















Comment se préparer à courir ?

Je prends un petit déjeuner équilibré.

- **Eau à volonté** pour hydrater le corp. 
- **1 produit céréalier** (féculent) pour avoir de l'énergie.  
- **1 produit laitier** pour la croissance osseuse.  
- **1 fruit** pour être en forme.   

En accompagnement :

- **un peu de matières grasses** pour avoir de l'énergie de réserve. 
- **une petite quantité de produit sucré (si besoin)** pour avoir de l'énergie immédiatement utilisable et pour le plaisir.   

Je m'habille.

S'il fait froid.



Mettre des chaussures de sport



Mettre une écharpe



Mettre un bonnet



Mettre des gants



Mettre un manteau

Je m'échauffe.

- Je commence doucement et je fournis un effort de plus en plus important.
- J'évite de m'arrêter.
- J'échauffe tout mon corps.

A la fin de l'échauffement, j'ai chaud et il est important de boire.



Exemple de parcours d'échauffement



Se préparer à... la course longue Cycle 3

Ce livret appartient à :



www.usep.org



Comment utiliser le livret ?

A l'occasion de chaque course, je note (avec l'aide d'un camarade)...

Avant la course :

● quel effort je prévois de fournir.

Après la course :

● quel effort j'ai l'impression d'avoir fourni,

● si j'ai l'air d'avoir fourni un effort,

● si j'ai eu du plaisir à courir.

Je complète le tableau après chaque course.

Course	Effort ressenti prévu (de 1 à 5)	Signes de l'effort (total de 6 à 30)	Effort ressenti (de 1 à 5)	Plaisir
1				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
2				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
3				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
4				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
5				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
6				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
7				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
8				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
9				☹️ ☹️ 😐 😊 😄
10				☹️ ☹️ 😐 😊 😄



Quand je cours, je fournis des efforts.

● Avant la course, je prévois de fournir quel effort ?

1 C'est très facile ! 2 C'est facile ! 3 Ça commence à être dur ! 4 C'est très dur ! 5 C'est tellement dur que je vais m'arrêter !

EFFORT

● Après la course, j'ai l'air d'avoir fourni quel effort ?

visage 1 J'ai le teint frais. 2 3 J'ai le visage un peu rouge. 4 5 Je suis très pâle.

transpiration 1 Je ne transpire pas. 2 3 Je transpire un peu. 4 5 Je transpire beaucoup.

respiration 1 Je respire régulièrement. 2 3 Je suis essoufflé mais je respire régulièrement. 4 5 Je n'arrive pas à respirer régulièrement.

essoufflement 1 J'arrive à parler en courant. 2 3 J'ai du mal à parler en courant. 4 5 Je n'arrive pas à parler en courant.

pois 1 Je sens mon cœur battre normalement. 2 3 Je sens mon cœur battre assez vite. 4 5 Je sens mon cœur battre très vite et très fort.

absence 1 Je me sens bien en courant. 2 3 Je me sens un peu gêné. 4 5 Je me sens mal en courant.



1 C'est très facile ! 2 C'est facile ! 3 Ça commence à être dur ! 4 C'est très dur ! 5 C'est tellement dur que je vais m'arrêter !

EFFORT



☹️ ☹️ 😐 😊 😄