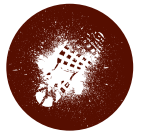


LES SAISONS
DU PRIMAIRE

CROSS-COUNTRY



RSEQ[®]



PRÉAMBULE

Le cross-country est un sport de course qui se pratique en toute saison, à l'intérieur lors de la saison hivernale et à l'extérieur le reste de l'année.

Les séances d'entraînement qui suivent ont été conçues pour les jeunes qui n'ont jamais fait de cross-country. Elles ont été faites sur une base plutôt ludique pour ne pas décourager les jeunes qui commencent dans ce sport. Les jeux qui sont utilisés dans les différentes séances visent certains objectifs très précis. Certaines qualités athlétiques sont nécessaires afin que les jeunes performant bien dans ce sport. Tous ces points seront travaillés pendant les séances d'entraînement, surtout dans les jeux.

Nous vous suggérons de commencer votre cours en faisant avec votre groupe 5 à 10 minutes de jogging, suivies de 5 à 10 minutes d'étirement. Cette étape ne sera pas mentionnée dans les plans de séance, il est pris pour acquis que cette préparation a été effectuée avant chaque séance d'entraînement.

Si vos jeunes s'entraînent déjà depuis quelque temps, vous trouverez à la fin du document un tableau d'un autre genre d'entraînement que vous pourrez leur proposer si vous le désirez.

Les différentes séances seront divisées en catégories d'activités, chaque entraînement ayant un titre et un objectif différents.

Les séances suivantes devraient être faites de façon continues à raison de 3 séances par semaine.

THÈMES ABORDÉS

Séance 1 : Évaluation

Séance 2 : Parcours et agilité

Séance 3 : Départs

Séance 4 : Joggings

Séance 5 : Sprint

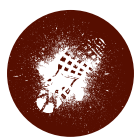
Séance 6 : Relais

Séance 7 : Endurance et catégorie élite

Séance 8 : Sprint et catégorie élite

Séance 9 : Parcours et agilité 2

Séance 10 : Évaluation finale



SÉANCE 1

L'ÉVALUATION

Objectif de la séance : Faire l'évaluation de vos jeunes, à voir où ils se situent dans la course. Sont-ils endurants? Sont-ils rapides? Sont-ils les deux à la fois?

Pour ce faire, vous pouvez utiliser le test navette de 20 m inclus dans la trousse En forme avec Myg et Gym.

NOMBRE TOTAL SELON L'ÂGE		6 ANS	7 ANS	8 ANS	9 ANS	10 ANS	11 ANS	12 ANS
EXCELLENCE	Garçon	≥ 3.25	≥ 4.25	≥ 4.75	≥ 5.25	≥ 5.75	≥ 5.75	≥ 6.75
	Fille	≥ 2.75	≥ 3.50	≥ 3.75	≥ 3.75	≥ 4.75	≥ 4.75	≥ 5.75
OR	Garçon	2.25-3.00	3.00-4.00	3.75-4.50	4.25-5.00	4.75-5.50	4.75-5.50	5.50-6.50
	Fille	2.00-2.50	2.75-3.25	2.75-3.50	3.25-3.50	3.50-4.50	3.75-4.50	4.25-5.00
ARGENT	Garçon	1.75-2.00	2.25-2.75	2.25-3.50	3.25-4.00	3.25-4.50	3.50-4.50	4.25-5.25
	Fille	1.50-1.75	2.00-2.50	2.25-2.50	2.50-3.00	2.75-3.25	3.25-3.50	3.25-4.00
BRONZE	Garçon	1.25-1.50	1.75-2.00	1.75-2.00	2.25-3.00	2.25-3.00	2.25-3.25	2.75-4.00
	Fille	1.25	1.50-1.75	1.75-2.00	1.75-2.25	2.00-2.50	2.25-3.00	2.25-3.00
PARTICIPATION	Garçon	≤ 1.00	≤ 1.50	≤ 1.50	≤ 2.00	≤ 2.00	≤ 2.00	≤ 2.50
	Fille	≤ 1.00	≤ 1.25	≤ 1.50	≤ 1.50	≤ 1.75	≤ 2.00	≤ 2.00

Vous devez noter les résultats obtenus par chacun des jeunes afin d'établir une donnée de référence pour évaluer l'évolution des résultats un peu plus tard dans la progression des séances.

