



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Armée suisse

Entraînement à la course à pied & à la course d'orientation

Documentation 51.044.04 f



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Armée suisse

Entraînement à la course à pied & à la course d'orientation

Documentation 51.044.04 f

II

Distribution

Exemplaires personnels

- MSM 1
- MSM 2
- MSM 3
- MSM experts

Exemplaires de commandement

- Formation supérieure des cadres de l'armée
 - MILAK
 - ESCA
- Forces terrestres
 - Grandes unités
 - Formations d'application
 - Centres de compétences
- Régions territoriales
- Sécurité militaire
- Forces aériennes
 - Formations d'application

Remarques

Toutes les désignations figurant dans la présente documentation s'appliquent tant aux militaires féminins que masculins.

Bases

Cette documentation se base sur les règlements 51.041 « Sport dans l'armée » et 51.041.01 « Sport dans l'armée, programme des matières », ainsi que sur la formation de moniteur de sport militaire, classeur 1 et 2 (MSM 1 et MSM 2).

Objectif

Avec ce document, la formation sportive (DOSA) fournit au domaine de la formation sportive dans l'armée des séquences de sport pratiques testées depuis de longues années, des bases théoriques, des listes, ainsi que des modèles pouvant être appliqués directement aux cours de sport.

Les contenus de cette documentation ont pour but de soutenir le moniteur en sport militaire lors de la préparation, la conduite et l'évaluation des séquences de sport.

Avec la DOSA, le chef instruction sport de l'armée entend également assurer une formation au sport de l'armée ciblée et créer les meilleures conditions possibles afin que les valeurs du moniteur de sport militaire soient démontrées et vécues :

- le professionnalisme
- l'orientation pratique
- la passion

IV

Table des matières

1 Entraînement à la course	1
1.1 Courir pour le plaisir de bouger	1
1.2 Les 7 principes de base de l'entraînement	2
1.3 ABC de la course à pied	5
2 Plan de leçon pour introduire l'entraînement à la course à pied	7
3 Course d'orientation avec frisbee	8
4 Course d'orientation sur place d'armes	9
5 Variantes de CO	10

VI

1 Entraînement à la course

1.1 Courir pour le plaisir de bouger

Faire du sport ne signifie pas obligatoirement « vivre plus longtemps », mais se sentir JEUNE et EN FORME plus longtemps. Le sport devrait contribuer à une meilleure qualité de vie et à contrer ce problème du millénaire qu'est « le manque d'exercice ».

La course est le sport le plus apprécié de la Suisse. Plus de 500 courses populaires sont organisées chaque année, et le nombre de participants augmente constamment. Un exemple en est le Grand Prix de Berne, qui accueillait 2661 participant à ses débuts en 1982, et 22 783 en 2009. Comme remarque en passant, l'organisateur ne pouvait pas prendre en compte tout les annonces, car la capacité maximum pour cette manifestation est de 23 000.

Des sondages et autre recherches montrent que les raisons qui poussent les gens à courir sont nombreuses. En voici quelques-unes ci-dessous :

- « parce qu'on est assis trop souvent »
- « c'est le meilleur moyen de compenser »
- « c'est magnifique de courir dehors lors de la pleine lune »
- « parce que c'est tellement facile, et gratuit en plus »
- « parce que mon fils se marie l'année prochaine, et que je veux être la plus jolie belle-mère »
- « la course fait que je me sente plus jeune et plus frais »
- « avec la course, je vois l'environnement dans lequel je vis de manière naturelle »
- « parce que l'entraînement à la course en groupe forge l'esprit d'équipe »
- « l'entraînement à la course est une véritable douche d'oxygène pour le cerveau »
- « parce que je le vaux bien »

Les principes de base suivants vous amèneront avec succès vers l'entraînement à la course à pied, ainsi que sa pratique comme discipline à part entière.

2

1.2 Les 7 principes de base de l'entraînement

a) Entraînement en groupe

Au début, il est plus facile de courir en « team » ou avec un camarade. De cette manière, on peut profiter de l'expérience des autres et discuter pendant la course.

La devise est la suivante : « entendre – voir – reconnaître – comprendre – vivre », si possible toujours ensemble.

Courir consciemment, voir la nature comme source de motivation. Choisir des parcours variés, le plus souvent possible sur des chemins de campagne. Courir doit être un plaisir, et chaque entraînement doit apporter de nouvelles expériences ou de nouvelles connaissances.

