

Dans le cadre de l'éducation physique à l'école primaire, monsieur Bonne instituteur à Rombas (Moselle) a envisagé en 1969 de consacrer une partie de l'horaire à un travail basé sur la course en durée. L'aide apportée par quelques collègues convaincus, l'appui des services de la jeunesse et des sports et la participation des conseillers pédagogiques départementaux messieurs Lesaulnier et Berche ont permis un grand développement de l'expérience en deux années.

Les bases de ce travail, le souci de lui donner un caractère d'expérience impliquant les contrôles et leur utilisation, l'étude (particulièrement importante pour les éducateurs) des problèmes pédagogiques et de leurs solutions, et enfin le nombre d'élèves du primaire déjà concernés par ce travail, font que l'on parle maintenant de « la Course de la Santé » qui se développe dans le département de la Moselle.

Deux points peuvent apparaître essentiels :

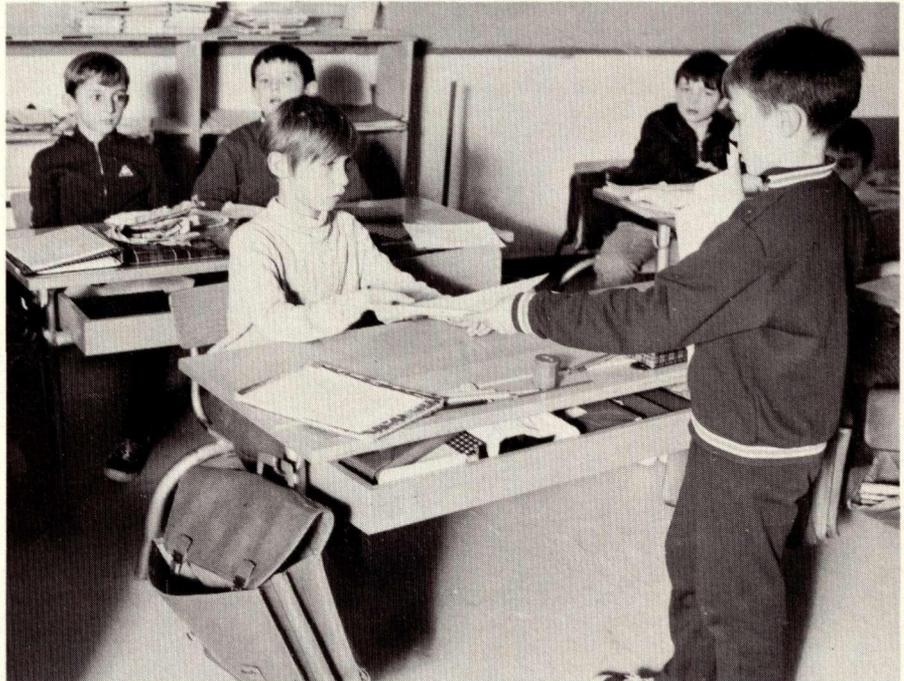
1° L'accent est porté sur le travail **d'endurance**. Depuis plusieurs années la nécessité en a été maintes fois évoquée à propos de l'entraînement. Mais il fallait lutter contre le préjugé, encore tenace, qui se rapporte aux dangers de la course longue pour les enfants.

2° Dans la mise en œuvre pédagogique qui témoigne d'un effort pour un contrôle sérieux de l'activité, il apparaît que **l'individualisation** c'est-à-dire le dosage de l'effort que chaque élève doit fournir en fonction de ses possibilités, peut être réalisée de façon très satisfaisante. Or, l'individualisation qui est une remarquable condition d'efficacité est souvent très difficile à obtenir dans une séance collective.

Il apparaît donc utile de diffuser des informations plus complètes sur cette expérience. Et nous devons féliciter les enseignants de Moselle pour leur travail d'équipe et leur souci de perfectionner au fil des années l'enseignement de la course pour la santé.