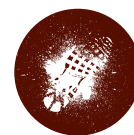
Après la course, attribuez trois minutes de pause pour que les jeunes se désaltèrent et puissent se reposer.

Maintenant, vous pouvez faire un jeu avec les jeunes pour les récompenser de leurs efforts.

EXERCICE 1 : La « tag »

Durée : 5 minutes

Ils auront l'impression de s'amuser alors que sans même sans rendre compte, ils courent encore et pratiquent donc leur endurance. Pendant qu'ils jouent à la tag, vous allez pouvoir constater que certains jeunes ont encore beaucoup d'énergie et que certains autres sont plus fatigués. Prenez en note les noms de ceux et celles qui manifestent le plus d'énergie et de ceux qui en ont moins. Ceci pourra vous donner des points de repère pour classer vos jeunes et voir leur amélioration.



SÉANCE 2

PARCOURS ET AGILITÉ

Objectif de la séance : Aider vos jeunes à développer différentes qualités athlétiques.

EXERCICE 1 : Parcours dans le gymnase

Durée : 20 minutes

Explication du parcours :

Le départ se trouve juste avant la série de cerceaux. Les jeunes doivent se placer l'un derrière l'autre afin d'attendre leur tour d'exécuter le parcours.

Dans la première partie, il faut franchir la série de cerceaux le plus vite possible, en mettant au moins un pied dans chaque cerceau. Pour la deuxième ligne droite, les jeunes doivent faire l'aller en pas chassé sur le côté. Par la suite, ils doivent courir en contournant chacun des cônes de la troisième ligne droite. À la dernière ligne, les jeunes doivent faire un sprint et courir le plus rapidement possible. Une fois le parcours terminé, les jeunes doivent revenir vers le départ en marchant.

Il peut y avoir plus d'une personne à la fois dans le parcours : lorsqu'un jeune parvient au pas chassé, le suivant peut commencer.

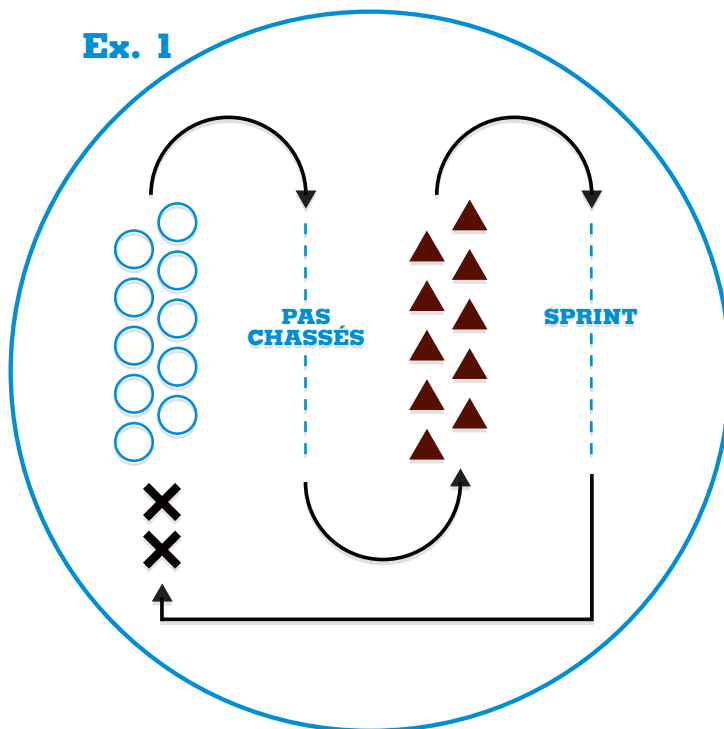
Chaque jeune doit faire le parcours 5 fois.

EXERCICE 2 : Parcours à la corde à danser.