Cette forme d'entraînement représente un défi pour le moniteur de sport, car il doit adapter le niveau de l'entraînement au plus faible, et non au plus fort. Cette forme d'entraînement est généralement très appréciée par les élèves.

b) Équipement adéquat

S'équiper d'un vêtement léger et respirant. Le vêtement devrait être à même de transporter la sueur vers l'extérieur afin de prévenir un sentiment d'humidité sur le corps. Il n'y a pas de mauvais temps pour courir, seul un équipement inadéquat est mauvais.

Lors d'achat de souliers pour la course :

- le talon doit être bien stable dans la chaussure et ne doit pas bouger.
- les orteils doivent être libres, plutôt prendre un ½ numéro plus grand en cas de doute.
- prendre un ancien soulier de course avec soi pour comparer et se laisser conseiller par un spécialiste.

c) Style de course

Veiller à avoir un style de course léger et détendu afin de prévenir un mauvais maintien et des blessures. Le haut du corps doit être légèrement incliné vers l'avant, mais en position verticale. Le haut du corps stabilise tout le mouvement de course (une bonne musculature du haut du corps est donc indispensable). Les bras sont légèrement pliés et les mains détendues. Les épaules et le cou sont détendus et ne participent pas activement au mouvement.

Généralement, on peut distinguer 3 styles de course :

- coureur sur le talon : le style de course le plus répandu, convient bien pour les longues distances
- coureur du plat du pied : ce style s'impose de plus en plus. Son avantage est que l'intensité du choc sur le centre du pied est répartie. Le risque de blessure du talon d'Achille, des articulations du pied, des genoux et de la hanche est de ce fait réduit.
- coureur de la pointe des pieds : façon de courir des sprinters, mais aussi dans les montées. Ce style peut être amélioré en tenant les mains en position haute, ce qui positionne le bassin vers l'avant (bon exercice de correction). Pour que le coureur prenne conscience de son style de course, il est recommandé de courir une fois les différents styles de course sous la direction du moniteur de sport.

d) Respiration

Une respiration régulière et calquée sur le rythme de course améliore le fonctionnement du système cardio-vasculaire (endurance). A tenir en compte :

- l'organisme règle automatiquement ses besoins en oxygène, la respiration s'adapte en fonction du rythme des pas. En cas d'effort physique, le corps va chercher lui-même l'air nécessaire par une respiration plus rapide ;
- respirer par le nez et expirer par la bouche ;
- veiller à expirer profondément ; de ce fait, on assure une meilleure évacuation du monoxyde de carbone (respiration abdominale).

e) Surmenage

Eviter le surmenage à tout prix. Apprendre à interpréter correctement les signaux de son corps. Ne pas courir trop vite pour pouvoir, à chaque instant, produire un effort supplémentaire d'au moins 10%.

Un bon effet d'entraînement peut être atteint si l'on s'entraîne de façon régulière (par ex. 3–4 x 30' par semaine). Un seul entraînement de 90' par semaine est déconseillé, car il peut se révéler contre-productif.

Le stretching avant et après chaque course améliore la mobilité et diminue le risque de blessures (voir également doc 51.044.05 le potentiel de condition physique, point 4.4).

f) Contrôle du pouls

En général, la règle suivante s'applique à la plupart des sportifs :

Pouls d'entraînement = 70–85% de (220 moins l'âge) (= nombre de pulsations à atteindre).

Par ex. : un coureur de 20 ans atteint le meilleur effet pendant son entraînement lorsque sa pulsation la plus basse est de 140 et la plus haute de 170.

Pour contrôler la performance/la condition, il faut mesurer la différence entre le pouls lors de l'entraînement et le pouls au repos (après 2 min). Une différence de 60 pulsations et plus est signe d'un bon niveau d'endurance.

Remarque : « Plus la pulsation est haute lors de la performance, plus la différence de pulsation est grande ».

g) Douleur abdominale (point de côté)

Le point de côté n'est pas une maladie. Il se peut que le coureur ressent une douleur au niveau du ventre après quelques minutes de course déjà, soit du côté gauche ou droit.

L'origine de ce phénomène fréquemment rencontré est encore inconnue. Des recherches faites à ce sujet en établissent la cause au niveau mécanique.

Les tissus supportant les organes du ventre sont mis à plus rude épreuve après un repas, ce qui entraîne de petites déchirures ou saignements si l'on pratique une activité sportive à ce moment-là. D'autres explications supposent qu'une oxygénation insuffisante du diaphragme provoque ces douleurs, ou encore qu'elles viendraient d'une surcharge sanguine au niveau de la rate et du foie.