P. Chauchereau.  
Professeur à l'ENSEPS

## LA COURSE POUR LA SANTÉ



### POURQUOI LA COURSE POUR LA SANTÉ ?

En 1969, un article de Wolfgang Gitter, dans la revue miroir de l'athlétisme relate l'expérience menée en République Démocratique Allemande, en faveur du cross pour la santé intéressant 850.000 jeunes. La formule retenue consiste à courir pendant un temps déterminé (et non sur une distance donnée) en fonction de l'âge et du sexe. L'activité est programmée sur quatre mois et les **durées** minimum oscillent de **5 à 17 minutes** pour des **enfants de 7 à 13 ans**.

Depuis, les articles n° 103, 107 et 110 de la revue EPS ont traité des problèmes de l'endurance, aussi bien sur le plan de l'entraînement sportif

que sur celui de l'entraînement en milieu scolaire.

A la lumière de ces données, nous avons tenté une expérience portant sur une application de ce travail d'endurance au niveau des classes élémentaires auxquelles on avait jusqu'ici fait pratiquer la course de régularité, qui s'apparentait à un travail de résistance. La mise en place de cette expérience, qui s'est révélée assez délicate, a posé les problèmes suivants :

Trouver des **motivations** pour pallier la **monotonie** du travail d'endurance.

« Explorer » les possibilités des élèves sur des **durées de course** inhabituelles et en fonction des âges.

Rendre efficace le travail d'endurance en utilisant une organisation pédagogique **minutieuse**, qui permettrait un contrôle strict des résultats.

Inclure ce travail dans le cadre du tiers-temps et en particulier dans les **disciplines d'éveil**.

## L'EXPERIENCE COURSE POUR LA SANTE - 1969-1971

### BASES DU TRAVAIL ENVISAGE

#### Objectifs

La course, comme toute activité incluse dans un enseignement d'éducation physique, doit contribuer à divers titres à la formation de l'enfant c'est-à-dire que l'aspect « technique » est envisagé pour une action sur les facteurs de la conduite motrice. D'autre part, l'organisation pédagogique doit permettre de faire appel au sens de la responsabilité et de la coopération. Mais le but essentiel concerne le **développement organique et foncier** et, de façon plus précise, l'amélioration de la qualité **endurance** considérée comme une des bases fondamentales de la formation.

A ce propos, et éventuellement, le lecteur pourra se référer aux articles parus dans la revue EPS, (n° 103-107-110) qui permettent de bien différencier endurance et résistance et montrent les dangers d'un travail en résistance excessif ou prématuré. Nous rappelons en particulier les incidences, au niveau cardiaque, consécutives à ces deux types d'effort : le travail d'endurance conduit à une augmentation du volume « cavitaire » alors que celui de résistance peut amener une hypertrophie musculaire au détriment de ce volume. L'amélioration de l'endurance doit donc être considérée comme prioritaire. Elle permet ensuite de supporter sans danger des charges et des formes de travail plus intenses.

#### Moyen ; forme du travail

Pour atteindre cet objectif, le moyen envisagé est la pratique de la course à allure modérée dans la fourchette de pouls comprises entre **120 et 140 pulsations minute** avec plafonnement des durées.

### HISTORIQUE

L'expérience qui s'est déroulée en Moselle remonte à novembre 1969. Par ailleurs, pour faire une synthèse et confronter les différents points de vue, un stage ayant pour thème « la course pour la santé » a été organisé à Vivy, les 27 et 28 octobre 1971 (1).

### Etudes particulières

Les durées « plafond » proposées au cours des tests.

Les distances à titre indicatif qui permettent à l'élève de mieux se connaître (rapport temps et distance à un régime endurance) et au professeur de mieux contrôler l'allure des élèves et la régularité de leur course.

Vitesse moyenne appréciée par un temps sur 50 mètres.

Pouls après la course.

#### Premier exemple

Comparaison des résultats des tests au cours d'un cycle. Le tableau permet d'apprécier le progrès réalisés par une classe de CE 2 de Rombas, au cours d'un cycle de 15 séances. (Tableau). ▶

#### Deuxième exemple

Comparaison des résultats de 2 classes d'après le dernier test. (Tableau). ▶

#### Conclusion

La classe de Rombas a travaillé en résistance (pouls à 160 trop élevé).

La classe de Richemont s'approche du maximum de pulsations (140), qui limite le travail d'endurance (garçons 145 pulsations minute, filles 140).

