Le Cross-Country

1re année du 1er cycle
Secondaire

Production du Service des ressources éducatives

Jean-Pierre Lebeuf avec la collaboration de Alain Rousseau
Conseiller pédagogique en éducation physique et à la santé

CSA 2005

Le Cross-Country

Cette situation d'apprentissage vise à conscientiser les élèves sur leur potentiel cardiovasculaire dans le but d'améliorer leur condition physique. Ils seront amenés à analyser les résultats obtenus dans différentes activités physiques et à chercher des solutions afin de maintenir ou d'augmenter leur condition physique cardiovasculaire et leur pratique en terme d'activités physiques. Ils établiront leur propre objectif et les moyens pour l'atteindre tant à l'intérieur des cours d'éducation physique qu'à l'extérieur. Le point final de la situation est de participer au cross-country école et au cross-country CSA.

PLANIFICATION

Période de l'année :	Début septembre (5 –6 périodes de 75 minutes)

Matériel :

- Fiche 1.1
- Fiche 1.2
- Fiche 1.3
- Annexe 1.1
- Annexe 1.2 et 1.2A
- Annexe 1.3, 1.3A et 1.4
- Chronomètre
- Parcours balisé
- Huit (8) cônes
- Dossards (4 x 7)

DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION :

- Santé et bien-être

  Axe de développement: Mode de vie actif et comportement sécuritaire

COMPÉTENCE TRANSVERSALE VISÉE :

- Actualiser son potentiel

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES :

- Adopter un mode de vie sain et actif
- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

ÉVALUATION

Compétence : Adopter un mode de vie sain et actif

Indicateurs	Amélioration ou maintien d'au moins deux habitudes de vie autres que la pratique d'activités physiques Interprétation des résultats Réalisation de deux activités physiques différentes d'intensité modérée à élevée et d'une durée minimale de 20 à 30 minutes
Contenu de formation	Saines habitudes de vie - Pratique régulière d'activités physique - Amélioration de l'endurance cardiovasculaire - Condition physique - Endurance cardiorespiratoire Pratique régulière d'activités physiques - Établissement d'un plan d'entraînement Pratique sécuritaire d'activités physiques
Traces de l'élève	Fiche 1.1 - Mes habitudes de vie Fiche 1.2 – Mes résultats Fiche 1.3 – Mon plan d'entraînement
Traces de l'enseignant	Annotations Annexe 1.1 – Grille d'observation Annexe 1.2 – Les résultats de la classe
Rétroaction individuelle	
Rétroaction collective	

ÉVALUATION

Compétence : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Indicateurs	Analyse critique de sa démarche et de son efficience motrice en fonction du résultat obtenu
Contenu de formation	Règles liées aux activités règles d'éthique règles de sécurité règles du jeu ou de la compétition Éléments techniques de l'action liés aux activités Principes d'équilibration Actions de locomotion Pratiques sécuritaires de l'activité physique Esprit sportif
Traces de l'élève	Fiche 1.1 - Mes habitudes de vie Fiche 1.2 – Mes résultats Fiche 1.3 – Mon plan d'entraînement
Traces de l'enseignant	Annotations Annexe 1.1 – Grille d'observation Annexe 1.2 – Les résultats de la classe
Rétroaction individuelle	
Rétroaction collective	Questionnement à la fin des cours

ACTION EN CLASSE

Préparation

Activité 1 :	**UNE VISITE DU PARCOURS**

L'enseignant informe les élèves que lors des 5 prochains cours, le développement des qualités cardiovasculaire sera le moyen utilisé pour développer la compétence «Adopter un mode de vie sain et actif». Il questionne les élèves sur leurs connaissances antérieures par rapport aux activités cardiovasculaires et spécifiquement sur l'activité *Cross-country*.

- Selon toi, qu'est-ce que le système cardiovasculaire?
- Quels sont les organes du corps impliqués dans ce système?
- Quel est l'utilité de développer ce système?
- Qu'est-ce qu'une course cross-country?

