

# SAVOIR COURIR

De la course « plaisir » à la course « compétition » en passant par courir « pour être en forme » ou « pour améliorer son endurance », individuellement, en relais ou en équipe, autant de déclinaisons sont possibles pour cette activité accessible au plus grand nombre selon ses envies, ses besoins et ses objectifs.

Il est possible de pratiquer en peu de temps, presque en tous lieux et quel que soit le moment de la journée. Une paire de chaussures adaptées suffit pour accéder au plaisir de se défouler comme à celui de s'entraîner.

Il faut distinguer la course à pied sur piste de celle pratiquée en nature.

Sur piste, les notions d'efficacité et de performance priment. La recherche d'une foulée efficace implique un renforcement et un travail technique spécifique et adapté à la distance, parallèlement au développement énergétique. Pour les jeunes, les distances sont le 800 à 3 000 mètres.

Utilisée comme une fin en athlétisme, la course est un moyen pour bien d'autres sports, alors autant en connaître les principes généraux pour optimiser les qualités athlétiques des jeunes. Le « savoir courir » est une base à acquérir, car il est mobilisé dans de très nombreuses activités.

## SAVOIR COURIR EN MILIEU NATUREL

Pour les jeunes pratiquants, la course en milieu naturel doit être une activité ludique propice à se dépenser et développer ses capacités physiques. De plus, la pratique en milieu naturel permet d'immerger le sportif dans un environnement qui lui est bien souvent étranger : chaque sortie dans la nature peut être une occasion de découvrir de nouveaux espaces, de connaître leurs caractéristiques et leurs diversités, mais aussi d'apprendre à les respecter. En courant dans la nature, milieu varié et incertain, les jeunes développent leurs capacités d'adaptation ce qui leur permet de devenir des coureurs plus complets.

Hors stade, plusieurs formes de pratique existent selon la catégorisation de la Fédération française d'athlétisme (FFA).

**Le cross** : activité qui se déroule dans un espace délimité (parc, champs, hippodrome...), utilisant des chemins. Les distances pour les jeunes évoluent progressivement en fonction des catégories, de 3 kilomètres à 14 ans jusqu'à 10 kilomètres à 21 ans. Le cross est une pratique de base pour tous les jeunes quelle que soit leur orientation à terme : piste, route ou montagne.

**La course sur route** : peut se dérouler sur des distances officielles (10 kilomètres, semi-marathon, marathon) ou sur des distances libres. La réglementation permet de courir un 5 kilomètres à partir de 14 ans, un 10 kilomètres à partir de 16 ans, et un semi-marathon à partir de 18 ans. Pour les jeunes, cela permet de valider un niveau d'endurance.

**La course en nature** qui trouve des déclinaisons dans :

- la course en montagne : les distances vont de 4 à 12 kilomètres avec des dénivelés positifs qui peuvent aller de 300 à 1 000 mètres. C'est une initiation qui pourra déboucher sur une pratique du trail à l'âge adulte. Cette pratique relativement méconnue est pourtant d'une grande richesse. Elle développe les capacités d'adaptation, la lecture de parcours, la proprioception, la force des membres inférieurs, en particulier du pied, la capacité à poursuivre un effort dans la durée et stimule également la volonté, la résistance mentale ;
- le trail propose des distances plus longues que la course en montagne (à partir de 21 kilomètres). Les bâtons sont possibles uniquement sur cette discipline et les athlètes sont autonomes en ce qui concerne le ravitaillement. Il est possible que les parcours soient exigeants et techniques avec parfois de gros dénivelés. Il faut prendre en compte les chocs notamment dans les descentes, qui peuvent être traumatisants. Dans ce format de distance (supérieure à 21 kilomètres), cette activité est déconseillée aux très jeunes coureurs en période de croissance, elle est plutôt réservée aux coureurs ayant une préparation physique adaptée à ce type d'effort.

## ORGANISER UNE ACTIVITÉ CROSS-COUNTRY

Le cross-country est une activité à la croisée de l'athlétisme sur piste et de la course à pied en nature, dont les intérêts sont multiples et qui offre une ouverture sur les autres disciplines.

Cette pratique permet de développer les bases physiologiques, techniques, les aspects tactiques et le mental. Elle offre un cadre sécurisé qui permet tout de même de stimuler les capacités d'adaptation par un certain nombre d'incertitudes liées au terrain, aux conditions météorologiques et aux autres participants qu'ils soient coéquipiers ou adversaires.

Les activités sont relativement simples à organiser dès lors que l'on dispose d'un espace naturel. Classement individuel et classement collectif permettent de valoriser la participation. Pour rendre les séances plus variées et ludiques, il est possible de mettre en place des ateliers d'adresse, de tir, de précision, empruntés aux séances d'initiation au biathlon nordique.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Pour une pratique d'animation ou d'entraînement, la FFA recommande qu'au moins un des éducateurs soit titulaire du brevet de secourisme.