Les résultats en durée et en distance sont meilleurs à Richemont qu'à Rombas. La **totalité** de la classe de Richemont garçons et filles réalise la **durée plafond**.

La vitesse moyenne de course est naturellement plus élevée à Rombas.

#### Conclusion

L'ensemble de la classes a atteint la durée plafond au troisième test.

La distance minimum de course est passée de 300 à 1.700 mètres.

La vitesse d'endurance pour cette classe correspond, en moyenne, à un temps de 18 à 19 secondes aux 50 mètres.

Le pouls, bien qu'ayant baissé, reste **trop élevé**.

### Bilan médical de l'expérience

Il fût présenté par le docteur Stephan au cours du stage de Vivy en octobre 1971.

Eléments du bilan.

Examens biométriques, examens électrocardiographiques.

C.E. 2 ROMBAS	Durée
	plafond
Premier test après 3 séances	12 mn
Deuxième test après 4 séances	12 mn
Troisième test après 4 séances	15 mn

	C.M.2 ROMBAS garçons (12 séances)
Durée	moyenne 13 mn 20 sec
Distance	de 1 km 900 à 3 km 200 moyenne : 2 km 500
Pouls	de 148 à 176 moyenne : 160
Vitesse (temps sur 50 m)	16 sec au 50 m

#### Les populations

Population d'expérience (Pe) : 32 élèves de 10 à 12 ans appartenant à 2 groupes scolaires différents ayant eu un entraînement d'endurance.

Population témoin (Pt) : des élèves du même âge n'ayant subi aucun entraînement.

#### Résultats

Bilan biométrique, l'augmentation moyenne de la taille et du poids de Pe est légèrement supérieure par rapport à Pt. Et bilan électrocardiographique.

### BILAN DE L'EXPERIENCE : TABLEAU SYNOPTIQUE, BILAN DES ANNEES 1969-1970-1971

ORGANISATION	cycle durée-tests	15 séances dont 3 de tests				15 séances dont 3 de tests				
	forme de travail	course en fractionnant la durée (temps réalisé au cours du test) ex. : test : 12 mn - 4 fois 4 mn ou 3 fois 5 mn ou 2 fois 7 mn				idem				
	principe du contrôle	Pour assurer la motivation, tenir compte de la durée : 1 point par minute de course				— 1 point par minute + 1 point par 500 mètres				
RÉSULTATS	classe nombre d'élèves	C.E. 1 26	C.E. 2 89	C.M. 1 42	C.M. 2 59	C.P. 51	C.E. 1 138	C.E. 2 157	C.M. 1 105	C.M. 2 152
	temps de course prévu (maximum)	7 mn	10/15 mn	15 mn	15 mn	5/7 mn	7/9 mn	12 mn	15 mn	15 mn
	temps moyen réalisé	6 mn 35 s	14 mn 25 s	13 mn 20 s	13 mn 25 s	6 mn 30 s	7 mn 20 s	11 mn 25 s	14 mn	14 mn
	distance moyenne parcourue	1 km 100	2 km 200	2 km 500	2 km 200	0 km 850	1 km 050	1 km 980	2 km 400	2 km 400
	pouls (moyenne)	141	142	142	138	140	145	145	142	146

	Distance			Pouls	Vitesse
	moyenne	mini	maxi		
moyenne	moyenne	mini	maxi		temps au 50 m
10 mn 20 sec	1 km 800	0 km 300	2 km 300	158	16 sec/17 sec
11 mn 50 sec	1 km 950	1 km 160	2 km 400	156	18 sec
15 mn	2 km 400	1 km 700	3 km 100	152	17 sec/18 sec

## MISE EN ŒUVRE DE LA COURSE POUR LA SANTE

### DUREE DE COURSE ET CONTROLES PROPOSES

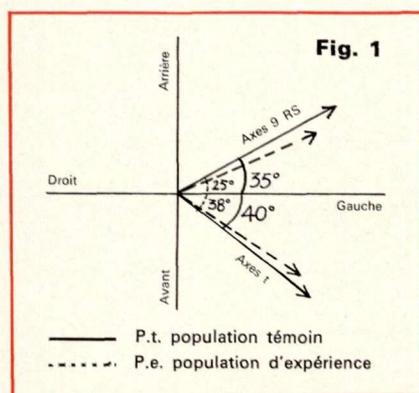
Si l'intensité de l'effort d'endurance peut apparaître bien précisée en fonction du critère « pulsations minute », la durée de cet effort est une notion qui doit également être étudiée. D'autre part, la notation des tests est d'une importance primordiale pour sanctionner un travail d'endurance et assurer la motivation des élèves.