L'enseignant invite les élèves à fouler le parcours pour en déterminer les difficultés. Au signal, les élèves courent les deux cents premiers mètres et s'arrêtent. L'enseignant les rejoint et les questionne sur les détails importants à retenir du parcours (dénivellation, endroits accidentés, etc.). Ensemble, ils procèdent de la même façon jusqu'à la fin du parcours (2 km). Par la suite, les élèves remplissent la fiche 1.1 (Mes habitudes de vie). Il questionne les élèves sur les bonnes et les mauvaises habitudes de vie.

- Qu'est ce qu'une bonne habitude de vie?
- Comment faire pour les améliorer?
- Qu'est-ce que ça change dans ta vie d'avoir de bonnes ou de mauvaises habitudes de vie?

Variantes : Dans le but de créer un intérêt chez les élèves afin qu'ils adoptent et poursuivrent leurs bonnes habitudes de vie, l'enseignant leur propose une compétition entre chacune de ses classes.
À la fin du dernier cours de chaque cycle de 9 jours, l'enseignant pose aux élèves 8 questions sur leurs habitudes de vie saines. Il leur demande de lever la main lorsqu'ils ont réussi à changer une habitude de vie. À chaque question est attribué un nombre un point différent selon la valeur de la question. Ainsi, l'enseignant multiplie, pour chacune des questions, le nombre de mains levées par le nombre de points de la question. Ensuite, au mur, toutes les classes ont un sigle à leur effigie. Ce sigle est placé sur une ligne de départ. Selon le nombre de points obtenus, le sigle sera avancé dans le but de parcourir une course de 100 mètres (prévoir une

échelle selon la superficie du mur, ex. : une brique peut valoir 1000 points). Amenez les élèves à comprendre la façon de progresser plus vite, de cibler les habitudes importantes, etc.
Questions à poser :

1. J'ai pratiqué une activité physique modérée au moins 6 fois au cours du cycle (20 points)
2. J'ai pratiqué une activité sportive offerte par l'école (intra-muros ou parascolaire) (30 points)
3. Je n'ai pas consommé de cigarettes ou de drogues lors du dernier cycle (50 points)
4. J'ai dormi 8 heures et plus au moins 12 jours sur 14 lors du dernier cycle (20 points)
5. Je n'ai pas mangé de croustilles lors du dernier cycle (30 points)
6. J'ai seulement bu 2 boissons gazeuses au cours du dernier cycle (30 points)
7. J'ai mangé au moins 5 fruits par jour lors de 12 jours sur 14 au cours du dernier cycle (30 points)
8. J'ai mangé 4 légumes par jour lors de 12 jours sur 14 au cours du dernier cycle (30 points)

Activité 2 :	**Test de Cooper ou de course-navette**

- L'enseignant fait passer l'un ou l'autre de ces tests afin de déterminer la capacité cardiovasculaire de chaque élève. Le groupe est divisé en 2 pour un total de 15 élèves par vague. Le test se déroule de la façon suivante : les élèves doivent faire le plus grand nombre de tours en 12 minutes autour d'un terrain de volley-ball. Ils sont placés 2 par deux, un fait le test, l'autre compte les tours. Avant le test, l'enseignant explique la fiche 1.2. Il demande aussi aux élèves d'être à l'écoute de leur corps, de noter les sensations ressenties durant le test (essoufflement, sudation, augmentation du rythme cardiaque, douleurs diverses). L'enseignant ne donne aucune réponse, il les oriente plutôt vers ce qu'ils vont vivre durant le test.

Ex : Porter une attention particulière aux effets du test sur votre peau (sudation).
Notez les sensations au niveau de vos pieds (souliers mal attachés).
Qu'arrive-t-il avec votre respiration?

