

# **Leçons**



## Leçon 1

## Style de course / Equipement

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil/Introduction Accueil personnel	10'	Présenter Allez Hop/FSA Expliquer les objectifs du cours
Echauffement avec jeux pour faire connaissance Mobilisation	15'	Faire la connaissance des participants Activer les articulations et les muscles
Expliquer la technique active/passive et la mettre en pratique	10'	Présenter les styles de course
Endurance : 30' de jogging décontracté ou 3x8' de jogging, entrecoupées de 2' de marche pour récupérer	30'	Entraînement cardiovasculaire de faible intensité, adapté au groupe
Décontraction Stretching : 3 à 5 exercices de base Conseils pour l'équipement	15'	Détente respiratoire Exécution correcte/correction Conseils pour l'achat de chaussures et de vêtements
Rétrospective de la leçon Fiches de matière « Course à pied » et « Endurance » Devoirs à domicile, aperçu du cours	5'	Récapituler les contenus Augmenter la fréquence d'entraînement

## Leçon 2

## Contrôle du pouls/Intensités

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil Contenus de la leçon/ Contrôle du pouls et répartition Expliquer les intensités	10'	Contrôler le pouls avec une montre ou à la main
Echauffement : marche rapide ou course à faible intensité, avec contrôle du pouls Exercices de coordination	15'	Contrôler le pouls pendant l'échauffement Mobiliser des articulations
Endurance : 30' de course d'endurance lente ou 2x15' de jogging, entrecoupées de 2' de marche pour récupérer sur le chemin du retour Avec contrôle du pouls	30'	Entraînement cardiovasculaire avec contrôle de l'intensité de l'effort
Décontraction avec exercices de perception corporelle Stretching : 3 à 5 exercices de base	10'	Perception corporelle Stretching en guise de récupération
Rétrospective de la leçon Fiche de matière « Stretching » Devoirs à domicile, aperçu de la prochaine leçon	5'	Récapituler les contenus 1 à 2 entraînements de course (accent sur l'intensité)

## Leçon 3

## Intensités 1 à 3

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil Echange d'expériences, questions Contenu de la leçon / Répéter les intensités 1-3	5'	Feedback des participants Evaluer le bien-être du groupe Mesurer le pouls, contrôle basé sur la sensation de l'effort / la respiration
Echauffement avec jeu de course	10'	Echauffement ludique en groupe
Endurance : course d'endurance lente à rapide Alterner 10' légère, 10' moyenne et 10' rapide Noter le pouls sur une feuille Retour au calme	35'	Calculer le pouls des intensités 1 à 3 selon les indications et tester dans la pratique. Comparer avec la sensation de l'effort
Décontraction avec exercices de perception corporelle Stretching : choix d'exercices des leçons 1 et 2	10'	Perception corporelle Exécution correcte
Fiche de matière « Intensités » Rétrospective de la leçon Devoirs à domicile Aperçu la prochaine leçon	5'	Contrôler son pouls Discuter des valeurs du pouls 1 à 2 entraînements de course (accent sur la course d'endurance lente à moyenne), 1 entraînement alternatif

## Leçon 4

## Technique de course sur le terrain

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil / Introduction Traiter les points en suspens Expliquer les contenus de la leçon / la course adaptée au terrain	10'	
Echauffement avec jeu de course Répéter le style de course par groupes de 2	15'	Eveiller l'attention Savoir varier le style de course
Technique de course en montée/en descente	15'	Adapter la technique en fonction du terrain Contrôler le pouls
Endurance : 20' de jogging décontracté, ou 2x10' de jogging, entrecoupées de 2' de marche pour récupérer	30'	Entraînement cardiovasculaire décontracté
Décontraction Stretching : 3 à 5 exercices de base	10'	Détente respiratoire Exécution correcte/Correction
Rétrospective de la leçon Devoirs à domicile Aperçu de la prochaine leçon	5'	Récapituler les contenus Augmenter la fréquence d'entraînement

