



FICHES « INDICATEURS D'EFFORT »

« La perception de l'effort est un processus complexe qui intègre de nombreuses informations.... Qu'il soit mental ou physique, l'effort renvoie également à une dimension subjective », extrait de « L'effort » coordonné par Didier Delignières aux éditions Revue EPS, collection « Pour l'action ».

Il est intéressant d'apprendre à l'enfant à observer les indicateurs physiologiques qui font résonance avec ses ressentis. L'enfant apprendra alors à mieux se connaître.

Pour cela, lors de chacune des séances, lors des moments de repos, l'enseignant conduira les élèves à observer un ou deux des points ci-dessous en associant le ressenti de l'enfant à l'intensité de l'effort produit et au plaisir ou déplaisir éprouvé.

1 - Observer les indicateurs physiologiques liés à l'effort

- **Couleur du visage**

Une certaine rougeur due à une vasodilatation périphérique est normale lors d'un effort en endurance.

Par contre, une blancheur excessive du visage traduit un effort trop violent.

- **Essoufflement en courant**

L'augmentation du rythme respiratoire est évidente. Elle doit néanmoins rester dans des limites raisonnables. L'enfant doit être capable de parler en courant.

- **Pouls**

L'augmentation du rythme cardiaque est un élément important mais c'est un élément difficile à contrôler de façon fiable. Il est intéressant de faire prendre conscience à l'enfant de cette augmentation mais il ne faut pas accorder à cet indicateur une valeur excessive.

- **Transpiration**

Une bonne transpiration est normale au cours d'un effort en endurance. C'est le signe que la chaleur produite par la course s'évacue bien.

- **Sensation d'aisance**

Il est important d'évaluer régulièrement et globalement si on se sent bien en courant.

ET LE POINT LE PLUS IMPORTANT

A partir d'un document de l'USEP 03 « Course longue » et du cdrom « L'attitude santé au cycle2 » de l'USEP nationale

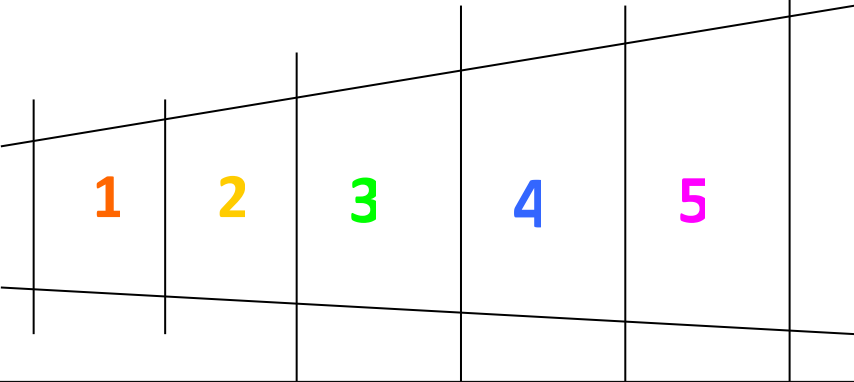

- **Rythme respiratoire**

Le rythme respiratoire pendant la course doit être régulier et volontaire. Une respiration anarchique est signe d'une allure trop rapide. Il s'agit essentiellement de **contrôler l'expiration qui doit être volontaire et marquée**. Ne pas parler de l'inspiration qui se déclenche automatiquement.

2 – Prendre en compte l'intensité de l'effort et les émotions ressenties

- **Utilisation des informations de l'échelle de l'effort.**
- **Utilisation de l'intensité du plaisir de l'échelle des émotions.**

Un débat est nécessaire pour analyser individuellement puis collectivement, d'une part les intensités perçues dans chacun de ces critères, et d'autre part, les liens qui peuvent exister entre l'effort perçu et le plaisir perçu. Cette analyse aidera l'enfant à construire les notions relatives d'effort et de plaisir et lui permettra également de faire évoluer ses représentations.

Prénom du coureur :	Date :..... Essai n°.....
Intensité de l'effort	Intensité du plaisir
	
Expression	