



Guide pédagogique 2012

Semaine nationale du cross



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME
33 Av. Pierre de Coubertin - 75640 Paris Cedex 13
E-mail : ffa@athle.fr
Tél : 01 53 80 70 00 - Fax : 01 45 81 44 66



Edito

La Semaine nationale du cross scolaire et universitaire est un rendez-vous incontournable avant les vacances de la Toussaint. Organisée depuis 2004, elle vise à rassembler les cross organisés par les écoles, collèges, lycées et établissements du supérieur autour de valeurs communes, portées par l'athlétisme.

La convention signée entre la FFA, le ministère de l'Education nationale, l'UNSS et l'USEP mentionne la Semaine du cross et notamment la thématique santé abordée chaque année, qui apporte un contenu pédagogique supplémentaire à l'activité. Les fédérations UGSEL et FFSU sont également des partenaires associés au dispositif.

Si le cross est historiquement ancré dans la vie des établissements, ses modalités ont évolué et doivent continuer d'évoluer. Comme les autres disciplines et sports, le demi-fond doit s'accompagner de mises en situation d'apprentissage épanouissantes pour toutes et tous.

Ce livret, construit avec les fédérations affinitaires que je tiens ici à remercier pour leur engagement et rassemblant les contributions de nombreux spécialistes du sport chez les jeunes, se veut un outil utile pour la préparation de votre cross.

La FFA vous souhaite tous ses encouragements dans vos efforts pour que le cross corresponde aux objectifs de l'athlétisme des jeunes : accessible, motivant et formateur.

Vive le cross !

Bernard Amsalem

Sommaire

Le présent livret est organisé en trois parties :

1) L'organisation du cross

Trois articles vous proposent des astuces pour bien penser le parcours du cross, élément parfois négligé alors qu'il influe sur la réussite du cross et des élèves, et une check-list sur les préparatifs logistiques de l'événement.

- Comment dessiner un parcours de cross ? p. 5
- Comment exploiter au mieux une cour pour les courses d'endurance ? p. 11
- Méthodologie pour organiser un cross d'établissement p. 14

2) La préparation pédagogique

Cette partie regroupe un ensemble d'articles sur la préparation au cross pour les élèves. La FFA les présente dans ce livret à titre indicatif. Elle laisse toute liberté aux équipes éducatives dans leurs modalités de préparation.

- Les tests VMA, les programmes officiels p. 16
- Les situations pour le cross, pour la course de durée p. 23

3) Les thématiques autour de la santé au cœur du dispositif pédagogique : la lutte contre le tabac et l'apprentissage d'une bonne hygiène alimentaire

Ce livret vous fournit des contenus pédagogiques et des FAQ pour vous permettre de sensibiliser les élèves.

- La lutte contre le tabac est un combat mené dans de nombreux établissements et écoles. En partenariat avec le Comité National contre les Maladies Respiratoires, la FFA vous propose plusieurs activités qui permettront d'aborder ce thème en amont et/ou sur le cross. p. 31
- L'équilibre alimentaire est un apprentissage fondamental pour les élèves. Sur la base des recommandations du Programme National Nutrition-Santé, les ateliers visent à améliorer les comportements alimentaires des jeunes et notamment à l'approche du cross. N'oublions pas que sans tabac et avec une bonne alimentation les élèves auront déjà plus de facilités sur le cross ! p. 36

Partie 1

Organisation

Comment dessiner mon parcours de cross ?

**Et si la réussite du cross s'appuyait sur les qualités
de son parcours ?**

Isabelle LOGEART

Professeur d'EPS
Faculté des sciences

Annette SERGENT-PETIT

Sophrologue
Consultante running pour la FFA

Pascal MACHAT

Responsable national

Réussir un cross d'établissement, c'est créer un véritable événement pour chacun des élèves : une fête sportive qui suscite l'engagement de tous dans un environnement attrayant.

Pour y contribuer, le tracé du parcours doit entraîner chez les élèves :

- 1. l'envie de participer ;**
- 2. le plaisir d'être encouragé et d'encourager ;**
- 3. l'assurance de ne pas se tromper de parcours ;**
- 4. la confiance dans le résultat ;**
- 5. l'attrait d'évoluer en nature ;**
- 6. la satisfaction de pouvoir réaliser l'ensemble du parcours ;**
- 7. le charme d'un parcours varié ;**
- 8. la certitude d'être en sécurité.**

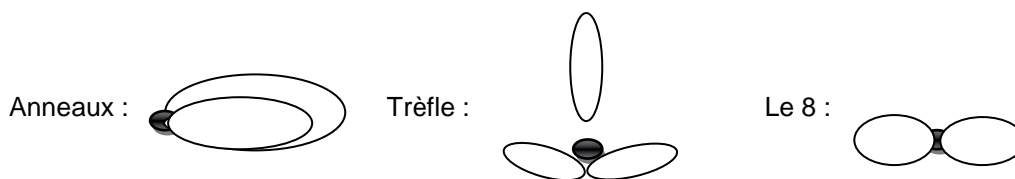
1. L'envie de participer

Imaginer un parcours attractif :

- Des lignes droites au départ et à l'arrivée pour faciliter le flux de coureurs après le départ et favoriser les lutttes à l'arrivée.
- Des lignes droites de 150m à 200m maximum pour éviter l'épuisement des élèves dès le début de la course (le cas échéant, démarrer ou arriver au milieu d'une ligne droite et/ou créer un écart de parcours à l'arrivée).
- Des passages assez larges pour faciliter la course en peloton, les dépassements et éviter des effets tampons pouvant entraîner des chutes.
- Un tracé où les coureurs peuvent toujours voir d'autres coureurs.
- Des virages larges pour éviter des changements de direction trop brusques et des bousculades.
- Des montées plutôt courtes et/ou peu pentues.

Utiliser des formes de parcours originales :

Quelques idées : des organisations sans croisement mais avec des points de rencontre qui permettent aux autres élèves d'encourager.



Proposer aux élèves la création de leur parcours de cross

A partir d'un espace donné sous forme d'un challenge interclasses dans un projet interdisciplinaire :

- Mathématiques pour les mesures ;
- Technologie pour la réalisation du tracé et de l'affiche par informatique ;
- Arts plastiques pour la création de l'affiche en vue d'une diffusion interne et d'une promotion de l'événement en dehors de l'établissement.

Favoriser l'identification des classes et la dynamique de groupe :

- Chaque classe de même niveau choisit une couleur de tee-shirt ou un autre identifiant afin de créer une dynamique de groupe pour un challenge interclasses ou une simple reconnaissance de ses partenaires pendant la course.
- Se placer par classe sur la ligne de départ.

2. Le plaisir d'être encouragé et d'encourager

Plusieurs boucles

- Favoriser un parcours avec plusieurs boucles et des passages communs proches des arrivées et des départs.

Accessibilité et visibilité du parcours

- Favoriser l'accessibilité aux spectateurs et la visibilité du parcours.

Répartition des spectateurs

- Diviser le parcours en zones d'encouragement et demander que chaque classe se répartisse dans ces zones.

Sortir le cross du contexte de l'établissement

- Faire un affichage dans la commune ou le quartier.
- Inviter les familles.

3. L'assurance de ne pas se tromper de parcours

Plan du parcours

- Afficher le plan du parcours avec des boucles en couleur au sein de l'établissement avant le cross et sur le parcours le jour J.

- Mettre sur le site de l'établissement le plan du parcours avec ses boucles en couleur.

Repérage du parcours

- Repérer le parcours : en cours d'EPS ou avant le cross à l'échauffement par niveau de classe.

Balisage

- Baliser à l'aide de rubalise et de flèches ou autres indications dans la couleur des boucles indiquées sur le plan.
- Fermer les espaces non utilisés par le tracé.
- Mettre des personnes (élèves, professeurs, parents...) aux intersections ou aux passages équivoques.

Départ et arrivée proches

- Prévoir un tracé dans lequel le départ et l'arrivée se situent dans un espace proche.
- Prévoir une signalétique visible de loin pour le départ et l'arrivée.

4. La confiance dans le résultat

Tracé avec différentes boucles

- Prévoir 3 boucles maximum pour ne pas confondre les premiers et les derniers coureurs.
- Faire des boucles de tailles assez différentes : la 1^{ère} ou la 2^e boucle suffisamment grandes pour éviter les croisements à l'entrée de la boucle suivante.

Eviter les cachettes et les raccourcis

- Eviter ou rendre inaccessibles les endroits où l'on peut se cacher et les raccourcis.