#### Logistique

Généralement deux à trois boucles (de 500 mètres, 1 000 mètres ou 1 500 mètres) suffisent pour faire des distances variables selon l'âge. Un traçage précis avec un odomètre permet d'avoir un retour sur la vitesse de déplacement du jeune. Le balisage se matérialise avec de la rubalise, elle peut être accrochée avec des piquets ou autour des éléments en place (barrières, arbres, etc.).



### Comment débiter ?

La pratique peut s'envisager sur ses propres qualités ou celles développées dans un autre sport, mais il sera toujours plus appréciable pour un jeune d'avoir vécu quelques séances d'entraînement spécifique pour mieux gérer son effort et ainsi prendre plus de plaisir tout en étant plus efficace.

#### Les lieux de pratique

Les lieux les plus intéressants pour la préparation sont les parcs dotés de buttes naturelles et d'obstacles naturels qui pourront être franchis en courant, car ils se rapprochent de ce qui pourra être rencontré en milieu naturel.

Bien évidemment, les parcours en forêt sont d'excellents terrains de préparation. Mais il est également possible, en milieu urbain, d'utiliser un stade avec ses gradins, sa pelouse, le bac à sable, etc. pour inventer des parcours. Le maître-mot est la variété.

#### Les méthodes d'organisation

Disposer de plots ou de coupelles, permet de matérialiser l'espace. Des codes couleurs pourront être utilisés pour signaler les variations d'allures souhaitées.

L'encadrant essaiera de constituer des groupes de niveaux homogènes afin de produire l'émulation. Si l'objectif est le travail collectif, les situations pourront être réalisées par équipes homogènes entre elles mais hétérogènes en leur sein.

### Les choix pédagogiques

Les séances seront d'autant plus motivantes qu'elles créeront du défi.

Pour travailler l'endurance de manière ludique, il est possible d'organiser :

- un « crossathlon » qui est une formule motivante. Les jeunes devront réaliser un parcours varié en course, s'arrêter à chaque tour sur une zone identifiée pour lancer au choix trois vortex ou balles ou ballons lestés par exemple, dans des cibles, avant de repartir. La réussite en lancer permet d'avoir un bonus à l'arrivée, ou bien l'échec peut être utilisé pour réaliser, à l'image du biathlon en ski, une petite boucle de pénalité ;
- une activité qui s'apparente à une course d'orientation en étoile (après avoir trouvé la balise, revenir au point central) par équipe de trois à quatre coureurs qui doivent toujours rester ensemble. Cette formule est plaisante et stimule l'esprit d'équipe. En ayant un plan du site, l'objectif est de trouver le plus vite possible une dizaine de « balises » ou points facilement identifiables. Elles seront éloignées de 200 à 800 mètres du point central. Cette activité pratiquée sur un terrain varié, peut permettre de courir plus d'une heure sans vraiment s'en rendre compte. Sur chaque balise mettre un mot, l'ensemble des mots, quand ils sont trouvés, répondent à une énigme posée au début de l'activité, par exemple.

Afin d'améliorer les capacités du coureur, le travail intermittent est utilisé. Chaque coureur va travailler en fonction de son niveau de vitesse maximale aérobie après avoir réalisé un test à l'effort, par exemple le VAM-EVAL.

Entre 95 et 105 %, il va développer plutôt sa puissance maximale aérobie, alors que dans des intensités plus modérées (85 à 90 %), il sera sur le travail du temps de soutien et sur des allures qu'il va retrouver en cross et course sur route et en montagne.

Les récupérations seront courtes (inférieures ou égales au temps de course) et actives autant que possible.

Les changements de rythme sont une des spécificités du cross-country. Pour travailler cet aspect, le « fartlek » est un type de séance qui peut être utilisée. D'origine suédoise, ce terme signifie variation d'allures.

Ces variations peuvent s'envisager de deux manières :

- crescendo (exemple : 6 minutes à allure faible, 4 minutes à allure modérée, 2 minutes à allure haute) ;
- ou en vite-relâché-vite (exemple : réaliser plusieurs fois une boucle de 800 mètres en 40 secondes vite / 20 secondes course relâchée).

Il est également possible de travailler sur une distance établie par des plots. Exemple de situation : des fractions de 500 mètres allure cross + 300 mètres à allure plus soutenue + 100 mètres à allure rapide.