- L'enseignant en profite pour expliquer les façons de prendre la fréquence cardiaque. Il explique aux élèves les moments où ils devront la prendre (au début, pendant et à la fin de l'activité).
- À la fin du test, chaque élève inscrit son résultat sur la fiche 1.2. L'enseignant les invite à comparer leur résultat avec ceux des jeunes de son âge mais au niveau national, provincial et école (si elles existent). Ensuite, l'enseignant regroupe les élèves et les questionne sur les sensations ressenties. Il fait un lien avec ces sensations et la notion de saines habitudes de vie (meilleures habitudes au niveau de la pratiques d'activités physiques, de l'alimentation, du sommeil, de la préparation à l'effort amènent une baisse du rythme cardiaque, de l'essoufflement, de l'effort à fournir, etc.).
- L'enseignant expose ensuite la situation-problème aux élèves : « Suite à ton résultat obtenu, tu devras te fixer un objectif à atteindre pour le cross-country de l'école. Pour y arriver, tu devras établir un plan d'entraînement (fiche 1.3) à l'intérieur des cours, c'est-à-dire que tu axeras ton travail sur des aspects qui te posent certains problèmes. Tu pourras également modifier certains aspects de ta vie courante de façon à améliorer ta condition physique. Par exemple, durant les cours, tu chercheras à courir plus longtemps tout en maintenant ton rythme cardiaque au même niveau que lors du test. Tu pourrais travailler sur des éléments techniques de la course. De plus, tu devras t'engager à améliorer ton alimentation, ton sommeil, etc. Lors d'un prochain cours, tu participeras au cross-country classe. Tu pourras alors ajuster ton plan d'entraînement en fonction de ce dernier résultat et te préparer adéquatement pour le cross-country école. Tous tes résultats seront notés sur la fiche 1.2. Nous pourrons les ressortir au cours de l'année de façon à vérifier de nouveau l'état de ta condition physique. L'idée n'est pas d'avoir le meilleur résultat possible mais que chacun améliore sa condition physique cardiovasculaire.»

- L'évaluation portera sur :
  - l'amélioration ou le maintien de ta condition physique cardiovasculaire.
  - réalisation d'une activité physique d'intensité modérée d'une durée minimale de 20 minutes à l'extérieur de l'école.
  - ta capacité d'interpréter les résultats obtenus.

Réalisation

Activité 3 :	**enduro-organique**

L'enseignant informe les élèves que, lors du cours, l'enduro organique sera le moyen utilisé pour développer la compétence «Adopter un mode de vie sain et actif». Il les questionne sur les sujets suivants :

- Comment peux-tu faire pour réussir à compléter le plus de tours possibles? (ex : courir pendant plusieurs tours jusqu'à l'épuisement ou 1 tour à la fois)
- Quelles habitudes de vie peuvent influencer ta performance?

- L'enseignant divise le groupe en 2 équipes avec 4 sous-groupes de 4 élèves dans chaque équipe. Le but de l'activité est de faire le plus de tours possibles en 12 minutes. La consigne est qu'un seul élève court à la fois. Par contre, si une équipe demande à ce que deux élèves courent à la fois, aucun problème. Les élèves peuvent trouver différentes stratégies afin de réussir le plus grand nombre de tours. Pour délimiter un tour, on peut prendre le périmètre d'un terrain de volley-ball. Le périmètre utilisé est secondaire pourvu qu'il soit le même pour tous. Si l'espace le permet, on peut faire 2 ateliers.
- Lorsque l'activité est terminée, l'enseignant questionne les élèves :

  Est-ce facile de courir pendant 12 minutes?

  Y a-t-il des élèves qui ont couru plus que d'autres? Moins?

  Quelles stratégies avez-vous utilisées?

  Quelles autres stratégies pourriez-vous utiliser pour courir encore plus de tours?

- Suite aux réponses des élèves, l'enseignant fait le lien avec la compétence 3 «Adopter un mode de vie sain et actif»

Réalisation

Activité 4 :	CROSS-COUNTRY CLASSE

- Le but est de faire de cette période une mini-compétition à l'intérieur d'une classe. On pourrait même, afin de motiver la classe, comparer le temps moyen avec celui d'un autre groupe du même niveau. Dans ce cours, les élèves devront exécuter certaines tâches administratives telles que préposé au départ, officiel sur le parcours, préposé à l'arrivée et évidemment préposé au chronométrage et inscription des résultats.
- Les élèves courent le parcours et lorsque tout le monde a terminé, les résultats sont affichés. L'élève prend connaissance de son résultat et l'inscrit sur sa fiche 1.2. À ce moment, l'élève doit comparer son résultat avec les autres résultats de la classe, de l'école et, si possible, de la moyenne nationale.