Juges de parcours

- Mettre des juges de parcours (élèves, professeurs, parents...).

Règlement du cross

- Faire concevoir aux élèves la charte du coureur et la diffuser.

5. L'attrait d'évoluer en nature

Trouver des espaces naturels

- Rechercher le lieu adéquat : certains espaces naturels se trouvent parfois proches des établissements, d'autres plus lointains.
- Eviter la facilité d'un parcours peu attrayant autour de l'établissement.
- Favoriser au maximum la découverte de l'environnement (chemins, sous-bois, parcs).

Utiliser les ressources du milieu naturel

- Utiliser au maximum les espaces verts, les variations de terrains et les obstacles naturels (arbres, escaliers, buttes, virages...).

6. La satisfaction de pouvoir réaliser le parcours

Distances adaptées aux possibilités des élèves selon leur âge

- Voici quelques indications de distance :
 - 6ème - 5ème : 8' à 10' d'effort ; 1,5 à 2 km pour les filles et les garçons ;
 - 4ème - 3ème : 15' à 20' d'effort ; 2 à 2,5 km pour les filles ; 2,5 à 3 km pour les garçons ;
 - Lycée : 15' à 25' d'effort ; 2 à 3,5 km pour les filles ; 3 à 5 km pour les garçons.

Formes de compétition et formes de parcours adaptées à tous les niveaux

- Favoriser les équipes, les relais et s'attacher à l'intégration de tous en respectant les capacités de chacun.
- Organiser un cross en relais sur des parcours de 500m à 800m avec un règlement particulier selon le niveau de classe.
- Organiser un cross sous forme d'ekiden : succession de relais pour six compétiteurs avec des distances différentes pour chacun.

Adapter le parcours aux conditions météorologiques

- Ne pas hésiter à réduire les distances si les conditions météorologiques sont difficiles : décaler les arrivées, les départs, enlever ou réduire les boucles.
- Prévoir ces alternatives dès la préparation du tracé.

Possibilité de ne pas chronométrer le cross

- La performance à la place est plus gratifiante et pousse l'élève à terminer son parcours.

7. Le charme d'un parcours varié

Faire un parcours dit « technique »

- pour soutenir la motivation des élèves tout au long du cross ;
- pour favoriser la coordination des élèves (capacité plus partagée que l'endurance) ;
- pour solliciter la concentration de l'élève sur le tracé et lui faire « oublier » la fatigue.

Changements de rythme

- Susciter des changements de rythme dans chaque partie du parcours
 - avec des petites buttes (20-30m maximum, pas trop pentues) pour être à la fois motivantes et réalisables ;
 - avec des passages sinueux pour favoriser les relances ;
 - avec des légères descentes pour favoriser le relâchement de ceux qui savent courir en descente sans freiner et ainsi engendrer des dépassements.

Changements de trajectoires et de sens

- Essayer de varier l'orientation des virages, le sens des boucles afin de répartir la charge physique sur les deux appuis.

Changements de sol

- Faire passer, le cas échéant, le tracé sur des sols différents : pour éviter les traumatismes dus aux sols trop durs, pour éviter aux élèves de s'écraser au sol au fur et à mesure de la course et pour solliciter la qualité des appuis des élèves qui aura été travaillée lors des différents cycles d'EPS.
- Donner aux élèves des consignes sur le bruit des appuis et l'attitude de course « être grand », regarder devant.

Passages d'obstacles

- Utiliser des obstacles naturels ou improvisés.
- Assurer la sécurité dans le franchissement : hauteur adéquate pour tous les élèves, largeur suffisante pour le passage de plusieurs coureurs de front et visibilité par tous les membres d'un peloton.

Temps forts et temps faibles

- Mettre en place après le départ une partie « calme » sans changement de rythme pour « récupérer ».
- Prévoir au milieu du parcours une autre partie « calme » pour éviter l'épuisement précoce des élèves.
- Proposer quelques difficultés en toute fin de parcours avant la ligne droite finale pour « dégrossir » le peloton, éviter les bousculades en fin de course, favoriser les élèves les plus volontaires ou « techniques » et assurer le spectacle.

8. La certitude d'être en sécurité

La présence d'adultes

- Prévoir un contrôle visuel de tout le parcours par des adultes (juges de parcours) qui puissent agir rapidement en cas de chute, de blessure, de malaise, d'envie d'arrêter ou de marcher, en cas de débordements de spectateurs trop enthousiastes ou d'agression physique entre les élèves coureurs ou non.

Accessibilité aux secours

- Mettre en place un poste de secours avec un adulte secouriste à l'arrivée.
- Les élèves titulaires du PSC1 peuvent être sollicités en dehors de leur épreuve.
- Prévoir l'accessibilité aux secours sur l'ensemble du parcours.
- Imaginer une procédure d'alerte et un système de communication (adultes sur le parcours, listes de numéros de téléphones portables, talkies-walkies).

Créer un parcours n'est donc pas anodin !

Comment exploiter au mieux une cour pour les courses d'endurance ?

Annette SERGENT-PETIT

Sophrologue

Ambassadrice du hors-stade pour la FFA

Double championne du monde de cross

Les types d'exercices et les parcours proposés aux enfants jouent un rôle important dans le caractère attractif de l'activité en endurance.

Il est essentiel :

- 1. de proposer aux élèves des repères spatiaux et/ou temporels ;**
- 2. de jouer avec l'alternance de différents exercices dans la même séance ;**
- 3. de varier les séances d'une fois à l'autre ;**
- 4. d'aménager l'espace avec un enchaînement de divers ateliers à base de course.**

L'aménagement de la cour peut se faire :

- **de façon ponctuelle** avec du petit matériel tels que plots, coupelles, lattes, anneaux, cerceaux, foulards, tapis, banc, etc. Cela rendra la séance plus motivante ;
- **de façon permanente** avec des dessins peints au sol, ce qui permettra aussi de solliciter une activité ludique et spontanée sur les temps de récréation ;
- en utilisant **l'environnement** pour le parcours tel que dénivelés, colonnes du préau, arbres, dessins naturels du sol auquel on associera la forme d'un objet ou d'un animal, etc.

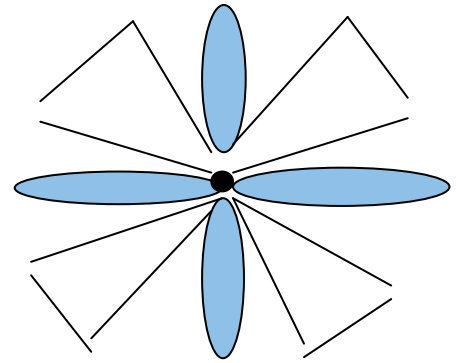
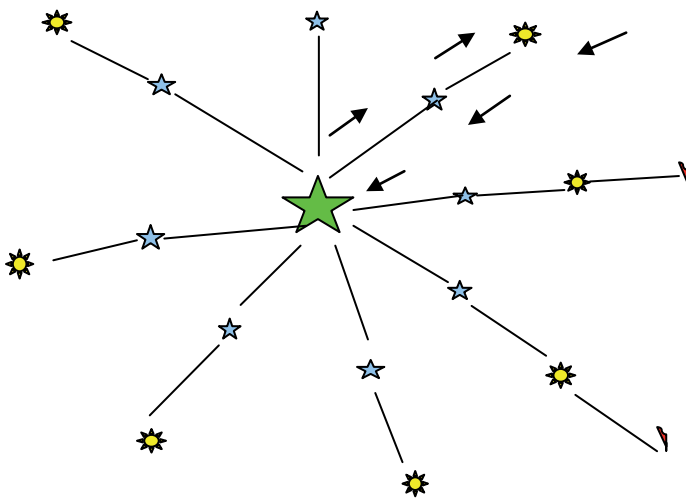
Plusieurs travaux ont déjà été effectués. Voici quelques exemples issus du DVD de la FFA « Planète Athlé Jeunes »

Circuit des astres

La durée d'effort correspond à une distance

Objectif : Faire prendre conscience des déplacements réguliers, répéter un rythme de course.

- Dessiner au milieu de la cour une grosse étoile, elle symbolisera le départ et l'arrivée.
- Placer plusieurs étoiles ou lunes à 10m, 15m,... l'une de l'autre.
- Bien entendu, il faut prendre en compte la taille de la cour et le niveau des jeunes.
- On peut demander aux enfants de faire des allers-retours entre l'étoile centrale et les autres astres ou alors de passer par l'ensemble des lunes, etc.
- Ce type de parcours pourra être décliné sous différentes formes : pétales de fleurs, triangles.



