



L'endurance à l'école, sympa!

MOTS-CLÉS: CYCLES 1, 2 ET 3 • EFFORT

Une étude scientifique a démontré que des élèves suédois, à qui on faisait faire 30' d'activités physiques diverses, dont de l'endurance tous les matins à une certaine intensité, ont augmenté leurs résultats scolaires de manière probante. Le physique au bénéfice du cognitif! Plusieurs facteurs dans le contexte actuel montrent l'importance de l'exercice physique à tous les âges. L'endurance en fait partie.

Chaque année, les élèves pratiquent l'endurance à l'école lors des cours d'éducation physique. Dans le Plan d'études romand (PER), que ce soit pour le cycle 1 ou 2, le nombre de minutes courues équivaut à l'âge de l'enfant (10 ans = 10'). On demande aux élèves d'adapter leur course à la durée de l'effort et de varier les façons de courir: vite, longtemps, etc. Au cycle 3 on parle d'une distance minimale à parcourir et de différents tests à utiliser comme évaluation diagnostique et bilan.

Le test de Cooper est un test de terrain qui permet notamment d'estimer le VO2Max d'une personne. Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en 12'.

Le test de Luc Léger est un test physique conçu pour calculer la vitesse maximale aérobie, plus communément appelée VMA. L'avantage est qu'il peut se faire en salle de gym sur 2m et qu'il permet par la suite d'individualiser l'entraînement.

Le principe du Vameval est le même, mais en continu et sur une piste d'athlétisme.

Le 30-15 Fitness Test correspond bien à la majorité des activités sportives des adolescents, puisqu'après 30'' d'effort à une vitesse qui augmente à chaque palier, l'élève bénéficie d'une pause de 15'', situation courante dans une majorité de sports d'équipe.

Souvent les jeunes émettent une certaine réticence à l'idée de devoir courir, d'où la proposition de le faire de manière ludique! Quoi de mieux que de s'amuser tout en fournissant un effort inconscient!

Un document proposant une multitude d'exercices afin de travailler l'endurance de manière divertissante se trouve sur www.avmep.ch.

Je vous propose également une activité sympa à faire avec vos élèves permettant de travailler plusieurs facteurs, dont l'endurance, la mémorisation ou l'agilité. Souvent, en sport ou dans la vie de tous les jours, on doit gérer plusieurs éléments ou facteurs tout en faisant les bons choix, ce jeu travaille ces compétences.

Les jeunes courent d'un point A en direction d'un point B, arrivés au point B, ils doivent trouver un moyen de mémoriser une suite de cartes, puis se rendent au point C et effectuent un exercice d'agilité comme lancer une balle de tennis dans un bidon avec comme pénalité en cas de faute soit un circuit supplémentaire, soit un exercice spécifique de gainage, puis en direction du point D, ils doivent exécuter un slalom et des sauts. Pour terminer, ils rejoignent le point A et notent la suite des cartes qu'ils ont retenue. L'objectif étant de recopier l'ensemble des cartes. Il y a



Le travail de l'endurance varie selon les âges des élèves.

une multitude de variantes, chacun peut adapter, modifier à sa convenance en tenant compte de facteurs comme le nombre d'élèves, l'âge, la durée souhaitée. On peut par exemple le faire en binôme.

Vous trouverez via le QR code renvoyant au site de *Résonances* tout le matériel didactique pour pratiquer ce jeu et l'adapter. L'endurance peut se travailler autant en salle de gym qu'à l'extérieur, cependant durant cette période particulière il est préférable de la pratiquer en plein air. Le travail de l'endurance à l'école est primordial pour nos élèves. Toutes les nouvelles technologies font que ces derniers passent beaucoup plus de temps sur les écrans aux dépens du mouvement et de l'activité physique. Notre rôle consiste à les sensibiliser à cette problématique en leur transmettant l'envie.

*Nicolas Galliano •
Animateur pédagogique HEP-VS*