4

Voici quelques mesures afin de prévenir un point de côté :

- Entraînement de la musculature abdominale; une musculature abdominale faible augmente le risque d'avoir un point de côté.
- Ne pas prendre de repas avant l'entraînement ou un concours (1–2h), uniquement de la nourriture sous forme de liquide (sans gaz) ou facile à digérer.

Mesures à entreprendre lors du point de côté :

- Interrompre l'entraînement, se mettre en position accroupie et comprimer l'air respiré dans les poumons pendant 5" – 10" (répéter plusieurs fois l'opération).
- Continuer avec un rythme plus faible et changer la façon de respirer jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

De plus amples informations sur le thème de la course se trouvent dans la documentation 97.075, « course à pied ».

1.3 ABC de la course à pied

La course «ABC» est une forme spéciale d'exercices de coordination qui aide à améliorer son style de course. Ces exercices, très faciles, favorisent la mobilité et l'équilibre musculaire. Une sensation agréable dans les muscles peut être ressentie après quelques essais déjà. Un sol plat tel qu'une piste en tartan est particulièrement adapté à ce style d'exercice. On doit pouvoir bouger librement. Un échauffement de quelques minutes ainsi que l'étirement des muscles des jambes est nécessaire avant de commencer avec la course «ABC».

Pour tous les exercices, il est conseillé de garder le haut du corps et surtout la tête en position verticale. L'entraînement à la course «ABC» devrait être effectué de manière concentrée et dans un état reposé. Commencer par effectuer les exercices lentement et avec des mouvements précis techniquement; la cadence des pas peut être augmentée lors de la répétition des exercices.

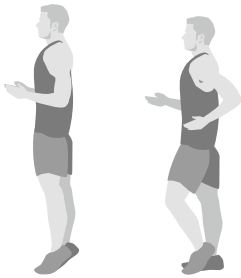


Image 1 : Position de départ
(sur la pointe des pieds)

Image 2 : Faire travailler les chevilles
Changement fluide (gauche/droite) entre la position « sur la pointe du pied » et la position « le pied à plat » (les pieds sont parallèles l'un à l'autre)



Image 3 : Lever les talons
Monter le pied de façon détendue vers les fesses en alternance, garder les genoux serrés, la cuisse en mouvement en position verticale. Les bras, détendus, suivent le mouvement comme lors de la course.



Image 4 : Monter les genoux
Lever la cuisse de façon à ce qu'elle soit parallèle au sol, de façon alternée. Le haut du corps reste droit, et les bras suivent le mouvement comme lors de la course.

6



Image 5: Pas chassé (latéral)

Pas chassé légèrement sauté, perpendiculaire par rapport à la direction de course. Faire un passage en commençant du côté du pied gauche, répéter l'exercice en commençant par l'autre. Ne pas tourner le haut du corps.

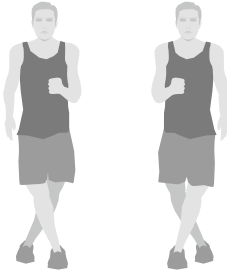


Image 6: Pas croisé

Semblable au pas chassé, mais la jambe libre passe une fois devant, une fois derrière la jambe d'appui. Le haut du corps est perpendiculaire à la direction de course. Le mouvement de rotation se fait principalement au niveau des hanches (garder le haut du corps plus ou moins tranquille).



Image 7: Foulée bondissante

Sauts légers et alternés vers le haut, le mouvement des jambes est similaire au monter des genoux. Faire pression sur la jambe d'appui, jusqu'au gros orteil, et lancer en même temps le bras opposé vers l'avant par-dessus la tête.



Image 8: Sauts avec changement

Sauter en changement de jambe d'appui. Pour cela une jambe reste tendue. Lors du saut on plie légèrement le genou. Le but est de retomber avec les deux pieds au même temps.

Sautiller sur la pointe des pieds

Sauter en appuyant sur l'avant du pied et atterrir de la même manière. Essayer de sauter vers le haut.

2 Plan de leçon pour introduire l'entraînement à la course à pied

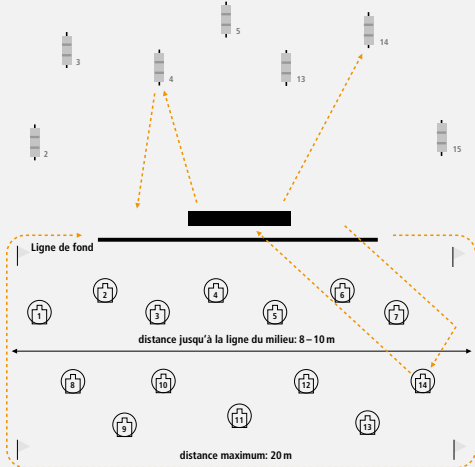
- Objectifs : vivre et connaître les styles et le rythme de course de manière pratique, comprendre les 7 principes de base et le nombre de pulsations à atteindre lors de l'entraînement.
- Lieu : terrain (par ex. : piste de tartan de 300 m)
- Organisation : Travail par classes ou par groupes (1 principe de base par groupe = 7 groupes)