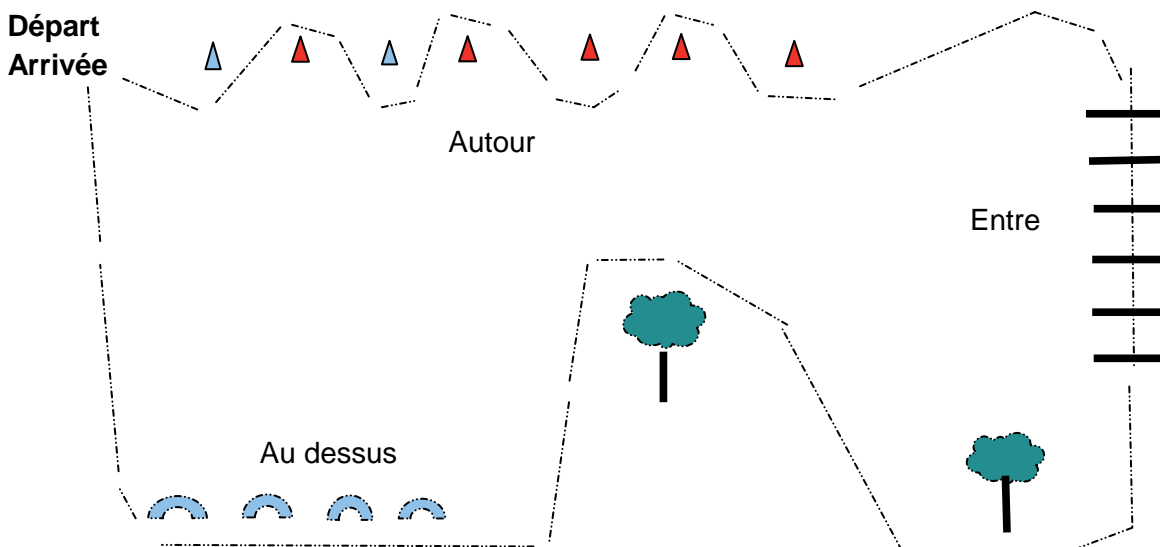
Exercices variés sur un même parcours, Ateliers

Aménagement : Circuit composée d' « ateliers ». Les passages entre les dits ateliers restent vides de tous obstacles.

Déroulement : Enchaîner un circuit ou un atelier sur plusieurs minutes.

Variantes :

- En binôme : les jeunes courent 2 minutes chacun leur tour (forme de relais) ;
- Par équipe : faire partir les groupes à des endroits différents ;
- Avec un meneur d'allure qui change à chaque tour ;
- Ramasser un objet à chaque tour ;
- Sous forme de biathlon : ajouter une cible à chaque tour que les élèves devront atteindre par l'intermédiaire d'un lancer (exemple : vortex,...). Si la cible est manquée, compter une boucle de pénalité. Cette situation permettra à la fois de travailler la concentration et de motiver les élèves qui sont en difficulté sur le travail d'endurance.



Méthodologie pour organiser son cross d'établissement

Service événementiel
Fédération française d'athlétisme

Mémo administratif

- Créer un comité d'organisation intégrant les personnes aptes à prendre en charge les différentes missions (nombre et fonctions à préciser suivant l'ampleur du projet)
- Définir un budget prévisionnel
- Envoyer la demande officielle d'autorisation d'organisation aux responsables du site (collectivités ou privés)
- Faire une demande de convention auprès d'un organisme de secourisme : sécurité civile, croix rouge... (préciser le nombre de participants et de spectateurs prévus)
- Définition des horaires en fonction de l'évaluation des temps de chaque course

Dossier préfecture

- ⇒ A prévoir si le cross emprunte des **voies publiques** (routes, parkings...)
- ⇒ A envoyer au minimum **3 mois avant l'événement** (dates précises/formulaires à retourner consultables sur le site de la préfecture concernée)
- ⇒ Contenu du dossier :
 - Concept du projet
 - Noms des responsables de l'organisation
 - Dispositif secouristes
 - Dispositif de sécurité sur le parcours
 - Plan du parcours et nombre de participants
 - Contrôle des accès aux différentes zones (évaluation des flux)
 - Attestation d'assurance

Aspects opérationnels

- Repérage du site d'accueil et mesurage du parcours (utilisation, si possible, d'une roue de précision)
- Organisation de l'utilisation des différents espaces/locaux
- Recensement du matériel : chrono, pistolet ou sifflet, rubalise, peinture, récompenses, médailles, sono ou haut parleur, dossards, épingles, corde...
- Recrutement et définition des missions de l'équipe éducative
- Mise en place d'un dispositif d'animation :
 - Sonorisation et personne(s) au micro en zone de départ/arrivée
 - Organisation de la remise des médailles
- Aménagement du site : balisage du parcours, préparation des locaux, installation de la signalétique
- Gestion de la compétition :
 - Installation des participants sur la ligne de départ, coordination avec le starter
 - Prévoir le jury pour la gestion des arrivées et des classements

Partie 2 pédagogique

Pour les établissements du secondaire

Comment déterminer la VMA ? Les différents tests

Historiquement, 2 formes d'évaluations ont été mises en évidence :

- Le maintien d'une vitesse régulière pendant un temps donné : Test de Cooper (12 minutes), Test du demi-Cooper (6 minutes).
- Augmentation progressive de la vitesse en continu ou par palier : Test de Léger et Boucher, VAM Eval, TUB 2.

Une troisième option consiste à estimer la VMA directement sur une séance de travail intermittent.

1. Test VAM-Eval (Cazorla et Léger, 1993)

Il s'agit d'un test progressif de course sur piste par palier.

Aménagement

- Des bornes sont placées tous les 20 m sur une piste d'athlétisme.

Déroulement

- La course se fait en continu sur une piste d'athlétisme.
- Toutes les minutes, la vitesse augmente de 0,5 Km/h.
- En général, les premières vitesses sont celles du passage de la marche à la course (environ 8 km/h).
- Lorsque l'individu ne termine pas son palier, il faut se référer au palier précédent qui déterminera la VMA. Un palier est accepté lorsque la personne atteint le plot suivant dans le temps imparti.

Avantages

- La course est progressive et continue.
- Les bips sonores correspondent aux passages des bornes espacées de 20m.
- L'ajustement est plus précis que sur le test de Léger et Boucher (La V.M.A. correspond à la vitesse au demi-km/h près).

2. Test de Léger

Il s'agit d'un test navette à allure progressive.

Aménagement

- Des bornes sont espacées de 20 m.

Déroulement

- La course se fait sous forme d'allers-retours entre 2 lignes de plots espacés de 20m.
- Toutes les minutes, la vitesse augmente de 0,5 Km/h.
- Lorsque l'individu ne termine pas son palier, il faut se référer au palier précédent qui déterminera la VMA. Un palier est accepté lorsque la personne atteint le plot suivant dans le temps imparti.

Avantages

- Ce test est facile à mettre en œuvre
- il requiert un espace réduit et dégagé (gymnase, cour d'école).
- Les enfants l'apprécient pour son côté ludique.

Inconvénients

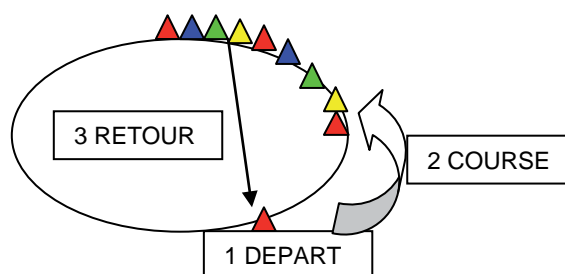
- Le format allers-retours est éloigné des pratiques athlétiques.
- La VMA est sous-estimée d'environ 3 km/h.
- C'est un test qui peut être traumatisant au niveau des chevilles et des genoux.

3. Séance de 30''/30'' ou de 36''/36''

Par Isabelle LOGEART

Il s'agit de faire 3 séries de 5' de 30''/30'' ou 3 séries de 6' de 36''/36'' avec une récupération passive de 4' à 6'.

Pendant 30 secondes, l'élève court à l'essoufflement maximal autour de la piste, il a 30 secondes pour revenir au départ en trottinant assez vite en coupant en travers (sur l'herbe).