**Temps de course.** A la suite de l'expérience écoulée, une augmentation est souhaitée. Nous présentons les propositions sous la forme du tableau suivant : ▼

C.M.1-C.M.2 RICHEMONT	
garçons (16 séances)	filles
15 mn	15 mn
de 2 km à 3 km 100 moyenne : 2 km 700	de 2 km à 2 km 500 moyenne : 2 km 200
de 135 à 150 moyenne : 145	de 126 à 160 moyenne : 140
17 sec au 50 m	20 sec au 50 m

Cours	Année d'entraînement	Durée plafond proposée pour 4 tests au cours d'un cycle (en minutes)			
		12	14	16	18
C.E. 1	1 <sup>re</sup> année	12	14	16	18
	2 <sup>e</sup> année	13	15	17	19
C.M. 1	1 <sup>re</sup> année	14	16	18	20
	2 <sup>e</sup> année	15	17	19	21
	3 <sup>e</sup> année	16	18	20	22
C.M. 2	1 <sup>re</sup> année	15	17	19	21
	2 <sup>e</sup> année	16	18	20	22
	3 <sup>e</sup> année	17	19	21	23
	4 <sup>e</sup> année	18	20	22	24

Sans entrer dans le détail de l'interprétation des électrocardiogrammes nous pouvons rappeler que la mesure de l'amplitude des différentes ondes dans les tracés correspondant aux dérivations précordiales permet d'établir certains indices et diagrammes. C'est ainsi que le diagramme suivant peut fournir une indication sur l'adaptation cardiaque (rapport cavité-paroi musculaire) dans le sens endurance (fermeture de l'angle QRS-T) ou résistance (ouverture de l'angle QRS-T). Une variation de 10° est significative et prouve une amélioration, sur le plan du volume pulsatile, consécutive à un travail d'endurance. (figure 1).



Pour certains enfants dont le rythme cardiaque dépassait 140 pulsations minute lors du test de contrôle, la fermeture de l'angle est inférieure à la moyenne constatée (conséquence d'une intensité un peu trop élevée pour correspondre à un travail d'endurance pure).

### Conclusion

« Quelles que soient les imperfections de l'expérience (en particulier dans l'enregistrement des résultats du pouls), les effets de la course pour la santé sont bénéfiques et meilleurs que ceux obtenus par le travail traditionnel (Dr Stéphan).



### FICHE INDIVIDUELLE de travail

#### « COURSE POUR LA SANTÉ »

CLUB :                      COUREUR :                      CONTROLEUR :

Durée				Tours								
1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	1 <sup>er</sup> contr	2 <sup>e</sup> contr	3 <sup>e</sup> contr	4 <sup>e</sup> contr					
1	1	1	1	1	13	25	1	13	25	1	13	25
2	2	2	2	2	14	26	2	14	26	2	14	26
3	3	3	3	3	15	27	3	15	27	3	15	27
4	4	4	4	4	16	28	4	16	28	4	16	28
5	5	5	5	5	17	29	5	17	29	5	17	29
6	6	6	6	6	18	30	6	18	30	6	18	30
7	7	7	7	7	19	31	7	19	31	7	19	31
8	8	8	8	8	20	32	8	20	32	8	20	32
9	9	9	9	9	21	33	9	21	33	9	21	33
10	10	10	10	10	22	34	10	22	34	10	22	34
11	11	11	11	11	23	35	11	23	35	11	23	35
12	12	12	12	12	24	36	12	24	36	12	24	36
13	13	13	13	13								
14	14	14	14	14								
15	15	15	15	15								
16	16	16	16	16								
17	17	17	17	17								
18	18	18	18	18								
19	19	19	19	19								
20	20	20	20	20								
21	21	21	21	21								
22	22	22	22	22								
23	23	23	23	23								
24	24	24	24	24								

