

## QU'EST-CE QUE C'EST?

Discipline de l'**athlétisme**, le crosscountry est une **course extérieure** qui permet de s'exercer au grand air, beau temps, mauvais temps. Il est différent à chaque endroit où il a lieu. La distance à parcourir se situe entre 3 et 10 km selon l'âge et le sexe du participant. Populaire dans les écoles du Québec à l'automne et au printemps, une simple paire de chaussures de sport est nécessaire pour participer. Pour prendre plaisir à s'adonner à cette discipline en plein air, développer son **endurance** cardiovasculaire et son **agilité** pour surmonter les obstacles.

▶ Vidéo produite par le **Club des Vainqueurs** sur la chaîne YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=fH0eLtG8H1A>

## MATÉRIEL

 Des cônes verts, jaunes et rouges

 4 échelles d'agilité

 Des cerceaux

### POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Sortir à l'**extérieur** pour respecter l'essence de la discipline.



Faire attention de ne pas croiser le **corridor de course** imaginaire d'un autre coureur (ne pas « couper »).



Lever la tête et regarder loin devant pour anticiper les **obstacles** sur le parcours.



S'assurer que les jeunes sont **chaussés adéquatement** (lacets noués et chaussures de sport).

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :

 Pour le primaire

 Pour le secondaire

 Pour l'extérieur

 Sans matériel

 Distanciation

 En solo

## ÉCHAUFFEMENT

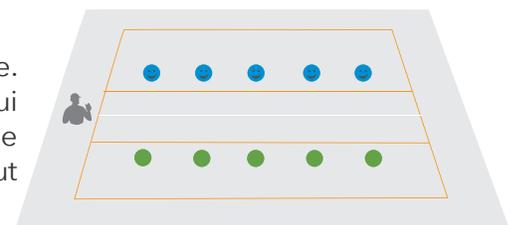
### LE ROCHE-PAPIER-CISEAUX



MATÉRIEL : Des  et des 

**OBJECTIF :** Préparer les articulations des jambes à la course.

Former **2 groupes** placés **face à face** près de la ligne centrale. Faire « ROCHE-PAPIER-CISEAUX » avec le joueur d'en face. Celui qui l'emporte doit essayer de **toucher l'autre joueur** avant qu'il n'atteigne sa ligne de fond (cônes). S'il le touche, il s'ajoute à son équipe. Le but est de terminer avec le plus de joueurs possible.

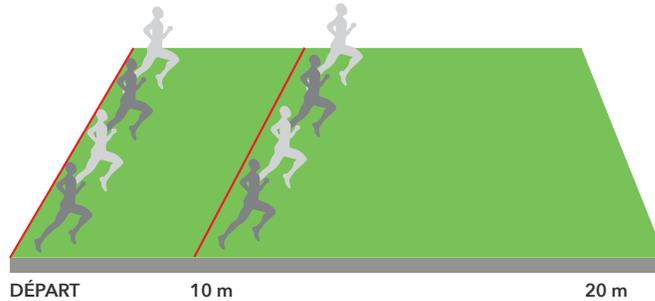


 Exiger un **mode de déplacement** : pas chassés, jambes tendues, talons aux fesses, etc. Ajouter des cerceaux à éviter, si désiré, pour reproduire les obstacles d'un terrain extérieur.

MATÉRIEL: Des

**OBJECTIF :** Préparer les articulations des jambes à la course.

Diviser le groupe en **2 lignes**, une en fond de terrain et l'autre en milieu. Au signal, expérimenter divers déplacements dynamiques sur **10 m**. Miser sur la qualité d'exécution et non sur la vitesse (ce n'est pas une course!). Terminer par des sprints. Lancer des défis d'enchaînement si désiré.



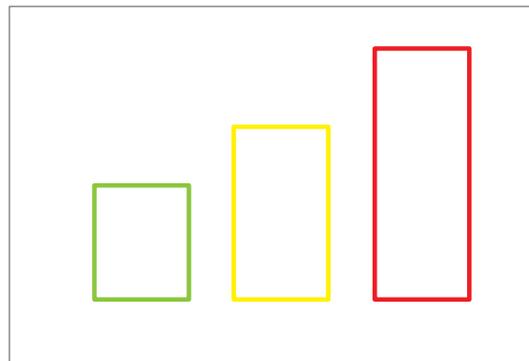
Pour préparer adéquatement les chevilles au terrain accidenté, marcher sur la **pointe des pieds** et sur les **talons**, jogger avec les **genoux hauts** et les **talons aux fesses**, courir avec les **jambes tendues** et faire des **foulées bondissantes**.