Des plots ont été placés sur la piste selon le tableau ci-dessous. Mon observateur note à chaque fois le dernier plot que j'ai dépassé en courant. Exemple Rouge 2, Vert 2.... Si je ne reviens pas au départ à temps, il me pénalise d'un ou deux plots selon la distance qui me manque. Lors de ma dernière récupération dans chaque série, il se place au départ et je deviens son observateur. Je calcule la moyenne des vitesses correspondantes sur l'ensemble des 3 séries et j'obtiens ma VMA.

On trouve généralement une meilleure régularité à partir de la deuxième série.

Plots	Couleurs	Vitesse	Distances 30''/30''	Distances 36''/36''
N°1	Rouge 1	7 km.h ⁻¹	58,33m	70m
N°2	Jaune 1	8km.h ⁻¹	66,66m	80m
N°3	Vert 1	9 km.h ⁻¹	75m	90m
N°4	Bleu 1	10 km.h ⁻¹	83,33m	100m
N°5	Rouge 2	11 km.h ⁻¹	91,67m	110m
N°6	Jaune 2	12 km.h ⁻¹	100m	120m
N°7	Vert 2	13 km.h ⁻¹	108,33m	130m
N°8	Bleu 2	14 km.h ⁻¹	116,67m	140m
N°9	Rouge 3	15 km.h ⁻¹	125m	150m
N°10	Jaune 3	16 km.h ⁻¹	133,33m	160m
N°11	Vert 3	17 km.h ⁻¹	141,67m	170m

Pour le 30"/30", un élève siffle toutes les 30 secondes pendant 5min. C'est facile.

Pour le 36"/36", le tableau de marche est le suivant : **36"/1'12"/1'48"/ 2' 24"/ 3'/ 3' 36"/ 4'12"/ 4'48"/ 5' 24"/ 6'**

Pour estimer ma VO₂ max à partir de la VMA, on peut appliquer l'équation de Luc Léger : VMA (en km.h⁻¹) X 3, 5 = VO₂ max (ml.kg⁻¹.mn⁻¹)

Demi Fond :

Interprétation des programmes officiels du secondaire

Roger MILHAU
Conseiller technique
Sportif FFA

Quelques abréviations utilisées

- **VMA = Vitesse Maximale Aérobie**
- **TS = Temps de soutien à la VMA**
- **DP = distance parcourue lors du temps de soutien**
- **Récupération = temps de repos entre 2 exercices**
- **Pause = temps de repos entre 2 séries d'exercices**

Niveau 1

Rappel du programme

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 à 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et la réussir à 1Km/h près.

Proposition fédérale

S'orienter vers le choix de l'exercice 9minutes-6minutes-3minutes, avec une récupération compatible avec le pourcentage de VMA.

Sur le cycle, partir de la pratique d'apprentissage des allures les plus éloignées de l'équilibre du secteur aérobie, pour aller vers l'apprentissage de ces allures. Utiliser au maximum les contrastes de vitesse.

Niveau 2

Rappel du programme

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupérations compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.

Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.

Proposition fédérale

S'orienter vers le choix de 4x3 minutes.

La réalisation de ce type d'évaluation est motivée par l'adéquation entre le temps de soutien et la capacité à maintenir un haut pourcentage de VMA. Le nombre de répétitions de cet effort est directement dépendant des qualités aérobies et des qualités pédestres (de course) de l'élève.

Pour maintenir un travail dans le secteur aérobie, le temps de récupération ne doit pas être supérieur à 3 minutes. Le choix de 3x4 est aussi pertinent pour les élèves ayant un temps de soutien important de la VMA, si celle-ci est relativement faible.

2 premières séances

Il est préférable de placer le premier test de performance après 2 séances basées sur des jeux de courses, en y programmant un travail est réalisé sous forme **continue et progressive**.

Exemple : « Repère d'essoufflement »

REPERE D'ESOUFFLEMENT

20 M EN 9 sec = 8 kmh 3 minutes par circuit

25 M EN 9 sec = 10 kmh

BIP

30 M EN 9 SEC = 12 kmh

**Je repère le parcours
où je commence à être
essoufflé**

35 M EN 9 sec = 14 kmh

*Si je continue l'exercice, je rentre dans un secteur de vitesse,
que je ne pourrais pas maintenir très longtemps*

Il est possible de commencer la séance à des allures plus faibles, 6 ou 7 km/h.

Premières prises de performance

La 3^e séance sera le moment idéal pour l'évaluation de la VMA de chaque élève.

Par la suite, une séance sera consacrée à une évaluation du temps de soutien à la VMA : le résultat devrait se situer entre 4 et 8 minutes de travail.

Les séances suivantes seront consacrées à l'entraînement en vue de réaliser la meilleure performance lors du test final.

Exemples de séances

- **Travailler sur du 18''/18''**

5x 18''/18'' à 95% + 3 minutes d'allure à 85% + 5x18''/18'' à 95%

Cet exercice est très pratique dans son utilisation (le 18 secondes permet une conversion facile par rapport à la VMA en Km/h). Il permet de travailler longtemps avec une fréquence cardiaque et une ventilation élevée.

Pour un élève ayant une VMA de 15 km/h, il aura à parcourir 150m en 36 secondes, donc 75m en 18 secondes pour être à son 100% de VMA.

A noter : Il est important de créer une séance permettant d'apprécier les vitesses, en rapport aux sensations internes et aux repères externes.

A la fin d'un exercice en distance, il est utile d'interroger l'élève sur sa prestation, lui demander le temps qu'il pense avoir réalisé sur le parcours puis le comparer à la performance chronométrique.

L'élève devra commenter sa réponse en mettant en évidence les différentes sensations lui permettant dans l'avenir de mettre en adéquation performance, projet, et connaissance.

- **Séance en accélération progressive**

Echauffement progressif en passant par les sensations d'essoufflement, puis une répétition de 5 minutes à 75 % de VMA récupération 2 minutes suivie de 3 minutes à 85 % de VMA récupération 3 minutes et enfin 1 minute à 95% de VMA. Penser au retour au calme par un footing en dessous de 75%.

Ces exercices permettent de développer 3 facteurs sur lesquels il sera possible d'agir pour créer une progression :

- Augmenter le TS ou la DP de chaque exercice à l'intérieur des séries.
- Augmenter la vitesse de réalisation et donc utiliser un pourcentage plus élevé de VMA.
- Réduire le temps de récupération entre chaque exercice.

- **Travail de type fractionné court 30''/30''**

Pour définir le nombre de séries, il faut se référer à la VMA ainsi que le TS de chaque élève.

- Si TS = 5 minutes privilégier le travail suivant : 3 séries de 5x30''30''
- Si TS = 6 minutes privilégier le travail suivant : 3 séries de 6x30''30''

Il est important de quantifier la distance parcourue en mètre (DP) lors du TS.

- **Séance mixte**

- Exercice 1 : 3 séries de 3x30''30'' avec récupération d'1 minute
- Récupération
- Exercice 2 : 1/3 TS ou DP à allure constante proche de VMA suivi de 2 minutes de récupération

N.B : Lorsque le travail est programmé en DP, à chaque exercice, interroger l'élève sur sa prestation. Lui demander le temps qu'il pense avoir réalisé sur le parcours et comparer sa réponse à la performance chronométrique.

Commenter sa réponse en mettant en évidence les différentes sensations internes. Ce retour lui permettra de relier sa performance, son projet et ses connaissances.

Préparation à la maîtrise d'un cross, niveau 1 et 2

Sur un parcours varié (terrain de foot, sol souple, etc.), faire enchaîner un parcours rapide de 15 à 30 secondes, avec un parcours de 2 à 3 minutes à allure modérée, pour finir sur une accélération de 15 à 30 secondes.

Matérialiser un parcours varié, avec des repères (plots ou autres), de façon à avoir une zone d'environ 80m suivi d'une autre zone de 100m, et enfin une boucle de 400m à 500m. Demander aux élèves de parcourir toute la distance en passant d'une allure rapide à une allure modérée et stable.

L'objectif sera de maîtriser l'enchaînement d'un départ rapide avec une allure permettant de rester en équilibre tout au long du cross.

Aménagez vos situations « façon cross »

Isabelle LOGEART

Professeur d'EPS

Faculté des Sciences

Préparer le cross de l'établissement peut tout à fait s'intégrer dans un cycle de demi-fond. Voici quelques idées d'aménagements de situations « façon cross ».