Distance				
----------	--	--	--	--

POULS	Repos	Avant	Après
1 <sup>er</sup> Test			
2 <sup>e</sup> Test			
3 <sup>e</sup> Test			
4 <sup>e</sup> Test			

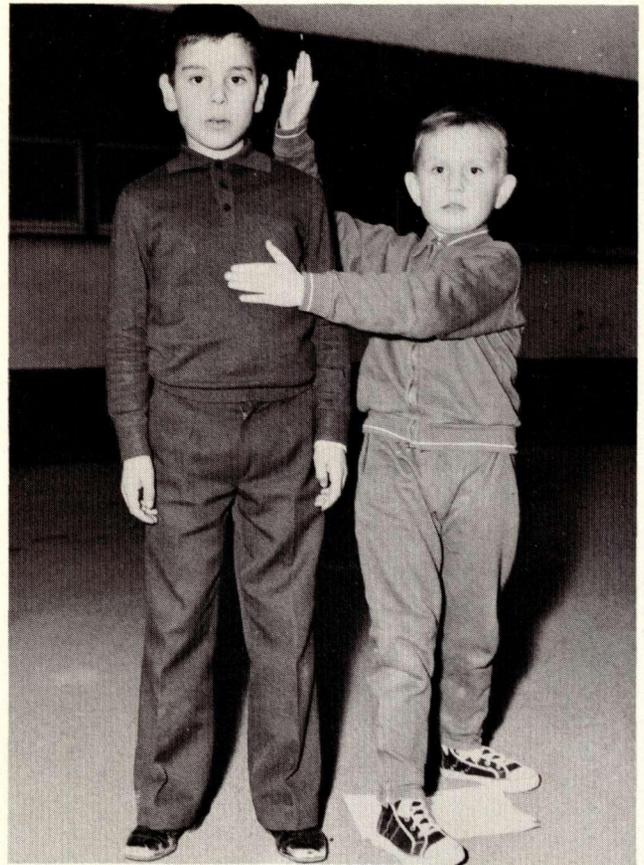
  

30-35

Pour 15 sec.

Date	Date	Date	Date
------	------	------	------



### FICHE D'OBSERVATION

#### « COURSE POUR LA SANTÉ »

CLUB :                      COUREUR :                      OBSERVATEUR :

QUESTIONS	RÉPONSES	OBSERVATIONS
Balance-t-il les bras	<input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> oui	
Comment	<input type="checkbox"/> latéralement <input type="checkbox"/> avant-arrière	
Parle-t-il	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Se retourne-t-il	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Les épaules	<input type="checkbox"/> hautes <input type="checkbox"/> basses	

DATE :

### FICHE INDIVIDUELLE récapitulative

#### « COURSE POUR LA SANTÉ »

CLUB :                      COURSE :                      ÉCOLE :

COUREUR                      OBSERVATEUR

Nom                                            Nom                     

Prénom                                            Prénom                     

Age :                                            CONTROLEUR

DURÉE	1 <sup>er</sup> contrôle	2 <sup>e</sup> contrôle	3 <sup>e</sup> contrôle	4 <sup>e</sup> contrôle
Distance				
Temps				
Points Durée				
POULS				
Repos				
Avant course				
Après course				
Pénalisation				

Total des points

## La notation des tests

Première formule :

Seul le temps de course est considéré : 1 point pour 1 minute ou 30 secondes de course.

Pour obtenir une motivation supplémentaire, établir des brevets d'endurance portant sur des durées à réaliser, en correspondance avec les durées plafond du tableau précédent.

	en minutes			
	CE 1	CE 2	CM 1	CM 2
Soit :				
brevet unique :	12	14	16	18
Soit :				
4 brevets				
brevet simple	10	12	14	16
brevet bronze	12	14	16	18
brevet argent	14	16	18	20
brevet or	18	19-20	20-22	24

Deuxième formule :

Le temps de course est considéré, mais des points de pénalisations sont donnés en fonction du chiffre des pulsations à l'arrivée.

Exemple :

125-135 - pas de pénalisation	
120-125 et 135-140	1 point
115-120 et 140-145	2 points
110-115 et 145-150	3 points
150-155	4 points
155-160	5 points
etc.	