- L'enseignant demande à l'élève de se poser les questions suivantes :

  - Comment puis-je faire pour actualiser mon potentiel?
  - Quelles sont les habitudes à adopter pour réaliser mon potentiel?
  - Où se situe ma performance par rapport à la classe? À la moyenne école? À la moyenne provinciale?
  - Quel objectif désires-tu atteindre pour le cross-country école?
  - Que peux-tu faire pour l'atteindre?

- Suite à ce questionnement, l'enseignant demande aux élèves d'élaborer une routine avant la compétition et après la compétition.

Intégration

Activité 5 :	CROSS-COUNTRY ÉCOLE

C'est le jour de la compétition école. Tous les élèves vont tenter de réaliser leur meilleure performance. La compétition se déroule par niveau. Pendant ce temps, les autres élèves se préparent selon la routine préparée. Quelques-uns s'occupent des différentes tâches lors des courses.

- À la fin de la compétition, les élèves sont invités à se poser les mêmes questions vues précédemment (activité 4) mais en plaçant l'objectif en fonction d'une réévaluation à la fin de la prochaine étape.

- L'enseignant pose les questions suivantes suite à la compétition-école (le but est de faire comprendre aux élèves l'importance d'intégrer un mode de vie sain et actif dans sa vie de tous les jours) :

  - Est-ce que tu désires faire d'autres compétitions à l'extérieur de l'école (cross-country régional, provincial) ?
  - Si oui, comment peux-tu faire pour améliorer ta performance ?
  - Si non, comment feras-tu pour garder le même niveau de condition physique avec de bonnes habitudes de vie ?

- À la fin, l'enseignant demande aux élèves de remplir la fiche 1.2. Il les questionne sur les difficultés ou non dans le fait de changer une habitude de vie, de s'entraîner régulièrement et de vivre une compétition.

Activité 6 :	CROSS-COUNTRY COMMISSION SCOLAIRE

Il est possible d'amener des élèves au cross-country de la Commission scolaire. Suite à cet événement, l'enseignant fait un retour sur les aspects particuliers d'une course sur un autre site.

Activité 7 :	REVUE DES TESTS

À la mi-année et à la fin de l'année, l'enseignant choisit un test passé aux élèves au début de l'année et le fait vivre de nouveau. Ensemble, il compare les résultats avec ceux obtenus précédemment (fiche 1.2). Il invite les élèves à répondre de nouveau à la fiche 1.1. Suite à cette prise de conscience sur les résultats, l'enseignant demande aux élèves d'ajuster leur plan d'entraînement au besoin (fiche 1.3).

RETOUR RÉFLEXIF SUR L'ENSEIGNEMENT

Questionnaire

(à remettre à l'élève dès la première période)

Nom de l'élève : _____

Mes habitudes de vie saine

		Dates			
	coche tes habitudes de vie saine ✓				
1.	Je pratique une activité physique modérée au moins 3 fois par semaine.				
2.	Je prends ma douche après une activité physique.				
3.	Je mange au moins 4-5 légumes par jour.				
4.	Je mange au moins 5-6 fruits par jour.				
5.	Je mange 3 repas par jour.				
6.	Je dors au moins 7 à 8 heures par jour.				
7.	Je ne consomme pas de drogues, cigarettes, alcool, anabolisants.				
8.	Je garde un poids santé et le maintient tout au long de l'année.				
9.	Je garde mon *IMC entre 15 & 20 pour un garçon et entre 20 & 25 pour une fille. * Indice de masse corporelle				

