

| 400 | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------|-------|---|------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| NOMS | PRENOMS | CLASS | S | KM/h | note | % | 30 30 | arret | DIST | 100 m | 250 m | 400 m | 500 m | 600 m | 800 m | 1000 m | 1200 m | 1600 m | 2000 m | 2400 m | 2800 m | 3200 m | 3600 m | 4000 m |
| f | | | | 4 | 1 | 88% | 29 | 10 m | 410 m | 01:42 | 04:16 | 06:49 | 08:31 | 10:14 | 13:38 | 17:03 | 20:27 | 27:16 | 34:05 | 40:55 | 47:44 | 54:33 | 01:22 | 08:11 |
| f | | | | 4 | 1 | 88% | 29 | 10 m | 410 m | 01:42 | 04:16 | 06:49 | 08:31 | 10:14 | 13:38 | 17:03 | 20:27 | 27:16 | 34:05 | 40:55 | 47:44 | 54:33 | 01:22 | 08:11 |
| f | | | | 4,5 | 1 | 88% | 33 | 62 m | 462 m | 01:31 | 03:47 | 06:04 | 07:35 | 09:05 | 12:07 | 15:09 | 18:11 | 24:15 | 30:18 | 36:22 | 42:25 | 48:29 | 54:33 | 00:36 |
| f | | | | 5 | 1 | 88% | 37 | 113 m | 513 m | 01:22 | 03:25 | 05:27 | 06:49 | 08:11 | 10:55 | 13:38 | 16:22 | 21:49 | 27:16 | 32:44 | 38:11 | 43:38 | 49:05 | 54:33 |
| f | | | | 5,5 | 2 | 88% | 40 | 164 m | 564 m | 01:14 | 03:05 | 04:57 | 06:12 | 07:25 | 09:54 | 12:23 | 14:52 | 19:50 | 24:48 | 29:44 | 34:42 | 39:40 | 44:37 | 49:35 |
| f | | | | 6 | 3 | 100% | 50 | 300 m | 700 m | 01:00 | 02:30 | 04:00 | 05:00 | 06:00 | 08:00 | 10:00 | 12:00 | 16:00 | 20:00 | 24:00 | 28:00 | 32:00 | 36:00 | 40:00 |
| f | | | | 6,5 | 4 | 100% | 54 | 358 m | 758 m | 00:55 | 02:18 | 03:41 | 04:36 | 05:32 | 07:23 | 09:13 | 11:04 | 14:46 | 18:27 | 22:09 | 25:50 | 29:32 | 33:13 | 36:55 |
| f | | | | 7 | 5 | 100% | 58 | 16 m | 816 m | 00:51 | 02:08 | 03:25 | 04:17 | 05:08 | 06:51 | 08:34 | 10:17 | 13:42 | 17:08 | 20:34 | 24:00 | 27:25 | 30:51 | 34:17 |
| f | | | | 7,5 | 6 | 100% | 62 | 75 m | 875 m | 00:48 | 02:00 | 03:12 | 04:00 | 04:48 | 06:24 | 08:00 | 09:36 | 12:48 | 16:00 | 19:12 | 22:24 | 25:36 | 28:48 | 32:00 |
| f | | | | 8 | 7 | 100% | 67 | 133 m | 933 m | 00:45 | 01:52 | 03:00 | 03:45 | 04:30 | 06:00 | 07:30 | 09:00 | 12:00 | 15:00 | 18:00 | 21:00 | 24:00 | 27:00 | 30:00 |
| f | | | | 8,5 | 7 | 100% | 71 | 191 m | 991 m | 00:42 | 01:45 | 02:49 | 03:31 | 04:14 | 05:38 | 07:03 | 08:28 | 11:17 | 14:07 | 16:56 | 19:45 | 22:35 | 25:24 | 28:14 |
| f | | | | 9 | 7,5 | 100% | 75 | 250 m | 1050 m | 00:40 | 01:40 | 02:40 | 03:20 | 04:00 | 05:20 | 06:40 | 08:00 | 10:40 | 13:20 | 16:00 | 18:40 | 21:20 | 24:00 | 26:40 |
| f | | | | 9,5 | 8 | 100% | 79 | 308 m | 1108 m | 00:37 | 01:34 | 02:31 | 03:09 | 03:47 | 05:03 | 06:18 | 07:34 | 10:06 | 12:37 | 15:09 | 17:41 | 20:12 | 22:44 | 25:15 |
| f | | | | 10 | 9 | 100% | 83 | 366 m | 1166 m | 00:36 | 01:30 | 02:24 | 03:00 | 03:36 | 04:48 | 06:00 | 07:12 | 09:36 | 12:00 | 14:24 | 16:48 | 19:12 | 21:36 | 24:00 |
| f | | | | 10,5 | 10 | 100% | 87 | 25 m | 1225 m | 00:34 | 01:25 | 02:17 | 02:51 | 03:25 | 04:34 | 05:42 | 06:51 | 09:08 | 11:25 | 13:42 | 16:00 | 18:17 | 20:34 | 22:51 |
| f | | | | 11 | 11 | 100% | 92 | 83 m | 1283 m | 00:32 | 01:21 | 02:10 | 02:43 | 03:16 | 04:21 | 05:27 | 06:32 | 08:43 | 10:54 | | | | | |
| f | | | | 11,5 | 12 | 100% | 96 | 141 m | 1341 m | 00:31 | 01:18 | 02:05 | 02:36 | 03:07 | 04:10 | 05:13 | 06:15 | 08:20 | 10:26 | | | | | |