Troisième formule :

La notation du test d'endurance est combinée avec la notation d'autres épreuves de course.

sprint 30 m/test d'endurance/sprint 30 m.

(le même temps doit être réalisé aux deux 30 m)

endurance/résistance vitesse : 120 mètres.

Le travail de vitesse (2 fois 30 mètres avant et après l'endurance), pas plus que le travail de résistance vitesse (1 fois 120 mètres) ne risquent d'être dangereux. C'est la répétition d'efforts de résistance vitesse qui n'est pas souhaitable.

## ORGANISATION PEDAGOGIQUE

### Le cycle de course pour la santé

Il semble satisfaisant de grouper un nombre relativement important de séances, si bien que nous pouvons proposer un cycle de 15 ou 16 séances (à raison de 2 par semaines). Cette activité pourra se placer de préférence au cours du premier trimestre de l'année scolaire. L'acquis consécutif au travail du cycle pourra être entretenu au cours de l'année scolaire (mise en train ou fin de séances).

Les séances tests peuvent se répartir au cours du cycle, toutes les quatre séances (quatrième séance, huitième, douzième et seizième).

## Organisation de la classe

L'observation et l'enregistrement des résultats nécessitent un **apairage**. Dans la mesure où la motivation « rencontre » est utilisée, nous divisons la classe en 2 **clubs** (type républicain des sports), en particulier, au niveau des CM 1 et CM 2.

### Organisation matérielle

**Le terrain** doit être aussi plat que possible (tout accident de terrain, même faible, risque de contrarier la régularité de l'effort en provoquant une accélération nette du pouls).

**Le circuit** doit être étalonné, et si possible assez long (150 à 200 mètres). La possibilité de faire plusieurs circuits pour les groupes de différente valeur, contribue à l'efficacité du travail. (Voir fiches p. 24).

**Le matériel** : chronomètres - montres avec trotteuse, planchettes permettant d'utiliser les fiches :

- pour l'extérieur servant à l'enregistrement des résultats (pouls, durée, distance),
- d'observation technique,
- en vue des calculs, vérifications, moyennes.

## SEANCE PREPARATOIRE

### En salle de classe

Motivation pour la course longue, enquêtes, affiche, films, revues etc.

**Prise des pulsations** (poignet, carotide, poitrine) par l'élève lui-même, par un camarade.

Le contrôle du travail, l'observation et l'utilisation des différentes fiches.

### Organisation du travail sur le terrain

Constitution des groupes, travail collectif, 2 ou 3 petites séquences de course à allure moyenne (1 minute par exemple) et prise des pulsations sur 15 secondes.

Puis, course collective à allure moyenne faible sur une distance ou un temps déterminés (400 à 800 mètres en 3 à 7 minutes).

Prise des pulsations dès l'arrivée et, **en fonction du pouls**, constitution de 3 groupes.

Exemple

Premier groupe, pouls à 135 maximum.

Deuxième groupe, pouls entre 135 et 150.

Troisième groupe, pouls au-dessus de 150.

Recherche de l'allure individuelle d'endurance.

Si cela est possible : 3 circuits (1 pour chaque groupe) sinon, sur un seul circuit, les groupes partent de 15 secondes en 15 secondes (le groupe 1 le premier).

Objectif pour les élèves : après 2 tours de circuit par exemple, le pouls doit se situer entre 120 et 140 (30 à 35 aux 15 secondes).

Si chaque groupe est à peu près homogène, il y a cependant de légères différences entre les élèves du même groupe. Il ne s'agit pas d'arriver le premier de son groupe, mais de trouver son allure d'endurance. Arrêter tous les élèves dès que le premier du groupe a terminé le circuit et déclencher la prise du pouls le plus rapidement possible.

Début d'un travail d'endurance, par exemple : 4 fois 400 mètres ou 4 fois 3 minutes.

## SEANCE TEST-MOTIVATION

La séance test-motivation organisée par les enfants se répète dans un cycle toutes les 4 séances (si l'on décide de faire 4 tests) et permet de constater les progrès individuels et collectifs.

### Préparation en salle de classe

Explication du parcours constitution des groupes de travail (club ou demi-club), distribution fiches et planchettes, élaboration du déroulement de la séance, prise de connaissance des durées « plafond » (voir tableau temps de course).