Fiche 1.1

Fiche de l'élève
Mes résultats
Automne 2005

Nom de l'élève : _____ Âge : ____

Activités		Mes résultats	Résultat 12-13 ans école	Résultat 12-13 ans provincial	Résultat 12-13 ans national	FC			Commentaires
						Début	Pendant	Fin	
1. Test cooper									
2. Test de course navette									
3. Enduro-organique									
4. Cross-country classe	objectif								
	résultat								
5. Cross-country école	objectif								
	résultat								
6. Cross-country commission scolaire	objectif								
	résultat								

Fiche 1.2

Modèle

Nom de l'élève : _____

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche		
Semaine N°	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Km parcouru pour la semaine**
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															

LÉGENDE :	**A** = Course sur une courte distance (1 à 5 km)
	B = Course sur une longue distance (5 à 25 km)
	C = Course par intervalle court (30 secondes de course / 1 minute de marche)
	D = Course par intervalle long (2 minutes de course / 4 minutes de marche) ou jogging
	E = Autre activité sauf la course (activité cardio-respiratoire) exemples : natation, soccer, basketball, vélo

Fiche 1.3

GRILLE D'OBSERVATION

Éducation physique et à la santé

Situation d'apprentissage : Le Cross-Country

	ADOPTER			AGIR		Commentaires
Légende : **PROGRESSE : +** **À TRAVAILLER : ✓** **ÉLÈVES :**	Interprète les résultats obtenus	Exécute et se conforme à son plan d'entraînement	Ajuste son plan d'entraînement en fonction des résultats obtenus	Apporte des correctifs nécessaires à sa technique	Tient compte de son habileté matrice et ses capacités motrices dans l'élaboration de son programme d'entraînement	
1-						
2-						
3-						
4-						
5-						
6-						
7-						
8- 9-						
10-						
11-						
12-						
13-						
14-						
15-						
16-						
17-						
18-						
19-						
20-						
21-						
22-						
23-						
24-						
25-						
26-						
27- 28-						
29-						
30-						

Annexe 1.1

Modèle

Nom de l'élève : _____

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche		
Semaine N°	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Ent.**	**Km**	**Km parcouru pour la semaine**
1	B		E		C		E		A		E		D		
2	E		B		E		C		E		A		E		
3	D		E		B		E		C		E		A		
4	E		D		E		B		E		C		E		
5	A		E		D		E		B		E		C		
6	E		A		E		D		E		B		E		
7	C		E		A		E		D		E		B		
8	E		C		E		A		E		D		E		

LÉGENDE :	
	A = Course sur une courte distance (1 à 5 km)
	B = Course sur une longue distance (5 à 25 km)
	C = Course par intervalle court (30 secondes de course / 1 minute de marche)
	D = Course par intervalle long (2 minutes de course / 4 minutes de marche) ou jogging
	E = Autre activité sauf la course (activité cardio-respiratoire) exemples : natation, soccer, basketball, vélo

Annexe 1.2

Les résultats – Grille de l'enseignant

À AFFICHER

Niveau scolaire : _____

palier / temps	facult. / rang	Nom	Moyenne école				Moyenne nationale				Les résultats actuels – cours #							L'objectif dans 5 cours	L'objectif dans un an
			excel.	or	argent	bronze	excel.	or	argent	bronze	1	2	3	4	5	6	7		
		1.																	
		2.																	
		3.																	
		4.																	
		5.																	
		6.																	
		7.																	
		8.																	
		9.																	
		10.																	
		11.																	
		12.																	
		13.																	
		14.																	
		15.																	
		16.																	
		17.																	
		18.																	

Annexe 1.3

Les résultats – Grille de l'enseignant

À AFFICHER

Niveau scolaire : _____

palier / temps	facult. / rang	Nom	Moyenne école				Moyenne nationale				Les résultats actuels – cours #							L'objectif dans 5 cours	L'objectif dans un an
			excel.	or	argent	bronze	excel.	or	argent	bronze	1	2	3	4	5	6	7		
		19.																	
		20.																	
		21.																	
		22.																	
		23.																	
		24,																	
		25,.																	
		26.																	
		27.																	
		28.																	
		29.																	
		30.																	
		31.																	
		32.																	
		33.																	
		34.																	
		35.																	

Annexe 1.3