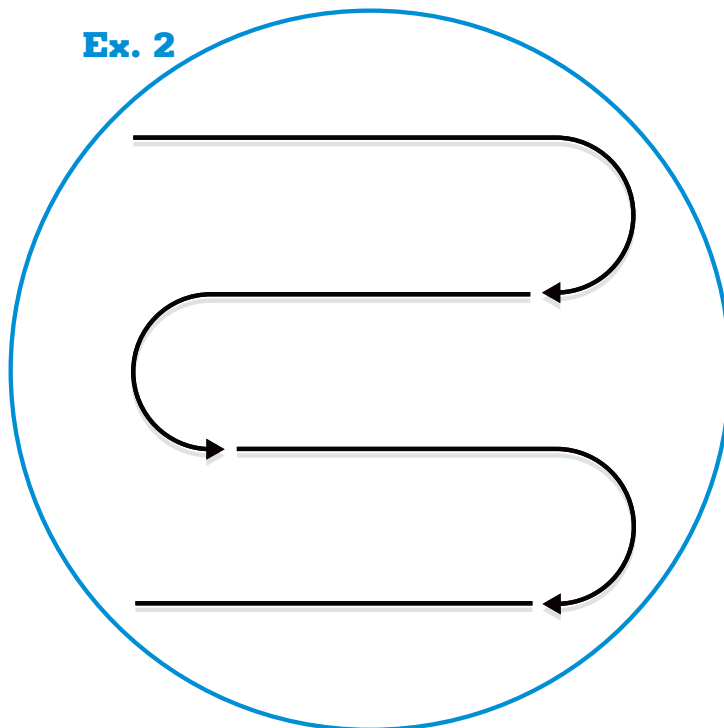
Durée : 20 minutes

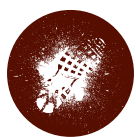
La corde à danser est un très bon moyen pour faire travailler le cardio d'un enfant, sans même qu'il en ait conscience. Les jeunes peuvent simplement faire deux aller-retour dans le gymnase. Chaque jeune doit effectuer ce parcours 3 fois.

Ex. 1



Ex. 2





SÉANCE 3

DÉPARTS

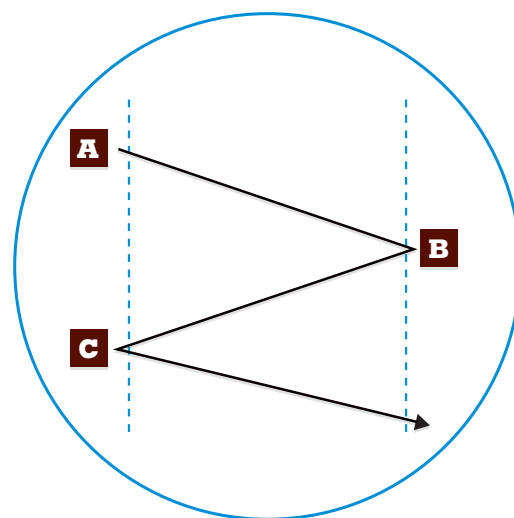
Objectif de la séance : Faire pratiquer aux jeunes la technique des explosions lors des départs.

EXERCICE 1 : La course navette

Durée : 10 minutes

Voici l'illustration d'un trajet de course navette vu de haut.

Le jeune doit commencer sa course derrière la ligne de départ, couché sur le ventre, le menton collé au sol. Une fois le signal de départ donné par le professeur, le jeune doit se lever, prendre le cube A dans une main et courir de l'autre côté du gymnase, où se trouve le cube B. Lorsqu'il a traversé la ligne de fond, le jeune doit déposer le cube A, puis prendre le cube B. Il doit encore une fois courir à travers le gymnase jusqu'au cube C. Il doit alors déposer le cube B et prendre le cube C. Lorsque le jeune a traversé une troisième fois le gymnase et déposé le cube C derrière la ligne de fond, le chronomètre s'arrête.

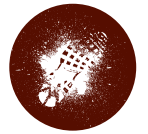


Vous venez tout juste de faire pratiquer les explosions lors des départs aux jeunes, et ce, sans qu'ils en aient conscience.

Voici un tableau de référence de temps d'exécution pour les jeunes de différents âges. Vous pouvez vous y référer pour y comparer les résultats de vos jeunes.