### Séance à l'extérieur

Dans une première phase, le premier groupe après échauffement passe le test, le deuxième groupe, vêtu chaudement si nécessaire observe, inscrit les résultats, prend le pouls à l'arrivée. Dans une deuxième phase on inverse les rôles.

Exploitation des résultats en salle de classe.

Calculs, résultats sur la fiche individuelle récapitulative, résultats inter-club, moyennes, commentaire.

Possibilité d'introduire dans les tests 2 séquences de vitesse ou 1 séquence de résistance vitesse (voir précédemment chapitre la notation des tests).

## SEANCE D'ENTRAINEMENT

Mise en train, utilisation de formes jouées, exercices de prise de conscience (appuis, poussées), contractions, relâchement, respiration, renforcement des « ceintures musculaires », entraînement d'endurance.

Travail simultané de toute la classe, à des allures différentes mais voisines dans chacun des 3 groupes.

Fractionnement du temps, en progression au cours des différentes séances.

Exemple :

Première séance 5 fois 3 minutes

Deuxième séance 4 fois 5 minutes

Troisième séance 3 fois 7 minutes

Contrôle de la distance (à titre indicatif et pour vérifier éventuellement la régularité de l'allure). Donc, nécessité d'avoir un circuit étalonné.

Prise des pulsations à la fin de la course, avant de reprendre une autre séquence.

Auto-contrôle et contrôle au hasard par le maître.

## LES DIFFICULTES ET LES SOLUTIONS PROPOSEES

### DIFFICULTES

#### La prise du poulx

Temps de latence entre fin de l'effort et début du contrôle (diminution rapide du poulx).

Rapidité du poulx après la course.

#### Propension des enfants à courir trop vite

Tendance naturelle à courir à une allure supérieure à celle d'endurance (le poulx est nettement au-dessus de 140).

Manque de régularité.

Accélération pour doubler.

#### Les cas particuliers

La fréquence des contrôles du poulx au repos, après effort, en récupération, permet de détecter éventuellement les anomalies de fonctionnement cardiaque et de signaler les cas douteux au médecin scolaire et à la famille. Mais il faut remarquer que ces cas sont très peu fréquents. Six enfants ont pu être dès la première séance invités à prendre contact avec leur médecin.

## LES PROLONGEMENTS

L'instituteur peut exploiter dans le cadre des disciplines d'éveil, l'intérêt suscité par la **connaissance du corps** à travers la course, en particulier les phénomènes respiratoires et circulatoires.

L'utilisation des fiches et la manipulation des outils mathématiques (nombres complexes, moyennes statistiques, graphiques, etc.), représentent des aspects éducatifs non négligeables.

### SOLUTIONS

Habituer l'élève à chercher son poulx dès l'arrêt de la course  
Contrôle simultané maître élève  
Temps de contrôle réduit (de 15 secondes à 6 secondes)

Entraînement des élèves, en salle de classe, au cours d'autres activités.  
N.B. Il n'est pas très difficile de compter les pulsations jusqu'à 140-150 par minute.

Travailler sur des séquences assez longues et exiger la même allure sur les différentes séquences.

Notions de régularité (temps et distance).

Technique pour doubler (moment choisi éviter accélération brutale).

Se laisser doubler  
Inclure dans la séance un peu de travail de vitesse ou une distance de résistance vitesse.

## CONCLUSION

L'expérience, compte-tenu des nouvelles données rassemblées dans une brochure à l'usage des instituteurs, doit se poursuivre en Moselle. En 1972, 70 classes environ seront concernées et, en 1973, une extension de l'information à l'ensemble du département est envisagée.

Les résultats continueront à être centralisés et permettront d'établir une nouvelle synthèse nécessaire à la dynamique de cette opération.

C'est avec le souci d'assurer une liaison avec l'enseignement du premier cycle du second degré que monsieur Mathiotte, IPP, a décidé de faire part de cette expérience à l'ensemble du personnel enseignant d'EPS de l'Académie de Strasbourg.