MATÉRIEL: Des

**OBJECTIF :** Donner un sens aux mots **vitesse**, **allure** et **durée**.

Aménager **3 larges corridors** de course de **20 m**, **30 m** et **40 m**. Répartir les coureurs également dans chacun des corridors. Au signal, compléter l'aller-retour en **10 secondes** en ajustant sa vitesse, peu importe le parcours. Expérimenter chaque corridor et déterminer la vitesse nécessaire pour chacun d'eux (**lent**, **moyen** et **vite**).



Pour le retour, **lever la tête** pour s'assurer de ne pas entrer en collision avec un autre coureur. Rester **à la droite** du corridor à l'aller et au retour (comme lorsqu'on circule sur la route en voiture).

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

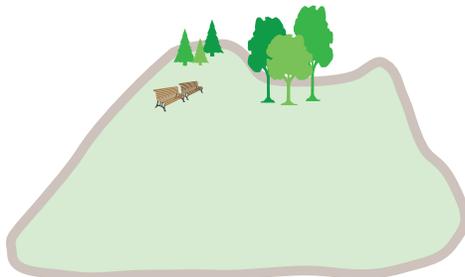
### LES 10 TOURS



MATÉRIEL: Des 

OBJECTIF : Réussir à parcourir 500 m en 3 minutes.

Avec des cônes, aménager 3 parcours de course. Au signal, tenter de faire 10 tours en 3 minutes.



 Le plus grand parcours est de 50 m. S'il est réussi, le coureur aura maintenu une vitesse de 6 minutes au kilomètre. Ajuster les paramètres selon les capacités des jeunes.

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

### LA COURSE SACCADÉE

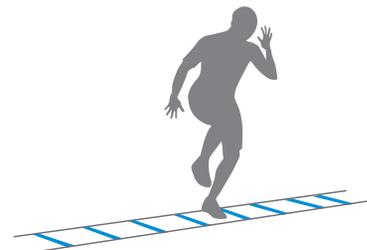


MATÉRIEL: 4  ou 1 escalier

OBJECTIFS : Faire de grandes enjambées. Garder un rythme régulier lors des déplacements.

Traverser l'échelle d'agilité ou monter et descendre l'escalier de différentes manières : **course alternée** (normale), sur **1 pied**, en **marelle** (2 pieds et 1 pied en alternance), à **pieds joints**, etc.

 Faire de **grandes enjambées** pour se préparer à monter de petites collines et à passer par-dessus des **obstacles** (souches, racines, flaques d'eau, etc.).



## ACTIVITÉ TECHNIQUE

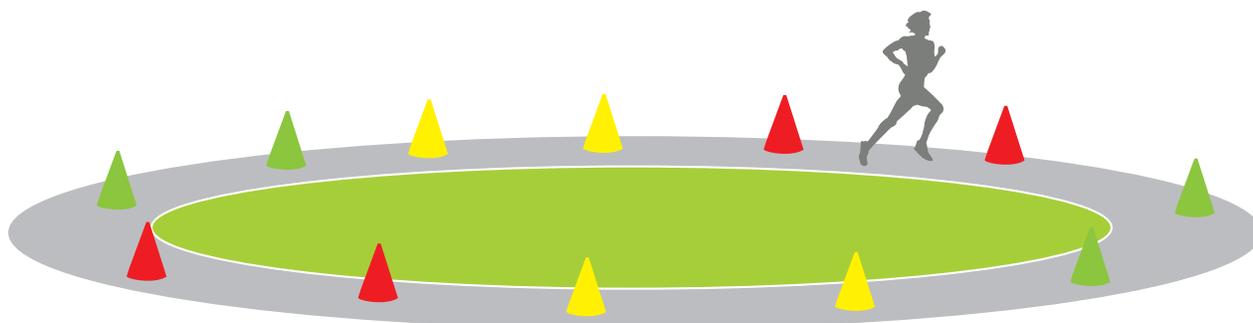
### LES VITESSES



MATÉRIEL: Des 

OBJECTIF : Expérimenter les différentes vitesses de course sur un parcours continu.

Sur une boucle de 100 m, aménager quelques sections bien identifiées (cônes) qui marquent un **changement de vitesse** : **vert pour lentement**, **jaune pour une vitesse moyenne** et **rouge pour vite**. En **duo**, réaliser le parcours à **tour de rôle** en respectant les cônes. Parcourir un total de 400 m et 800 m.