TEMPS SELON L'ÂGE (Au dixième de seconde près)		6 ANS	7 ANS	8 ANS	9 ANS	10 ANS	11 ANS	12 ANS
EXCELLENCE	Garçon	≤ 11.5	≤ 11.0	≤ 10.5	≤ 10.0	≤ 10.0	≤ 9.7	≤ 9.5
	Fille	≤ 11.9	≤ 11.2	≤ 10.7	≤ 10.4	≤ 10.2	≤ 9.9	≤ 9.9
OR	Garçon	12.2-11.6	11.9-11.1	11.0-10.6	10.7-10.1	10.5-10.1	10.3-9.8	10.0-9.6
	Fille	12.4-12.0	11.9-11.3	13.3-10.8	10.9-10.5	10.8-10.3	10.5-10.0	10.3-10.0
ARGENT	Garçon	13.1-12.3	12.4-12.0	11.6-11.1	11.3-10.8	11.1-10.6	10.8-10.4	10.7-10.1
	Fille	13.0-12.5	12.5-12.0	11.9-11.4	11.6-11.0	11.3-10.9	10.9-10.6	11.0-10.4
BRONZE	Garçon	14.0-13.2	13.4-12.5	12.5-1.7	12.4-11.4	12.0-11.2	11.7-10.9	11.4-10.8
	Fille	14.0-13.1	13.4-12.6	12.7-12.0	12.4-11.7	12.1-11.4	11.6-11.0	11.6-11.1
PARTICIPATION	Garçon	≥ 14.1	≥ 13.5	≥ 12.6	≥ 12.5	≥ 12.1	≥ 11.8	≥ 11.5
	Fille	≥ 14.1	≥ 13.5	≥ 12.8	≥ 12.5	≥ 12.2	≥ 11.7	≥ 11.7

Variantes : Vous pouvez faire commencer la course aux jeunes en les positionnant couchés sur le dos ou même assis en indien. Vous pouvez laisser aller votre imagination : plusieurs variations sont possibles.



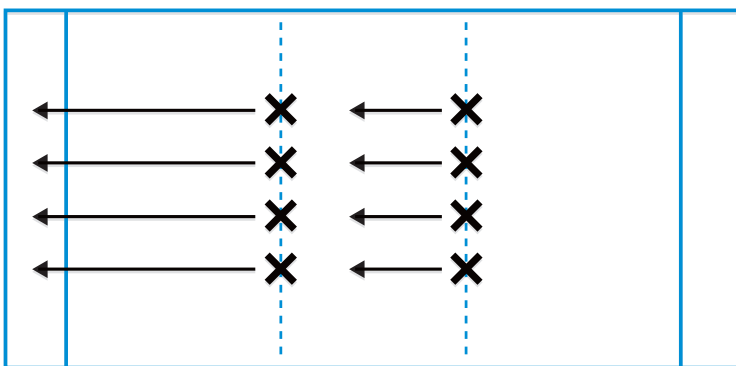
SÉANCE 3 (Suite)

EXERCICE 2 : Pile et face

Durée : 20 minutes

Vous devez placer les jeunes en équipe de deux, positionnés face à face (comme sur les lignes pointillées dans le dessin) à environ 3 ou 4 mètres de distance l'un de l'autre.

Les lignes pleines correspondent aux murs ou encore à d'autres lignes tracées au sol du gymnase.



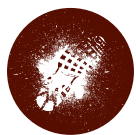
Lorsque le professeur dit le nom d'une des équipes, les membres de celle-ci doivent partir en courant pour aller dépasser la ligne de fond qui se trouve derrière eux (sans toucher le mur avec les mains), le tout avant que les membres de l'autre équipe n'aient eu le temps de rattraper et toucher leur partenaire.

Ce jeu fera pratiquer l'explosion de départ, la rapidité d'exécution et les réflexes des jeunes.

Une fois que les jeunes commencent à être habitués, vous pouvez modifier la distance à franchir entre les jeunes.

Variantes : Vous pouvez également les faire jouer à aller chercher des objets au centre du gymnase.

Vous faites coucher les jeunes côte-à-côte derrière leur ligne de départ, et vous leur attribuez un numéro. Une fois le jeu commencé, lorsque vous annoncez un numéro, les deux jeunes associés à ce numéro doivent se lever et tenter d'aller chercher l'objet placé au centre du gymnase, et ce, avant leur partenaire.



