en minutes sans s'arrêter
  - Mettre en place des formes de courses intéressantes et variées
  - Privilégier le ludique => objectif = ne pas se rendre compte que l'on court
  - Développement à long terme: jeu -> technique -> performance



17

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

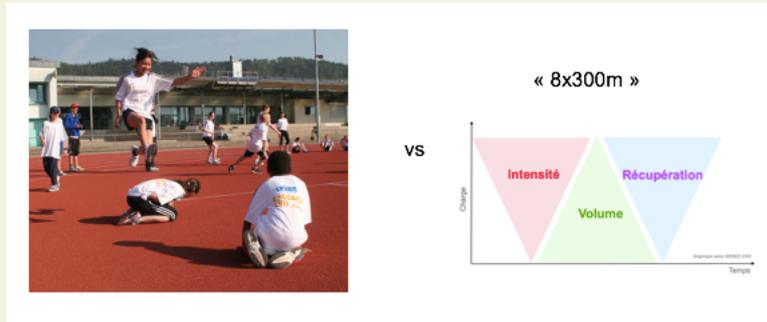
- Objectifs principaux d'apprentissage de l'endurance avec des enfants:
  - Etre capable d'écouter son corps: pulsations, respiration, mouvements, etc.
  - Apprendre le sens du rythme
  - Gagner de la confiance en soi et ne pas avoir peur de l'endurance
  - Apprendre et développer la technique de course
  - Prendre du plaisir
- En résumé: rire, apprendre et se dépenser



18

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

- Ludique vs spécifique



19

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

- Comment faire du ludique?
  - Formes de compétitions (seul ou en équipe)
  - Challenges de groupes
  - Détourner l'attention
  - Utiliser des formes mixtes (courir et lancer une balle, courir et sauter, etc.)
  - Amener du hasard
  - Utiliser des jeux ou des objets connus qui n'ont rien à voir avec l'endurance
  - Utiliser les sports collectifs traditionnels dans une optique d'endurance



20

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

- Thématiques possibles:
  - Petits jeux par 2
  - Petits jeux de chasseurs
  - Formes compétitives individuelles
  - Formes compétitives par équipes
  - Contrôle du rythme de course
  - ...
- Dépend de l'objectif fixé
- Varier, varier, varier!



21

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

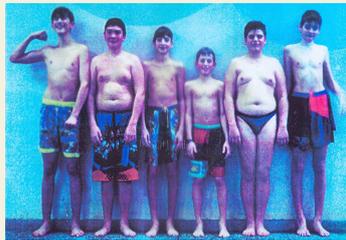
- Exemple concret:
  - Jeu de dés: former des groupes qui ont l'obligation de toujours rester ensemble. A chaque tour, un participant du groupe lance le dé. Le chiffre découvert détermine la distance ou la technique de déplacement. Quel est le groupe à faire un maximum de tours durant un temps imparti ou quel groupe a réalisé en premier toutes les formes de déplacements (obtenu une fois tous les chiffres du dé)?
  - Forme compétitive par équipes + collaboration + utilisation du hasard



22

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

- Attention à la gestion de la durée et de l'intensité (optique d'endurance)
  - Une estafette peut être utilisée pour travailler la vitesse ou l'endurance selon la durée ou l'objectif de l'estafette
  - Prendre en compte les différences de niveaux



23

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

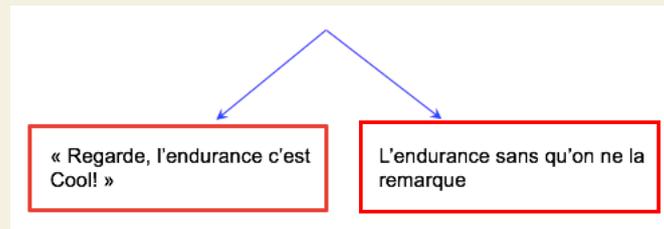
- Exemples concrets en pratique



24

### 3. Entraînement ludique de l'endurance

- Objectifs finaux (take home message) :



# DES QUESTIONS?