## Leçon 5

## Force

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil Exposer les contenus de la leçon/ gymnastique de renforcement	5'	
Echauffement avec démonstration des exercices de renforcement	15'	Apprendre les exercices de renforcement
Endurance : 20' de course d'endurance modérée, en intégrant 2x5' de gymnastique de renforcement Retour au calme pieds nus dans l'herbe	45'	Renforcer la musculature du tronc
Décontraction Stretching	10'	Perception corporelle ou détente respiratoire
Rétrospective de la leçon Fiches de matière « Dysbalance musculaire » et « Renforcement » Devoirs à domicile, aperçu de la prochaine leçon	5'	1 à 2 entraînements de course (avec accent sur la force)



## Leçon 6

## Entraînement varié

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil, questions en suspens Exposer les contenus de la leçon	5'	Feed-back des participants
Echauffement avec jeu de course Mobilisation individuelle	15'	Avoir du plaisir Contrôle des exercices
Gymnastique de renforcement : exercices de base	10'	Exécution correcte
Endurance : 15' de course d'endurance moyenne en terrain escarpé, 15' de course d'endurance rapide en terrain plat (varier le style de course) Retour au calme	40'	Course variée et adaptée au terrain
Stretching non dirigé	5'	Choix des exercices par les participants
Devoirs à domicile, aperçu de la prochaine leçon	5'	1 à 2 entraînements de course, 1 course alternative



## Leçon 7

## Coordination

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil Expliquer le contenu de la leçon/ la coordination	5'	
Echauffement avec jeu de course	10'	Réagir, différencier, orienter
Ecole de course : 2 à 3 exercices de base suivis d'une course en accélération progressive	15'	Exécution correcte, coordination, force
Endurance : 30' de course d'endurance modérée à rapide Noter le pouls sur une feuille	30'	Entraînement cardiovasculaire Contrôler l'intensité
Décontraction, introduction relaxation musculaire progressive (RP)	15'	Expérimenter la relaxation muscu- laire progressive debout
Rétrospective de la leçon Fiche de matière « Détente » Devoirs à domicile, aperçu la prochaine leçon	5'	Discussion sur les valeurs du pouls 1 à 2 entraînements de course (accent sur la force et l'école de course)

## Leçon 8

## Formes de course intensives

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil Expliquer le contenu de la leçon/ fartlek et intensités 3 à 5	5'	
Echauffement en alternant marche / jogging Mobilisation avec exercices de coordination	10'	Changement de rythme = fartlek (et aussi : marcher - jogger - marcher -...)
Endurance : fartlek durant 20-30', en groupes de niveaux Retour au calme	40'	Expérimenter les intensités 2-4 pendant l'effort
Stretching, choisir 5 exercices individuels ou RP dirigée en position debout	10'	Exécution correcte Répéter RP
Rétrospective de la leçon Devoirs à domicile, aperçu de la prochaine leçon	5'	1 à 2 entraînements de course (accent sur la récupération)

## Leçon 9

## Formes de course intensives

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil Expliquer le contenu de la leçon/ la méthode par intervalles	5'	Max. 1x par semaine, longue récupération
Echauffement Gymnastique de renforcement	10'	Démonstration d'exemples par les participants Renforcement ciblé
Endurance : 4x500m avec 1' de pause en groupe de niveaux Retour au calme pieds nus dans l'herbe	35'	Effort intensif du système cardio-vasculaire Intensité 4 pendant l'effort
Etirements	5'	Les participants présentent des exercices
Rétrospective de la leçon Devoirs à domicile, aperçu de la prochaine leçon Evaluation du cours	5' 15'	1 entraînement de course décontracté (accent sur la récupération) Annoncer la course longue et lente, prendre à boire

## Leçon 10

## Course longue et lente

Thème / Contenu	Durée	Objectif
Accueil Expliquer les contenus de la leçon	5'	
Expliquer la course longue et lente (Long Jog)	5'	L'accent n'est pas mis sur la distance, mais sur la durée : il s'agit de courir longtemps et lentement
Endurance : course longue et lente de 60 à 90', selon ses capacités de performance	90'	Expérience, plaisir de courir
Stretching individuel	5'	Exécution autonome correcte
Retour sur la leçon Devoirs à domicile	5'	Passer en revue les leçons 1 à 10 Fixer des objectifs personnels pour l'avenir
Informations		Rétrospective et perspectives, résumé