Contenu / matière / exercices / objectifs d'apprentissage / symboles	Organisation / matériel
<p>Échauffement Échauffement léger en groupe (sur env. 300–350m); les 7 groupes doivent se former à ce moment-là.</p>	La classe se sépare en 7 groupes à la fin de l'échauffement.
<p>Partie principale 7 postes à 4' = 28', plus 6' de discussion à la fin. Une feuille expliquant un principe de base à chaque poste; le moniteur doit avoir une vue d'ensemble sur le tout. Les groupes se répartissent entre les postes (1–7). Chaque groupe discute le principe de base en question et essaie d'en trouver un exemple pratique, tout ceci en faisant le tour d'une zone définie en courant. Une fois ce poste terminé, passez au suivant dans le sens des aiguilles d'une montre. Une fois tous les postes terminés, les exemples pratiques trouvés lors des postes sont discutés en classe. Chaque principe de base devrait être vérifié. Grille: Pous de l'entraînement = 70–85% de (220 moins l'âge)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Un principe de base est expliqué par poste (7) · Fourres transparentes · Matériel de fixation · Fanions <p>Principes de base lors de la course :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entraînement en groupe 2. Équipement 3. Styles de course 4. Respiration 5. Surmenage 6. Contrôle du pous 7. Point de côté
<p>Exercices additionnels Sensibilisation sur la surface d'appui du pied au sol. Courir pieds nus sur différentes sortes de terrains (pré, tartan, asphalte, gravier, etc.) en se déplaçant vers l'avant/l'arrière ou en se laissant guider (les yeux fermés) par son partenaire. Corriger un mauvais maintien (faux mouvements) Le fait de tenir les bras en position haute lors de la course amène la plupart du temps à une position du bassin appropriée.</p>	Exercices par deux Les différentes impressions peuvent être discutées avec le partenaire, en groupe ou en classe à la fin de la leçon.
<p>Retour au calme/stretching Le temps utilisé pour des explications et discussions peut également être mis à l'œuvre pour des exercices de stretching.</p>	Stretching sous la direction du moniteur de sport.

8

3 Course d'orientation avec frisbee

- Objectifs : Entraînement de l'endurance sous forme de jeu avec lancer de frisbee et course d'orientation.
- Lieu : Terrain (par ex. terrain de football ou terrain de même taille)
- Organisation : travail individuel

Contenu / matière / exercices / objectifs d'apprentissage / symboles	Organisation / matériel
<p>Échauffement</p> <p>Se lancer le frisbee de différentes manières (deux par deux) tout en courant (phase d'adaptation).</p> <p>Augmenter la distance à mesure que l'on prend de l'assurance.</p>	<p>L'échauffement sera organisé de manière à pouvoir montrer tous les postes de la CO.</p>
<p>Partie principale</p> <p>On lance le frisbee dans les cerceaux (pneus de vélo) 1–14. Un seul lancé pour les distances courtes, 2 à partir de la ligne du milieu. Une fois touché, on va chercher ce poste d'orientation et on le timbre sur la carte de course. Lors d'un lancé manqué, on exécute un tour de pénalité autour du terrain délimité. Le frisbee doit être ramené sur la ligne de fond avant d'aller chercher le poste d'orientation suivant ou de faire un tour de pénalité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 15 frisbees · 14 pneus de vélo (cerceaux) · 14 cibles F nr. 1–14 · 14 petits postes CO avec pince · 1 carte CO par participant · 4 fanions · 1 rouleau de bande de signalisation
 <p>The diagram illustrates the layout of the frisbee orientation course. It features a rectangular field with a 'Ligne de fond' (back line) at the top and a 'Ligne du milieu' (middle line) in the center. A 'Ligne de fond' is also indicated at the bottom. The field is divided into two halves by the middle line. There are 14 numbered targets (1-14) scattered across the field. A dashed orange line indicates a path starting from the middle line, going to target 4, then to target 3, then to target 5, then to target 14, and finally to target 15. A horizontal line with arrows indicates a distance of 8-10m from the middle line to the back line. A larger dashed orange line indicates a maximum distance of 20m for the course area.</p>	<p>Évaluation</p> <p>Qui a passé par tous les postes en premier ?</p> <p>2^{ème} rang = 13 postes</p> <p>3^{ème} rang = 12 postes</p> <p>4^{ème} rang = 11 postes, etc.</p> <p>Variante :</p> <p>Qui a fait le plus de postes en un temps limité ?</p> <p>Remarques</p> <p>On marquera sur la carte de course le premier poste à effectuer pour ne pas avoir tous les participants sur le même poste, le reste des postes s'effectue dans l'ordre de préférence de chacun.</p> <p>La personne se déplaçant dans la zone délimitée est responsable de sa sécurité (tir de frisbee).</p>
<p>Retour au calme/stretching</p>	<p>Stretching sous la direction du moniteur de sport</p>