SÉANCE 4

JOGGING

Objectif de la séance : Amener des aspects plus difficiles en travaillant le cross-country.

EXERCICE 1 : Course par intervalle

Durée : 20 minutes

Une bonne façon de s'améliorer est de courir par intervalle : faire courir le groupe pendant quelques minutes à un certain rythme, prendre 1 ou 2 minutes de pause, recommencer à courir 2 ou 3 minutes et prendre une autre pause.

Variantes : Varier les distances, intervalles et la vitesse de course.

EXERCICE 2 : course 3-1

Durée : 20 minutes

Faire courir les jeunes pendant 3 minutes consécutives avant de les faire marcher pendant 1 minute, puis recommencer : 3 minutes de course et 1 minute de marche. Vous pouvez répéter l'exercice 5 ou 6 fois.

N'oubliez pas d'intégrer une pause pour que les athlètes puissent se désaltérer.

EXERCICE 3 : course en gymnase

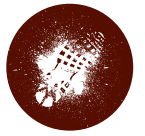
Durée : 10 minutes

À votre coup de sifflet, les jeunes doivent faire un sprint dont un second coup de sifflet détermine la fin (environ 15 secondes). À ce second coup de sifflet, les jeunes transforment le sprint en jogging jusqu'au coup de sifflet suivant. Nous vous recommandons de leur faire effectuer ainsi environ 5 sprints de 15 secondes.

Vers la fin de la période, pour motiver les jeunes à courir, vous pouvez les faire jouer au bulldog. Les jeunes auront donc l'impression que vous les récompensez pour leur bon travail, mais en réalité, ils courent encore.

Le même jeu est souvent utilisé dans les cours d'éducation physique. Il s'agit de placer un jeune, le « bulldog », sur la ligne centrale du terrain et les autres jeunes sur une des deux lignes de fond du terrain.

Au signal de l'entraîneur, tous les jeunes qui se trouvent sur la ligne de fond doivent courir et traverser la ligne de centre sans se faire toucher par le bulldog. Tous les jeunes qui se sont fait toucher par le bulldog deviennent eux aussi des bulldogs.



SÉANCE 5

SPRINT

Objectif de la séance : Faire pratiquer les jeunes à un sprint.

Habituellement, lors d'un cross-country, vers la fin de la course, on demande au coureur d'effectuer un sprint, afin de dépasser les athlètes qui le précèdent ou encore pour ne pas se faire dépasser par les athlètes qui le suivent.

EXERCICE 1 : Course du 50 mètres

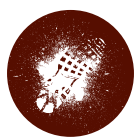
Durée : 20 minutes

Faire faire des courses aux jeunes sur une distance de 50 mètres. Vous pouvez faire courir plus d'un jeune à la fois, environ 5 fois chacun... sans oublier la pause boisson.

EXERCICE 2 : même exercice que séance numéro 4 - Course en gymnase

Lorsque le professeur siffle, tout le monde doit exécuter un sprint de 15 secondes. Puis on recommence à faire du jogging. Vous pouvez faire cet exercice pendant environ 5 minutes avec 5 sprints (soit un par minute).

Variante course autour du gymnase : 1 tour de jogging, 1 tour de sprint et 2 minutes de repos. Répétez cette activité 3 fois.



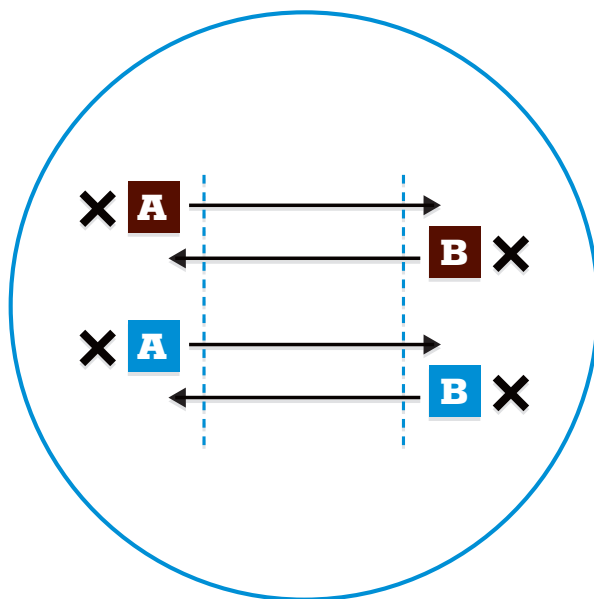
SÉANCE 6

RELAIS

Objectif de la séance : Travailler en intervalles de façon différente.

