

Comment endurer l'endurance à l'école ? - 1/1

Pour la plupart des collégiens et lycéens, chaque année c'est la même chose en EPS : il faut courir et tenir le plus longtemps possible. Mais certains éprouvent beaucoup de difficultés. Quels sont les trucs pour pouvoir tenir un temps raisonnable ?

Pour tenir en endurance, il faut du moral. En effet, près de 70% des facteurs de réussite sont liés au fait d'être de bonne humeur, d'être en pleine forme et de savoir encaisser la douleur. Mais les 30% restant sont juste une question de préparation. C'est ce que nous allons essayer de voir.

Avant l'exercice

Tout d'abord, la veille de l'exercice, ne pas se coucher trop tard. Il faut au minimum 8 heures de sommeil pour ne pas courir plié en deux le lendemain.

Ensuite, le matin, prendre un petit déjeuner consistant si l'épreuve à lieu avant le repas de midi (laitage, fruit...) ; puis si l'épreuve à lieu l'après-midi, prendre –si possible– un repas à base de pâtes. Si tu vas à la cantine ou si tes parents t'ont préparé autre chose, apporte une barre de céréales, c'est mieux que rien !

Une fois sur les lieux, chauffe-toi bien, ou tu risques de te faire mal aux chevilles ou aux genoux durant l'exercice. En général, les profs font faire une petite course de 5-10 minutes en trotinant, ou alors, il organise une séance d'échauffement. C'est selon. Il faut aussi que tu aies de bonnes baskets, les talons-aiguilles ou les chaussures de ville, c'est pas l'idéal !

Pendant l'exercice

Ca y est, le coup de sifflet est donné : il faut courir. D'abord, ne te surestime pas : ton départ sera très bon, mais l'arrivée très médiocre. Donc, cours à ton allure (pas trop lent quand même, hein ?!!). Essaie de ne pas claquer des baskets, ou tes pieds risquent d'en prendre un coup (même plusieurs) ! Un bon truc : si tu as un point de côté, essaie de pincer la peau à l'endroit où tu as mal. La douleur se réduira d'elle-même tant que tu pinceras. Ça marche chez certaines personnes, mais pas toutes. Et, pour finir, respire le plus possible, oxygène ton corps. Ne parle pas pour économiser ton souffle.

Après l'exercice

Enfin fini ! Bien que l'envie soie grande, **ne te couches ou assied surtout pas** ! Sinon, tu vas avoir mal au ventre pendant une bonne heure ! A la place, fais une centaine de mètres en marchant lentement et en respirant profondément. Un quart d'heure plus tard, ça ira mieux.

Je pense avoir tout dit. Mais n'oublie pas : si tu dois aller chercher du pain –par exemple– ou aller chez un copain à pied, fais le en trotinant. C'est le meilleur des entraînements ! :-)