« Façon cross » : 3 objectifs pour passer du demi-fond à la préparation d'un cross.

- Tenir la distance à vitesse optimale
Les indications de temps d'effort suivantes nous permettent de déterminer les allures de course :
 - 6^{ème} - 5^{ème} : 8' à 10' d'effort ; 1,5 à 2 km pour les filles et les garçons.
 - 4^{ème} - 3^{ème} : 15' à 20' d'effort ; 2 à 2,5 km pour les filles ; 2,5 à 3 km pour les garçons.
 - Lycée : 15' à 25' d'effort ; 2 à 3,5 km pour les filles ; 3 à 5 km pour les garçons.
- S'adapter à la configuration d'un parcours naturel :
 - Travail des appuis et utilisation des bras
 - Travail des changements de direction, des côtes, des descentes
- S'adapter à la configuration d'une course en ligne :
 - Départ rapide
 - Changements de rythme pendant la course
 - Course en peloton

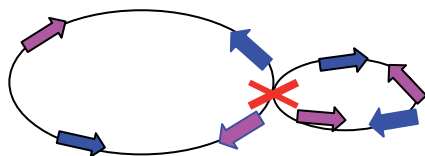
Tenir la distance à vitesse optimale et s'adapter à la configuration d'un parcours naturel

Situation 1 : le huit

Parcours : Un huit avec une grande boucle et une petite boucle

Trouver une boucle en nature que les élèves parcourent en 1'30" à 2' à vitesse optimale (300/400m) et une petite boucle que les élèves parcourent en 1'30" à 2' en trottinant (100m/150m)

Principe : Un groupe fait la grande boucle à allure cross pendant que l'autre fait la petite en footing et inversement. Les groupes doivent se croiser à chaque fois au milieu du 8. Départ au milieu du 8. Chaque groupe dans un sens opposé.



Distance : Calculer le nombre de grandes boucles afin que les élèves courent à vitesse élevée sur le temps de course du cross (6^{ème} - 5^{ème} : 3 à 4 « huit » complets ; 4^{ème} - 3^{ème} : 4 à 6 « huit » complets, lycée : 6 à 8 « huit » complets)

Organisation : Il est préférable de faire des groupes de niveaux de 2 à 6/8 coureurs.

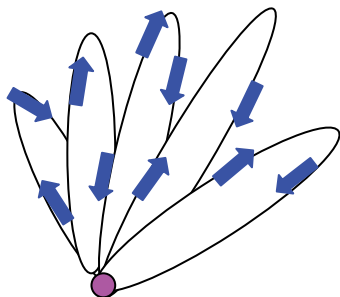
Changer de sens de départ à chaque répétition pour travailler les changements de direction

Situation 2 : l'éventail

Parcours : L'éventail

Trouver un parcours en nature ayant la forme d'un éventail, que les élèves parcourent en 2' à 3' à vitesse optimale. L'éventail doit comporter de 5 à 8 allers-retours, la distance de chaque aller se situe entre 30 et 50m.

Pour cela, on peut utiliser des arbres, des obstacles plus ou moins rapprochés pour tourner autour à la fin de chaque aller. Il faut rechercher un espace relativement vaste pour le départ et la fin de chaque boucle.



Principe : Chaque élève parcourt l'éventail et fait les boucles les unes après les autres en revenant dans l'espace de départ.

Plusieurs modalités :

- l'éventail à vitesse optimale (allure cross)
- une boucle sur deux à allure cross, l'autre à allure modérée
- accélérer à chaque boucle en partant à allure modérée

Distance : Un éventail de 5 boucles (2 boucles de 30m de long, 2 boucles de 50m et 1 boucle de 40m soit 400m).

Calculer le nombre d'éventails à réaliser afin que les élèves courent à vitesse élevée sur des distances proches de celles du cross (6^{ème} - 5^{ème} : 3 à 4 éventails ; 4^{ème} - 3^{ème} : 4 à 6 éventails, lycée : 6 à 8 éventails).

Récupérer 1 à 2 min entre les éventails, on peut faire des modifications de parcours entre les répétitions.

Organisation : Les élèves courent en file indienne ; les plus rapides partent les premiers.

Alterner : faire une fois l'éventail dans un sens et la répétition suivante dans l'autre sens.

Situation 3 : le relais intermittent

Parcours : Trouver un parcours en nature que les élèves parcourent en 30'' à 50'' à vitesse optimale.

Principe : Il s'agit de faire une compétition de relais à 2 contre 2.

Pendant qu'un des deux relayeurs court sur le parcours, l'autre trotte dans un espace plus petit en attendant à nouveau son tour.

Dans chaque équipe, il y a un numéro 1 et un numéro 2. Les numéros 1 des différentes équipes courent les uns contre les autres puis les numéros 2 contre les numéros 2...

Se taper dans la main sur la ligne de départ/arrivée pour passer le relais.

Distance : Faire 2 à 3 séries de relais en changeant les équipes, 5 à 6 passages chacun par séries.

Organisation : Faire des équipes hétérogènes et regrouper les numéros 1 et les numéros 2 par niveau.

Afin de maintenir la motivation, les membres des équipes qui sont très en retard (désignés par l'enseignant) peuvent dans le dernier tiers du parcours « couper au fromage » pour rejoindre les autres équipes et se mêler à la lutte.

Tenir la distance à vitesse optimale et s'adapter à la configuration de la course

Situation 4 : Jeu de la porte étroite

Parcours : Trouver un parcours en nature que les élèves parcourent en 2' à 3' à vitesse optimale.

Principe : Partir en groupe comme un départ de cross et passer dans une porte étroite placée à 50/100 m du départ, finir le parcours à allure modérée, recommencer le départ dès qu'on est revenu sur la ligne etc...

Départ au signal du professeur.

Classement interne au groupe : si groupe de 4 : 4 points au premier qui passe la porte, 3 points au 2^e ; etc...un arbitre coureur par groupe.

Distance : Faire 2 à 3 parcours enchaînés.

Organisation : Faire des groupes de niveau.

Situation 5 : Jeu des consignes

Parcours : Trouver un parcours en nature que les élèves parcourent en 2' à 3' à vitesse optimale.

Principe : Chaque coureur doit appliquer une consigne. Les numéros 1 de chaque groupe tirent une consigne sur papier, les n° 2 une autre etc...

Les consignes doivent rester secrètes dans le groupe.

Exemples de consignes :

1. Etre TOUJOURS 3ème du groupe ;
2. Partir en tête du groupe en accélération progressive jusqu'à un repère sur le parcours (arbre, banc, chemin...) ;
3. Etre en dernière position du groupe dans la première moitié du parcours et passer en tête au début de la dernière ligne droite ;
4. Placer une attaque de 15 foulées à un endroit précis puis reprendre le rythme de course ;

5. Si une attaque se produit, je ramène le groupe progressivement sur celui qui a attaqué ;
6. Etre en tête du groupe à un endroit précis ;
7. Se laisser décrocher de 20m de tel endroit à tel endroit et revenir progressivement.

Distance : 2 à 3 parcours en tirant au sort de nouvelles consignes.

Organisation : Faire des groupes de niveau.

Situation 6 : Jeu des numéros

Parcours : Trouver un parcours en nature que les élèves parcourent en 2' à 3' à vitesse optimale.

Principe : Faire plusieurs groupes qui vont courir en peloton avec des intervalles de 20 à 30m puis donner des numéros à chaque membre du groupe (1, 2, 3,...).

Quand on siffle 1 fois, le numéro 1 doit accélérer et se placer en tête du groupe puis reprendre une allure modérée, 2 fois c'est le numéro 2...

Siffler de nombreuses fois : on doit appeler 4 à 6 fois au moins chaque membre du groupe sur l'ensemble du parcours.

Distance : 2 à 3 fois le parcours ; en changeant les groupes entre les parcours.

Organisation : Faire des groupes plutôt de niveau de 4 à 6 élèves.

Ces différentes situations peuvent évidemment s'entremêler dans la même leçon. Les répétitions proposées pour chaque situation ne sont qu'indicatives. Mais il semblerait nécessaire que les élèves aient parcouru une distance proche de celle du cross pendant la séance.

De multiples situations liées à la course de durée Le DVD Planète Athlé Jeunes

Fédération française d'athlétisme

Le DVD Planète Athlé Jeunes, fruit d'un travail réalisé par des pédagogues issus de différents milieux du monde éducatif et sportif (professeurs des écoles, CPC, CPD, professeurs d'EPS, cadres techniques, entraîneurs de clubs.....), recèle une multitude de situations ludiques, collectives et formatrices, liées à la pratique de la course de durée. Dans le DVD, vous retrouvez tout le contenu de précédentes publications (l'athlé à l'école primaire, l'athlé au collège...) et du contenu inédit.