EXERCICE 1 : course navette avec variante

Durée : 20 minutes



Vous devez séparer les jeunes en équipe. Sur l'illustration, il y en a uniquement deux, mais vous pouvez créer autant d'équipes que nécessaire.

Le jeune commence la course couché sur le ventre, le menton sur le sol. À votre signal, il doit se lever et prendre le cube A dans une main, courir à travers le gymnase, déposer le cube A et prendre le cube B. Pendant que le jeune court, un deuxième coéquipier se couche sur le ventre derrière la ligne de départ. Le premier coureur doit donner le cube à son partenaire. Une fois que celui-ci a le cube en main, il se lève à son tour et répète exactement le même tracé.

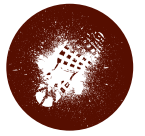
Variantes : les jeunes peuvent commencer la course debout ou assis.

EXERCICE 2 : Course à relais avec des témoins

Durée : 20 minutes

Vous pouvez également faire une course à relais avec des témoins, souvent utilisés dans les compétitions d'athlétisme.

Il existe plusieurs variantes pour les courses à relais. Vous pouvez varier les distances, le nombre de répétitions, le mode passage du témoin, etc.



SÉANCE 7

ENDURANCE ET CATÉGORIE ÉLITE

Objectif de la séance : Travailler l'endurance.

Depuis les premières séances, vous avez probablement remarqué que certains de vos jeunes ont des qualités athlétiques supérieures à celles des autres. Ces jeunes devraient courir dans la catégorie élite. Cette catégorie existe pour les jeunes les plus rapides, il faut que ces jeunes soient valorisés pour le travail accompli.

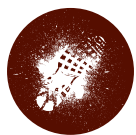
Cette séance et la suivante s'adressent surtout aux jeunes les plus rapides. Si vous croyez que tous les jeunes de votre classe sont en mesure de faire cet entraînement, vous pouvez le leur proposer à tous sans problème.

EXERCICE 1 :

Faites courir les jeunes sur une période de 5 minutes.
Donner 1 minute de temps de récupération.
Faites répéter cet exercice à quelques reprises.

EXERCICE 2 :

Faites courir les jeunes en alternant 1 tour de sprint, 1 tour de jogging, 1 de tour sprint et 3 minutes de repos.
Répétez 3 fois cet exercice.



SÉANCE 8

SPRINT ET CATÉGORIE ÉLITE

Objectif de la séance : Endurance par intervalles avancé.

Tout comme la séance no 7, la présente séance s'adresse de nouveau à vos coureurs de catégorie élite.

Un peu comme lors de la dernière séance, vous allez faire courir les jeunes encore un peu plus longtemps que la dernière fois afin que ceux-ci puissent voir un changement, une évolution.

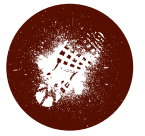
EXERCICE 1 :

Vous devez faire courir les jeunes pendant 7 minutes, plus 1 minute de repos.
Faites répéter cet exercice à quelques reprises.

EXERCICE 2 :

Par la suite, faites exécuter aux jeunes 1 tour de sprint, 1 tour de jogging, 1 tour de sprint et encore 1 tour de jogging.

Répétez 3 fois.



SÉANCE 9

PARCOURS ET AGILETÉ 2

Objectif de la séance : Pratiquer l'agileté et la coordination.

EXERCICE 1 : Parcours 1

Durée : 10 minutes

Voici donc deux parcours amusants pour les jeunes, qui leur feront travailler certains aspects du cross-country sans même s'en rendre compte.

Les jeunes doivent se placer en ligne derrière le point de départ. Avant de s'engager sur le parcours, le premier jeune doit faire le tour du gymnase en courant le plus rapidement possible. Une fois de retour au point de départ, il doit entrer dans le parcours et franchir la série de cerceaux en mettant un pied dans chacun des cerceaux, puis suivre le reste du parcours, tel qu'illustré dans le schéma ci-dessus.