L'autre spécificité du cross-country est le départ rapide suivi d'un retour à un train de course. Des situations dédiées au travail de cette spécificité peuvent être mises en place sur la pelouse, avec des plots sur la diagonale du terrain. Exemple de situation : effectuer des séries de 50 mètres départ très rapide + 30 mètres allure rapide + 30 mètres allure moyenne + 1 tour de stade à l'allure du cross.

Il est possible également pour les plus jeunes ou des non-spécialistes de concevoir des séances ludiques s'appuyant sur l'équipe.

### Exemples de situation

Trois exemples de situations (bien sûr, les durées et les distances devront être adaptées au contexte).

1. Pour les plus jeunes : sur une boucle (120 mètres), mettre plusieurs stations selon le nombre de participants. Pour trente jeunes, constituer des équipes de six et mettre 5 stations équidistantes. Sur chaque station, un seau rempli de bouchons. Chaque athlète part de sa « station maison » avec un bouchon dans la main qu'il doit mettre, après avoir réalisé le tour, dans le seau d'une équipe adverse qui lui sera spécifié. Les temps de course et de marche peuvent être imposés (30 secondes / 30 secondes ou 40 secondes / 20 secondes ou 45 secondes / 15 secondes, etc., à effectuer pendant 10 minutes ou 2 x 8 minutes...). À chaque tour, les coureurs se débarrassent d'un bouchon et tentent de vider leur seau. À la fin du travail, on compte le nombre de bouchons restant dans le seau. L'équipe gagnante est celle qui a le moins de bouchons.

2. Sur une boucle de 250 mètres, des équipes de trois jeunes, un témoin de relais. La consigne est de toujours courir à deux. Le troisième est en mode récupération active. Le passage du relais est libre sur la boucle, ou organisé à un point précis du parcours. À vous de définir un temps de travail (4, 5, 6 minutes...). Le but est de réaliser la plus grande distance possible par équipe. On peut également dans un second temps proposer plusieurs séries à réaliser et l'objectif sera d'être régulier d'une série à l'autre.
3. Sur une boucle de 250 mètres, avec plots tous les 50 mètres, réaliser par équipe de trois (toujours deux qui courent), la plus grande distance possible en x fois 30 secondes avec 30 secondes de récupération sur place. Le décompte du nombre de plots effectués par chaque équipe pendant la durée de course permet le calcul rapide de la distance totale.

Ci-dessus, nous avons abordé plus particulièrement ce qui touche au « moteur » du coureur.

Le renforcement musculaire et le travail des appuis sont également à prendre en compte, afin d'être plus efficace et de ne pas se blesser.

Des défis peuvent être faits en condition physique, notamment sur des situations de gainage. Pour développer la proprioception, des exercices tels que des équilibres variés, yeux ouverts / yeux fermés, sur place / en déplacement avant, arrière, latéral sont efficaces.

Pour travailler la technique, des exercices progressifs peuvent être proposés utilisant la marche sur le talon, sur la plante puis suivront des déroulés de pied, en avant, en arrière. Ils évolueront vers des exercices de rebonds d'un appui sur l'autre, sur le même appui, sur deux appuis simultanés. La technique pourra être réinvestie en situation, notamment pour aborder les virages, les descentes. Des ateliers pourront être organisés pour améliorer le temps de franchissement de passages techniques. La vidéo pouvant venir en appui, elle permet au coureur de constater ses défauts et à l'encadrant de lui donner des conseils avisés. Et bien sûr la régularité et la répétition sont les clés pour réaliser des progrès dans l'action.

## Ressources pédagogiques fédérales

### Entrainement-athle.fr

La plateforme de partage de ressources pédagogiques.

[www.entrainement-athle.fr](http://www.entrainement-athle.fr)

### Kid's cross

[www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=4920](http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=4920)

### Fiches pédagogiques Anim'Cross

Fiches pédagogiques pour le développement du cross-country chez les moins de 12 ans.

[www.athle.fr/asp.net/main.shop/shop.aspx?productid=263](http://www.athle.fr/asp.net/main.shop/shop.aspx?productid=263)

## Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'encadrement, la Fédération française d'athlétisme (FFA) a mis en place un cursus de formations.

Ces formations se déclinent en trois niveaux :

- 1<sup>er</sup> degré course hors stade et 1<sup>er</sup> degré demi-fond ;
- 2<sup>e</sup> degré course hors stade et 2<sup>e</sup> degré demi-fond ;
- 3<sup>e</sup> degré course hors stade et 3<sup>e</sup> degré demi-fond.

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour l'athlétisme, en dehors des diplômes généralistes, il existe quatre qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- CQP athlétisme ;
- DEJEPS athlétisme ;
- DESJEPS athlétisme ;
- BPJEPS + CS athlétisme.



Mise en œuvre de l'activité  
et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)