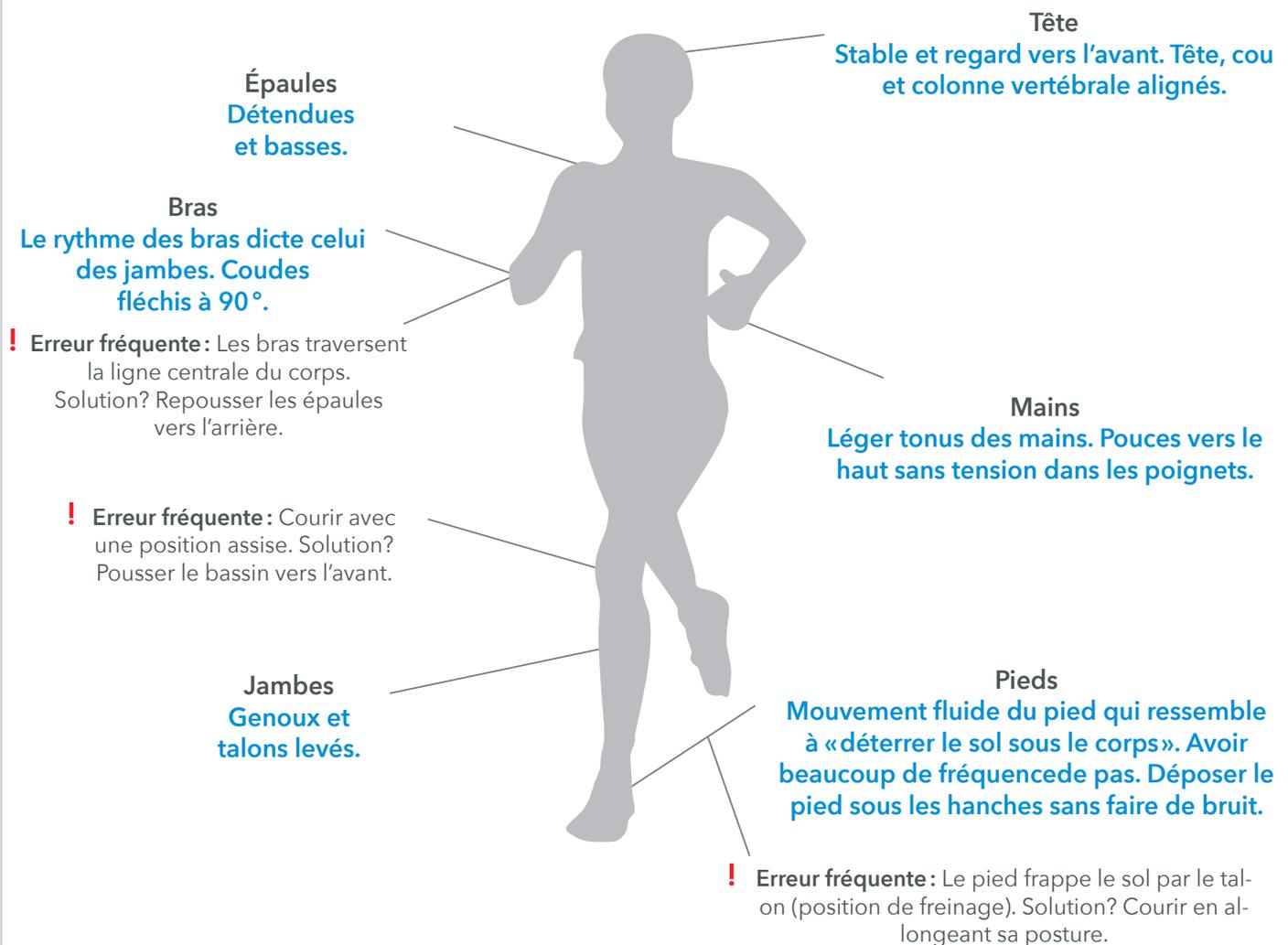


**MATÉRIEL:** Des et les obstacles du milieu naturel

**OBJECTIF :** Réaliser un sprint long en équipe.

En **équipe de 4**, compléter le plus grand nombre de tours du circuit à la **course** en 10 minutes. Choisir un **parcours d'environ 200 m balisé en forêt**. Compter le nombre de tours réalisés pour l'équipe. S'exécuter **2 à la fois** dans le parcours, pendant que les **2 autres** comptent les tours en attendant le relai. Faire les départs des équipes à différents endroits sur le circuit pour éviter les bouchons au besoin.

Si vous décidez d'aller en forêt, faire la **reconnaissance du parcours** à pied avant de donner le signal de départ. Pour réussir à **courir longtemps**, suivre ces petits conseils :



Pour plus de détails sur les ligues de **crosscountry** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

**RSEQ.CA**