Courir longtemps pour les plus jeunes (7 à 11 ans)

Situations issues du CD « L'Athlé à l'école primaire »

30 fiches aux thèmes divers, mais le plus souvent liés à la notion d'allure :

- Identifier une allure, la maintenir, en changer
- Adapter son allure à la distance, au groupe
- Gérer l'effort et la récupération
- Mesurer sa performance
-

Situations issues du CD « Jeux athlétiques »

Une trentaine de fiches là aussi où l'aspect ludique occupe la plus grande place. La plupart des jeux qui figurent dans ce CD font appel à l'intermittence (je cours – je récupère).

Ces jeux peuvent servir de situations d'échauffement et ont pour nom :

- Le vide grenier
- La chasse aux trésors
- La zone interdite
- Les déménageurs
-

Situations issues du CD « Kids Athletics »

Il s'agit de 2 situations essentiellement :

- L'endurance 8 minutes
- L'endurance progressive (cette situation est très intéressante car elle permet de situer de façon très simple le niveau d'endurance des enfants)

Situations issues du film « Cross adapté »

Pour qu'un maximum de jeunes adhèrent à la pratique du cross dans des conditions agréables, des situations de pratique par équipes ont été imaginées :

- Cross biathlon
- Cross par équipe

- Cross contre-la-montre
-

Ces diverses situations figurent sur un film de 8' présent sur le « **DVD Planète Athlé Jeunes** » d'Avril 2011 (chapitre « Cœur de planète », « Moins de 12 », « Outils », « Endurance chez les petits »).

Courir longtemps pour les plus grands (12 ans – 16/18 ans)

Situations issues du CD « l'Athlé au collège »

7 fiches pédagogiques traitent du sujet, leurs concepteurs ont mis l'accent sur la compréhension par les élèves de l'intérêt de la course de durée en laissant une grande place à la pratique de groupe.

- Se relayer pour s'aider à tenir l'allure
- Connaître et développer ses capacités aérobie
- Trouver l'allure la plus rapide permettant de réaliser plusieurs fois le même parcours
-

Situations issues du DVD « Planète Athlé Jeunes »

15 fiches pédagogiques approfondissent le sujet, entrant dans des situations d'entraînement et certaines notions physiologiques font leur apparition :

- Test VMA 6'
- Intérêt de la PPG
- Parcours PPG anaérobie alactique et aérobie lactique
- Apprentissage du steeple
-

Partie 3

Thématiques Santé

Modalités de participation aux activités thématiques autour de la santé

Déroulement

- Inscription de votre établissement à la Semaine Nationale du Cross sur <http://www.athle.fr/semaineducross/>
- Inscription au(x) thème(s) en envoyant un E-mail à l'adresse education@athle.org en précisant votre établissement et votre projet.
- Tenue d'une ou plusieurs actions sur le ou les thèmes et organisation du cross
- Envoi de votre bilan, **avant le 31 décembre 2012**, à l'adresse education@athle.fr
- Tenue du jury, dont les critères seront les slogans proposés et les actions réalisées
- Envoi des récompenses

Récompenses

- Des packs DimaSport comprenant le matériel pédagogique pour la pratique de l'athlétisme : courir, sauter, lancer, marcher (plots, témoins, engins de lancer...)
- Des places pour les grands événements de l'athlétisme français, en fonction de votre implantation géographique.

**Pour toute d'information
education@athle.fr**

La lutte contre le tabac

Activités proposées

Action 1 : Courir au profit du CNMR



Le Comité National contre les Maladies Respiratoires est une association régie par la loi de 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1923. Sa première vocation, la lutte contre la tuberculose, a contribué à faire reculer considérablement cette maladie grâce à l'information, la prévention, et l'aide aux malades (construction et entretien de dispensaires, aide sociale aux familles etc.).

Aujourd'hui, les objectifs restent les mêmes mais se sont étendus à l'ensemble des pathologies respiratoires dont la prévention passe, entre autres, par la lutte contre la sédentarité. C'est donc tout naturellement que le CNMR œuvre en partenariat avec la Fédération Française d'Athlétisme.

La FFA et le CNMR vous proposent conjointement de réaliser une action de dons au profit du CNMR. Courir pour le CNMR, c'est à la fois valoriser l'intérêt de l'activité physique pour la santé respiratoire et, à cette occasion, réaliser une collecte au profit des actions du Comité, sur la prévention et l'assistance aux malades (soutien scolaire aux enfants malades respiratoires, assainissement de l'habitat, aide au départ en cure, ...) Vous pouvez organiser cette collecte de différentes façons : vente de timbres ou d'objets de campagne, dons recueillis par les participants...

Pour toute information, n'hésitez pas à consulter le CNMR :

contact@lesouffle.org ou 01 46 34 58 80

Action 2 : Concours de slogan et/ou concours créatif

Objet

- Proposer un slogan, une accroche, un message autour des mots tabac, cross, courir, souffle...
- Proposer aux élèves de s'exprimer autour du tabac sous une forme créative.

Format

Exemple d'organisation pour les slogans :

- Chaque classe propose un ou plusieurs slogans.
- Ils sont affichés lors du cross et les participants peuvent voter pour leur préféré. Le vote peut par exemple être organisé par les élèves dispensés (dans ce cas ou pour tout autre investissement des élèves dispensés ne pas oublier de les récompenser comme les coureurs).
- Le slogan choisi est inscrit sur la fiche bilan remise. Les slogans originaux pourront être utilisés après autorisation pour un prochain cross par la FFA.

Exemple d'organisation pour les dessins, maquettes... :

- Peut être organisé en classe d'arts plastiques, pendant les temps d'études...
- Le cross de l'établissement peut servir de support à une exposition des œuvres.

- Là encore, les meilleures créations pourront être reprises pour une prochaine édition du cross ou par le CNMR pour éditer une affiche nationale (après accord de l'établissement et mention de la source sur l'affiche éditée).

Action 3 : Organisation d'un débat sur le thème

Objet

- Mettre en place un débat ou un TD autour du thème, sur la base des données pages suivantes.

Format

- En cours de Biologie / SVT, avec l'infirmière scolaire, par classes, plusieurs schémas sont possibles.
- Privilégiez les petits groupes pour laisser chacun s'exprimer.
- Pour animer ce débat, le CNMR peut vous fournir des documents sur le tabac et sur le souffle : diaporama interactif, cassettes et DVD, dépliants, brochures.

Action 4 : Atelier « stratégie des entreprises du tabac »

Objet

- Faire comprendre aux élèves toute la logique commerciale mise en place pour les inciter à fumer, notamment autour des paquets de cigarettes et leur packaging.

Format

Travail basé sur l'étude de paquets de cigarettes ou de photos de différentes marques afin d'attirer leur attention sur :

- La cible visée en fonction de la forme des paquets, leurs visuels, les cigarettes « light » etc.
- L'intérêt des paquets génériques, uniformes. Des projets sont à l'étude pour imposer des paquets de cigarettes « neutres » ou « sans marque » : seraient-ils attirés de la même manière ?
- Les mentions obligatoires « Fumer tue,... » en faisant remarquer que ces mentions sont obligatoires et non indiquées par la bonne volonté des fabricants.

A noter, il y a aussi des paquets différents dans d'autres pays : vous trouverez des photos sur Internet qui permettent d'illustrer également les aspects marketing.

Le film « Thank you for smoking » de Jason Reitman avec Aaron Eckhart, sorti en France en 2006, illustre bien les stratégies des industries du tabac.

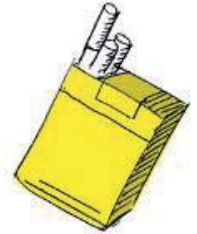
Éléments de débat sur le tabac

NB : Ce contenu et les arguments sont ciblés pour la tranche d'âge des collèves.

Le tabac, ça coûte cher ?

1 paquet de cigarettes par jour = 150€ par mois = 1700€ par an.

Même pour ceux qui achètent du tabac à rouler et des feuilles, ou ceux qui se débrouillent pour acheter des cigarettes moins cher, c'est quand même cher !



Que font les fabricants de tabac pour inciter les jeunes à fumer ?