Vous pouvez faire faire le parcours 3 fois à chacun des jeunes.

Vous pouvez également les chronométrer pour voir l'amélioration dans leur temps d'exécution du parcours.

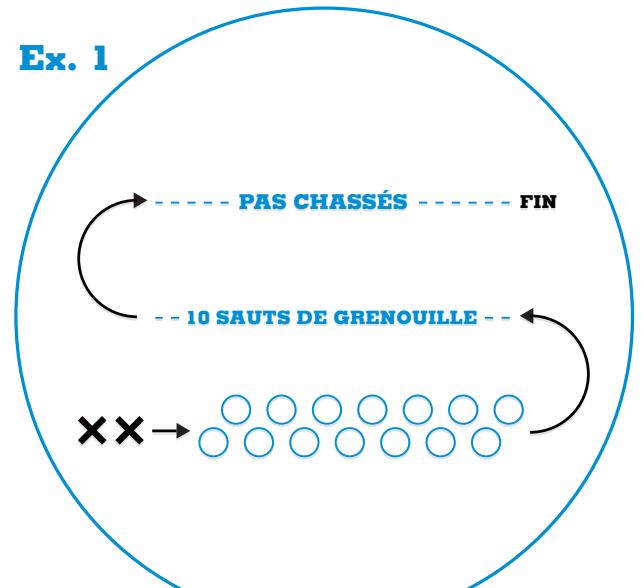
EXERCICE 2 : Parcours 2

Durée : 10 minutes

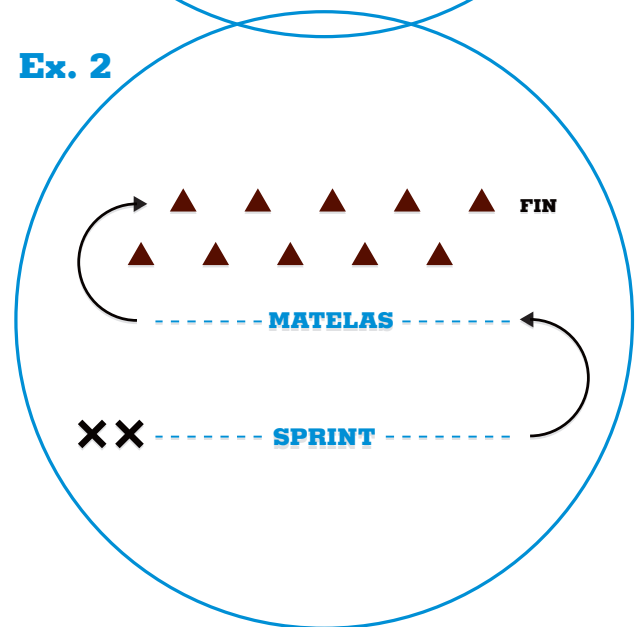
Dans le parcours 2, les jeunes se placent en ligne derrière le point de départ. Chacun leur tour, ils doivent faire un sprint jusqu'au bout du gymnase, s'engager dans la deuxième ligne droite (dans le sens indiqué par la flèche dans le schéma), sauter par-dessus le ou les matelas à mi-parcours, courir jusqu'au bout du gymnase puis s'engager dans la dernière ligne droite (dans le sens indiqué par la flèche), contourner chacun des cônes, pour ensuite arriver à la fin du parcours.

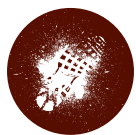
Vous pouvez faire exécuter ce parcours plusieurs fois à chaque jeune, en les chronométrant ou pas. Vous pouvez aussi inventer vos propres parcours.

Ex. 1



Ex. 2





SÉANCE 10

ÉVALUATION FINALE

Objectif de la séance :

Vous devez refaire les activités de la séance d'entraînement no 1. Afin de pouvoir évaluer si les jeunes se sont améliorés ou non, vous devez chronométrer une fois de plus le test, et par la suite comparer les résultats avec ceux obtenus à la première séance d'entraînement.

Une fois le test terminé, vous pouvez faire jouer les jeunes à un jeu de votre choix (qui inclut de la course).