4 Course d'orientation sur place d'armes

- Objectifs: Entraînement de l'endurance sous forme de jeux de CO (7 variantes)
- Lieu: Périmètre de la place d'armes
- Organisation: Travail individuel et/ou en team selon la variante de CO choisie

Contenu / matière / exercices / objectifs d'apprentissage / symboles	Organisation / matériel																														
<p>Échauffement avec informations et objectifs.</p> <p>Léger jogging sur le terrain de la place d'armes. Montrer 2–3 postes se trouvant près du départ, comment sont-ils, que doit-on faire au poste, etc. Lors de chaque halte, introduire un exercice de stretching pour la course.</p> <p>Donner les informations sur les objectifs, les règles du jeu et le choix de la variante lors de l'échauffement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Panneaux de course d'orientation sur la place d'armes · Cartes de course 30.063 (1–2 par participant) · Vérifier les postes de la CO auparavant · Marqueurs fluorescents, évent. stylos pour les participants 																														
<p>Partie principale</p>  <p>1–2 variantes peuvent être effectuées par leçon, selon le temps à disposition. Elles sont décrites en page suivante.</p>	<p>Important:</p> <p>On marquera le premier poste à effectuer sur la carte de course pour ne pas avoir tous les participants sur le même poste.</p> <p>Carte 1 = poste 1</p> <p>Carte 2 = poste 2 etc.</p> <p>Laisser valider la carte de course par le moniteur sport après avoir fait le premier poste.</p> <p>Aller ensuite chercher les autres postes selon la variante de CO choisie.</p> <p>Carte de course 30.063</p> <table border="1" data-bbox="666 965 918 1085"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> <tr> <td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td> </tr> <tr> <td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> </tr> </table> <p>Plaquette CO sur le terrain</p> 	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
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																						
<p>Retour au calme /stretching</p>	<p>Stretching sous la direction du moniteur de sport</p>																														

10

5 Variantes de CO

1. En étoile

Départ au centre. Aller chercher les postes en étoile l'un après l'autre, dans le sens des aiguilles d'une montre. Le parcours à suivre sera sur le panneau CO.

2. En ligne

Aller chercher les postes dans l'ordre numérique, faire contrôler et valider par le moniteur sport sur la carte de course après environ 4–5 postes.

3. Course aux numéros

En fonction du 1er poste marqué, aller chercher tous les postes pairs ou impairs. Il est aussi possible d'aller chercher tous les 3èmes postes.

4. Course de mémoire

Un panneau contenant tous les postes est affiché à un seul endroit. Par course, aller chercher 2–3 postes mémorisés au préalable, puis les faire contrôler par le moniteur de sport au retour.

5. Course avec station de recharge

Un panneau contenant tous les postes est affiché à certains postes (par ex. 1–5). Chacun va chercher tous les postes et s'oriente au moyen des cartes suspendues aux diverses stations de recharge.

6. Course individuelle

Une vue d'ensemble de tous les postes est fixée sur chaque carte. Le participant s'oriente selon son plan et va chercher les postes indiqués.

7. Course aux lettres

Cette forme de course est aussi possible pour les variantes 1–6. Le coureur ne va pas chercher des poinçons de pince CO, mais note le code alphabétique sur sa carte de course.

Les prochaines étapes telles que la préparation, la mise en œuvre, le contrôle et l'évaluation sont décrites dans le classeur MSM 2 (51.043) au chapitre 18.

Impressum

Editeur	Armée suisse
Auteur	Forces terrestres, Centre de compétences sport
Premédia	Centre des médias électroniques CME
Distribution	Office fédéral des constructions et de la logistique OFCL
Copyright	DDPS
Tirage	500
Internet	https://www.lmsvbs.admin.ch
Documentation	51.044.04 f
NSA	306-3881
SAP	2553.1021