- Ils payent des stars pour fumer en public ou dans les films.
- Ils corrompent des scientifiques pour minimiser les effets nocifs du tabac.
- Ils modifient les plants de tabac pour augmenter leur taux en nicotine : ce sont des OGM !
- Ils rajoutent de l'ammoniac dans les cigarettes, ce qui augmente l'effet de dépendance de la nicotine.
- Ils détruisent des forêts pour imposer aux pays pauvres cette culture unique à la place de celles qui nourrissent la population.

Des centaines de millions d'euros sont dépensés chaque année par les fabricants, uniquement pour donner une image "cool" ou "rebelle" de la cigarette aux adolescents. Être rebelle finalement c'est peut-être de résister à ce marketing...

Est-ce moins mauvais de fumer quand on fait du sport ?

Pas vraiment car le tabac est encore plus nocif au cours de l'effort. Quand on fait un effort le corps a besoin de donner plus d'oxygène aux muscles, mais le monoxyde de carbone empêche le transport de l'oxygène.

De plus la nicotine a tendance à augmenter la fréquence cardiaque, et les substances toxiques empêchent les poumons de bien fonctionner. Au final, le cœur et les poumons doivent faire encore plus d'effort, ce qui accélère l'essoufflement.

Cependant, l'activité physique est souvent un bon moyen de ne pas fumer parce qu'on peut être gêné par les effets nocifs du tabac lors des efforts. De plus, l'activité physique limite les moments d'ennui et d'inoccupation au cours desquels on fume le plus souvent.

Tabac et beauté vont-ils ensemble ?

Le tabac est nocif pour la peau, le teint, les cheveux et les dents. Les cheveux s'imprègnent de l'odeur, l'haleine perd de sa fraîcheur, les dents jaunissent et les gencives se fragilisent. La couleur des doigts et des ongles, modifiée en jaune-brunâtre virant au gris, est obtenue grâce aux imprégnations locales des goudrons et de la nicotine.

Le tabac provoque une contraction des vaisseaux sanguins. L'apport d'oxygène dans le sang est donc diminué. Résultats pour la peau : elle devient terne, plus fragile et se ride plus facilement, surtout autour de la bouche et des yeux.

Le tabac agit aussi sur la voix, qui devient éraillée et plus grave...

Est-ce un avantage de fumer pour plaire ?

Le tabac donne mauvaise haleine et rend vite les dents jaunes. De plus les fumeurs ne sentent plus cette odeur mais pour les filles et garçons qui ne fument pas l'odeur de tabac chez l'autre est repoussante.

Avant, les fumeurs avaient une image d'adulte et de rebelle qui pouvait être attirante. Mais attention cette mode est en train de diminuer. Le fumeur c'est avant tout celui qui a eu la faiblesse de commencer.

Arrêter de fumer fait-il grossir ? Pourquoi ?

Chez certaines personnes qui fument depuis plusieurs années oui, car la nicotine a un effet coupe-faim. Lorsqu'elles n'ont plus de nicotine elles peuvent davantage ressentir la faim, donc manger plus.

Que faut-il faire ? Ne pas commencer à fumer dans le but de perdre du poids : ça ne marche pas. Les deux meilleures solutions pour maintenir un poids satisfaisant ou en perdre sont de faire attention à son alimentation, et de bouger en trouvant une activité physique régulière.

Fumer, ça détend ?

On entend souvent "ça me fait du bien de fumer, ça déstresse et ça détend."

Pourtant, le tabac est plutôt un excitant et rend dépendant. En fait, fumer soulage le fumeur lorsque le cerveau est en manque de nicotine et qu'il demande sa dose. La sensation de détente est due à l'apaisement du manque et non à un composé relaxant contenu dans la cigarette.

Mais qu'est-ce qui est vraiment nocif dans une cigarette ?

Il y a 4 grands poisons :

- Le monoxyde de carbone. Il passe dans le sang où il prend la place de l'oxygène. Il est très toxique.
- La nicotine. On la retrouve dans la fumée de cigarette, elle passe aussi dans le sang et atteint le cerveau en 7 secondes. C'est elle qui rend accro.
- Des "irritants". Ils sont toxiques pour les bronches car ils empêchent d'évacuer correctement les impuretés comme les substances qui provoquent le cancer.
- Les goudrons. Ils sont responsables des cancers et en particulier celui du poumon (90% des cancers du poumon sont dus au tabac).

Les cigarettes "lights" sont-elles moins nocives ?

NON. Elles contiennent autant de substances toxiques mais ce sont des modifications du filtre et du papier qui permettent de produire une fumée moins chargée en nicotine et goudrons lorsqu'on les teste avec des machines. Les fumeurs, eux, ne sont pas des machines et l'utilisation de cigarettes « light » les incite souvent à aspirer plus profondément la fumée et à augmenter leur consommation.

Le tabac, c'est mauvais pour l'environnement ?

Les cultures de tabac sont un des responsables majeurs de la déforestation.

La culture du tabac exige des doses massives d'engrais et de pesticides qui polluent les sols. Elle provoque également un appauvrissement des sols qui donnent ensuite un mauvais rendement lorsqu'on remplace la culture du tabac par des cultures destinées à nourrir la population.

A bien noter aussi : les mégots ne sont pas biodégradables.

Est-ce que fumer la chicha est sans risque ?

Non. La chicha est un moyen différent d'inhaler du tabac mais la fumée aspirée est toxique et peut aussi provoquer des troubles respiratoires.

L'Equilibre alimentaire

Activités proposées

Action 1 : L'alimentation autour du cross



Objet

- Permettre aux élèves de courir dans de bonnes conditions par une bonne alimentation avant le cross et de bien récupérer ensuite.
- Transmettre de bons conseils d'alimentation
- Organiser une mise en place qui permette d'éviter des problèmes d'hypoglycémie ou de digestion avant, pendant et après le cross.

Format

- La veille au déjeuner : transformer la cantine scolaire en pasta-party.

En organisant un univers « spécial » (décoration, disposition des tables modifiée...) et un repas proposant des pâtes comme l'organise souvent les marathons la veille du départ. Les pâtes et plus largement les féculents « glucides complexes » permettent d'optimiser le stock d'énergie pour être en forme.

- Le matin avant le cross : éviter que les élèves courent à jeun.

Conseillez-leur de prendre un petit-déjeuner, sans aller à l'excès qui entraînerait une mauvaise digestion.

Quelques conseils à transmettre :

- Prendre le petit-déjeuner au minimum 2h avant de courir.
- Si la course a lieu plus de 3h après le petit-déjeuner, il est conseillé de prendre une petite collation, une « ration d'attente » : biscuit, barre de céréales...
- Ne pas trop modifier le petit-déjeuner par rapport aux habitudes alimentaires.
- Privilégiez les fruits cuits (compote de pomme) et éviter les fruits crus (jus d'orange) moins digestes avant l'effort.
- Boire régulièrement et en petites gorgées avant de courir.

- Après l'effort : bien se réhydrater et refaire les réserves

Manger un fruit et un produit céréalier après l'arrivée pour refaire les réserves.

Repas après l'effort : limiter les graisses, ne pas faire un repas trop copieux et privilégier les féculents, légumes, fruits, laitages).

Action 2 : Concours de slogan et/ou concours créatif

Objet

- Proposer un slogan, un message autour des mots alimentation, cross, courir...
- Proposer aux élèves de s'exprimer autour de l'alimentation sous une forme créative.



Format

Comme pour le thème tabac, vous pouvez organiser l'écriture des slogans, les votes et l'organisation d'un concours de dessin de manière libre. Les slogans et dessins vainqueurs

pourront être repris pour une prochaine édition du cross (après accord de l'établissement et mention de la source sur l'affiche éditée).

Action 3 : Organisation d'un TD sur le thème

Mettre en place un débat ou un TD autour du thème, sur la base des données pages suivantes.



Action 4 : Utilisation des supports du PNNS

Objet

Le Programme National Nutrition-Santé a édité de nombreux supports qui véhiculent les messages de l'équilibre alimentaire et de la promotion des activités physiques.