La course pour la santé apparaît comme un moyen éminemment **éducatif et utile** par :

**La prise de conscience** par chacun de ses possibilités cardiaques alliées à un contrôle autonome précis.

**L'intériorisation** d'une allure de course.

« **L'effet tampon** » signalé par monsieur Chauchereau. Etant donné que les activités spontanées ou proposées par les éducateurs aux enfants sont généralement de caractère résistant, la course d'endurance vient donc en compenser les effets.

**Ses effets physiologiques** adéquats à la période d'élaboration des grandes fonctions.

La course pour la santé doit trouver la place qui lui revient dans les activités scolaires, car, selon monsieur Dessons, entraîneur national « la vie moderne, par les moyens mis à la disposition des adultes et des enfants (télévision et transports en particulier), a réduit considérablement l'activité physique et, par là même, l'**effort d'endurance**. Il est nécessaire de le réintroduire par des moyens nouveaux pour conserver l'intégrité de l'individu ».

Elle n'est certainement pas une panacée, mais elle est un facteur d'équilibre de la vie de l'homme à **tous les âges**.

La course pour la santé est une expérience à poursuivre à étendre, à améliorer.

R. LESAULNIER. G. BERCHE

(1) L'expérience doit son originalité au fait qu'elle a été entreprise par un instituteur, entraîneur troisième degré FFA, monsieur Bonne, aidé de ses collègues, madame Bellard, monsieur Bauler et monsieur Thill, membre de la commission pédagogique de la circonscription de Rombas.

Au cours de la première année, elle a concerné 8 classes du CE au CM 2 ; en 1970-1971 elle a été étendue à 22 classes dont 2 CP et à la circonscription de Château-Salins.

Son évolution a été fonction des observations fournies par les enseignants, des résultats enregistrés, des apports d'information extérieurs (entraîneurs nationaux, INS, articles divers).

Le stage qui a eu lieu en 1971 réunissait 85 personnes représentant l'INS, l'ENSEP, les CREPS, les fédérations (USEP, UGSEL, FFA) les personnels de l'enseignement élémentaire secondaire l'hygiène scolaire et la DDJSL.

(2) Voir article du Dr Leclerc, Revue des entraîneurs français d'athlétisme n° 29 d'octobre 1970.

# enseps publications

## 1. « Problèmes posés par la tactique dans les jeux sportifs collectifs ».

**Essais de solution.**

par Giric Vélimir.

Thèse pour le diplôme d'études supérieures de l'éducation physique et des sports, décerné à titre étranger, le 9 juin 1971 avec la mention « très honorable ».  
Document ronéotypé 21x27, 170 pages, prix 15 F.

## 2. « L'exercice physique et le troisième âge ».

Compte rendu des travaux de stage : rapports des commissions, réalisations pratiques, résumés des exposés. Conclusions. Références bibliographiques.

Document ronéotypé 21x29,7, 78 p., prix : 6 F (+ port 1,50).

## 3. « La motricité chez l'enfant, de la naissance à six ans ».

Essai d'étude inter-disciplinaire, scientifique et pédagogique, à partir d'exposés (textes originaux) et de l'emploi de méthodes d'observation et d'expérimentation, suite aux travaux des sections 1 et 2 pour la préparation du certificat d'études supérieures commun. (1970-1971).  
Document imprimé, 21x29,7, 88 p., prix : 15 F (+ port 2,00).

## 4. « L'exercice physique et les handicapés ».

La place du sport et des activités récréatives (organisation - le sens donné à la compétition, l'équipe d'encadrement et d'animation).

L'éducation physique au service des divers types de handicaps (motivations - formation et contribution des spécialistes).

Document ronéotypé 21 x 29,7, 76 p., prix : 6 F (+ port 1,50).

### Section Joinville

## 1. « Essai d'interprétation pratique des électrocardiogrammes de sportifs ».

par Jean-François Demaizière.

Un vol. 21x27, 100 pages, prix : 10 F.

## 2. « Influence d'un travail systématique d'intensité modérée, mais de longue durée, sur le comportement cardiaque chez des enfants de 8 à 11 ans, en milieu urbain ».

par Henri Eschette et Viviane Walther.

Un vol. 21x27, 74 pages, prix : 9 F. (tirages limités).

(voir bulletin de commande, page 8)