Format

Voici trois outils intéressants et adaptés :

- **CD-Rom « Fourchettes et Baskets »**
Outil d'intervention destiné aux classes de collège, qui permet à l'enseignant de mener un travail éducatif avec les adolescents sur l'alimentation et l'activité physique en adoptant une approche globale et positive de la santé des jeunes.
Commande gratuite auprès de l'INPES. Réf. 413-07242-MP
- **Guide : « J'aime manger, j'aime bouger, le guide nutrition pour les ados »**
Ce guide donne aux adolescents toutes les clés pour bien manger sans se priver et en se faisant plaisir, notamment au travers de profils types auxquels les jeunes peuvent s'identifier.
Commande gratuite auprès de l'INPES. Réf. 413-09144-B
- **« Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents : la santé vient en mangeant et en bougeant »**
Ce guide répond à toutes les questions que se posent les parents sur l'alimentation des nourrissons, des enfants et des adolescents et propose les repères nutritionnels les concernant. Très utile également pour les enseignants par sa richesse d'informations et de conseils.
Commande gratuite auprès de l'INPES. Réf. 250-08373-L

Pour commander auprès de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) :

- Par courrier : INPES 42 boulevard de la Libération 93203 SAINT-DENIS Cedex
- Par Internet : www.inpes.sante.fr
- Par Email : edif@inpes.sante.fr

Pour retrouver toutes les publications du PNNS www.sante.gouv.fr : rubrique « dossiers de la santé de A à Z » ; thème nutrition PNNS ; le PNNS en pratique ; Publications, dossiers et documents.

Le site de référence

www.mangerbouger.fr

Éléments sur l'équilibre alimentaire

L'essentiel est que les élèves comprennent que la diversité et la variété sont les clefs principales de l'alimentation. Vous pouvez compléter ces messages de conseils pour arriver aux repères de consommation. Par exemple si on n'aime pas les légumes, on peut les mélanger avec des féculents pour plus de goût (exemples : gratin pomme de terre et courgettes, tomates dans les pâtes). On arrive ainsi plus facilement à 5 par jour. Pour plus d'exemples n'hésitez pas à vous reporter aux guides nutrition du PNNS.

Les 5 principes fondamentaux de l'alimentation

Une alimentation équilibrée repose sur une notion de Quantité (adaptée aux besoins de chacun) et de Diversité (apporter les différents éléments nécessaires au corps). L'alimentation est ainsi source de vitalité, mais doit aussi rester une source de plaisir et de découvertes gustatives.

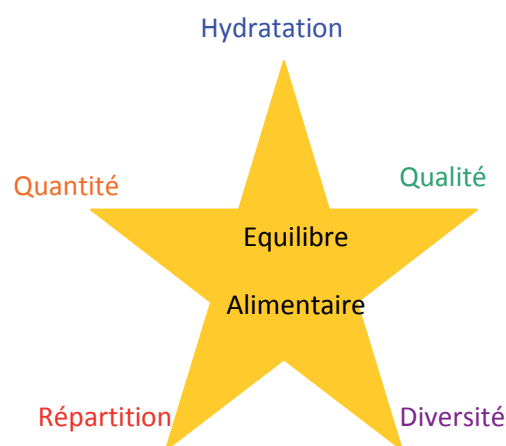
Hydratation : boire régulièrement et en quantité suffisante : l'eau est la seule boisson indispensable.

Quantité : adapter les apports aux dépenses énergétiques, à l'âge, à l'activité : « Manger de tout sans abuser ».

Qualité : assurer une répartition équilibrée des différents nutriments (Protéines, Lipides, Glucides, sels minéraux, vitamines).

Répartition : faire 3 repas principaux (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et 1 goûter à 16h.

Diversité : consommer chaque jour les aliments appartenant à chacune des familles d'aliments.



Les 7 familles d'aliments, leur apport et leur repère de consommation

Les fruits et légumes

Que nous apportent-ils ?

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour protéger notre santé :

- Des fibres, qui participent au bon fonctionnement du transit.
- De l'eau, qui contribue à notre hydratation.
- Des vitamines, indispensables au fonctionnement de notre corps.

Les fruits et légumes sont l'un des principaux éléments d'une alimentation favorable à la santé. Grâce à leur faible teneur en calories, ils permettent également d'éviter la prise de poids.

Quel repère de consommation ?

Au moins 5 fruits et légumes par jour, cela signifie au moins 5 « portions » en tout de fruits et/ou de légumes.

Et une portion c'est quoi ? C'est l'équivalent de **80 à 100 grammes**, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou 2 cuillères à soupe pleines. C'est par exemple : 1 petite pomme ; 2 abricots ; 5-6 fraises ; 1 tomate ; 1 grosse carotte ; 1 part de salade ; 1 verre de jus de fruits ; 1 compote.

Le lait et les produits laitiers

Que nous apportent-ils ?

Le lait et les produits laitiers sont la principale source de calcium, indispensable à la croissance et à la solidité des os.

Ils se classent en 3 catégories :

- Le lait : cru, frais, pasteurisé, stérilisé, en poudre...
- Les fromages : si nombreux qu'il y en a pour tous les goûts...
- Les yaourts et les fromages blancs.



Tous les produits laitiers n'ont pas les mêmes teneurs en calcium. Un verre de lait (150ml) apporte autant de calcium qu'un yaourt nature (125g), que 3 petits suisses de 60g ou que 20g d'emmental (gruyère).

Quel repère de consommation ?

Les enfants étant en période de croissance, il est recommandé de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour. Pour les adultes c'est 3 produits laitiers par jour.

Les viandes, poissons et œufs

Que nous apportent-ils ?

Surtout des protéines, qui sont très utiles pour les os et les muscles. Elles favorisent la croissance et participent à la défense du corps. Les viandes, poissons et œufs apportent aussi du fer.

Certaines espèces et morceaux peuvent présenter un taux de matières grasses important dont la consommation en excès favorise le surpoids et les maladies du cœur.



Quel repère de consommation ?

1 à 2 fois par jour.

Viandes : Privilégier les espèces et les morceaux les moins gras, comme les volailles.

Poissons : au moins 2 fois par semaine, dont une fois des poissons gras : thon, saumon, sardines, maquereaux...

Vous pouvez consommer des œufs régulièrement.

Les féculents et céréales

Que nous apportent-ils ?

Essentiellement des glucides « complexes » qui fournissent une énergie plus tardive, mais plus prolongée.

Ils constituent le carburant par excellence de notre corps. Ils seront la principale source énergétique du muscle au cours d'un entraînement ou d'une compétition.



Quel repère de consommation ?

A chaque repas :

- Au petit déjeuner : pensez au pain, aux biscottes ou aux céréales.
- Au goûter : du pain avec du chocolat, de la confiture, du fromage...

- Au déjeuner et au dîner : du pain en complément du repas, des pommes de terre en salade ou en plat, des lentilles en accompagnement...



Les matières grasses

Que nous apportent-elles ?

Elles sont la principale source de lipides et apportent également de la vitamine A (bonne pour la vue et les défenses du corps).

Quel repère de consommation ?

Indispensables à l'équilibre alimentaire, il est conseillé d'en limiter la consommation :

- Privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...). Cela ne veut pas dire que l'on peut les consommer à volonté : elles contiennent toutes 100% de matières grasses.
- Limitez les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- Evitez de les consommer cuites ou en friture.

Le sucre et les produits sucrés

Que nous apportent-ils ?

Le sucre apporte des calories et aucun élément favorable à la santé. Consommé en grande quantité, il peut favoriser la prise de poids et entraîner à long terme des maladies comme le diabète. Le sucre est aussi responsable de l'apparition de caries dentaires.



Quel repère de consommation ?

Les produits sucrés sont des aliments-plaisirs. Il ne faut ni s'en passer ni en abuser. Attention aux sodas, surtout parce que le sucre apporté sous cette forme est beaucoup plus vite absorbé par l'organisme. Les versions "Light" des sodas ne sont pas une solution : elles entretiennent l'envie de manger sucré.

Les boissons (l'eau)

Que nous apporte l'eau ?

L'eau est la seule boisson indispensable pour le bon fonctionnement de l'organisme. Le corps est majoritairement composé d'eau (75% chez le bébé – 60% chez l'enfant et l'adulte). Chaque jour, nous éliminons de l'eau par les urines, la respiration ou la transpiration.

Ces pertes sont très variables en fonction de l'activité physique et des conditions météorologiques. L'eau régule la température du corps, participe au transport des nutriments, à l'élimination des déchets produits au cours de l'exercice physique et représente une source non négligeable de sels minéraux et d'oligoéléments.



Quel repère de consommation ?

A volonté ! L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas.

Quand on fait de l'activité on perd de l'eau et il faut donc se réhydrater. Pendant le sport il vaut mieux boire très souvent de petites gorgées, qu'une grande quantité en une fois.