| f | | | | 12 | 13 | 100% | 100 | 200 m | 1400 m | 00:30 | 01:15 | 02:00 | 02:30 | 03:00 | 04:00 | 05:00 | 06:00 | 08:00 | 10:00 | | | | | |
| f | | | | 12,5 | 14 | 100% | 104 | 258 m | 1458 m | 00:28 | 01:12 | 01:55 | 02:24 | 02:52 | 03:50 | 04:48 | 05:45 | 07:40 | 09:36 | | | | | |
| f | | | | 13 | 15 | 100% | 108 | 316 m | 1516 m | 00:27 | 01:09 | 01:50 | 02:18 | 02:46 | 03:41 | 04:36 | 05:32 | 07:23 | 09:13 | | | | | |
| f | | | | 13,5 | 16 | 100% | 112 | 375 m | 1575 m | 00:26 | 01:06 | 01:46 | 02:13 | 02:40 | 03:33 | 04:26 | 05:20 | 07:06 | 08:53 | | | | | |
| f | | | | 14 | 17 | 100% | 117 | 33 m | 1633 m | 00:25 | 01:04 | 01:42 | 02:08 | 02:34 | 03:25 | 04:17 | 05:08 | 06:51 | 08:34 | | | | | |
| f | | | | 14,5 | 18 | 100% | 121 | 91 m | 1691 m | 00:24 | 01:02 | 01:39 | 02:04 | 02:28 | 03:18 | 04:08 | 04:57 | 06:37 | 08:16 | | | | | |
| f | | | | 15 | 19 | 100% | 125 | 150 m | 1750 m | 00:24 | 01:00 | 01:36 | 02:00 | 02:24 | 03:12 | 04:00 | 04:48 | 06:24 | 08:00 | | | | | |
| f | | | | 15,5 | 20 | 100% | 129 | 208 m | 1808 m | 00:23 | 00:58 | 01:32 | 01:56 | 02:19 | 03:05 | 03:52 | 04:38 | 06:11 | 07:44 | | | | | |
| f | | | | 16 | 20 | 100% | 133 | 266 m | 1866 m | 00:22 | 00:56 | 01:30 | 01:52 | 02:15 | 03:00 | 03:45 | 04:30 | 06:00 | 07:30 | | | | | |
| f | | | | 16,5 | 20 | 100% | 137 | 325 m | 1925 m | 00:21 | 00:54 | 01:27 | 01:49 | 02:10 | 02:54 | 03:38 | 04:21 | 05:49 | 07:16 | | | | | |
| f | | | | 17 | 20 | 100% | 142 | 383 m | 1983 m | 00:21 | 00:52 | 01:24 | 01:45 | 02:07 | 02:49 | 03:31 | 04:14 | 05:38 | 07:03 | | | | | |
| f | | | | 17,5 | 20 | 100% | 146 | 41 m | 2041 m | 00:20 | 00:51 | 01:22 | 01:42 | 02:03 | 02:44 | 03:25 | 04:06 | 05:29 | 06:51 | | | | | |
| f | | | | 18 | 20 | 100% | 150 | 100 m | 2100 m | 00:20 | 00:50 | 01:20 | 01:40 | 02:00 | 02:40 | 03:20 | 04:00 | 05:20 | 06:40 | | | | | |
| f | | | | 18,5 | 20 | 89% | 137 | 320 m | 1920 m | 00:21 | 00:54 | 01:27 | 01:49 | 02:10 | 02:54 | 03:38 | 04:22 | 05:49 | 07:17 | | | | | |
| f | | | | 19 | 20 | 89% | 141 | 372 m | 1972 m | 00:20 | 00:53 | 01:24 | 01:46 | 02:07 | 02:50 | 03:32 | 04:15 | 05:40 | 07:05 | | | | | |
| f | | | | 19,5 | 20 | 89% | 145 | 24 m | 2024 m | 00:20 | 00:52 | 01:22 | 01:43 | 02:04 | 02:45 | 03:27 | 04:08 | 05:31 | 06:55 | | | | | |
| f | | | | 20 | 20 | 89% | 148 | 76 m | 2076 m | 00:20 | 00:51 | 01:21 | 01:41 | 02:01 | 02:42 | 03:22 | 04:03 | 05:24 | 06:44 | | | | | |

LAPEROUSE 2013 ENTRETIEN DE SOI

TABLEAU ZONE DE TRAVAIL - NOMBRE PLOTS ET DISTANCE PAR RAPPORT A UN TEMPS - TEMPS DE PASSAGE PAR DISTANCE

| V M A | Zone MOBILE 1 | | | | | | | | Si je travaille au temps 18"- 1'- 1'30 - 3'- 6') , nbre de plots =colonne Km/h | | | | | Temps de passage si je travaille par distance | | | | | |
|-------------|---------------|------|------|------|---------------|------|------|------|---|-------|-----|-----|------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Zone MOBILE 2 | | | | Zone MOBILE 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | KM/h | 100% | 95% | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | 25 | 83,5 | 125 | 250 | 500 | 01:22 | 05:27 | 10:55 | 16:22 | 21:49 | 27:16 |
| 6 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 | 4,8 | 4,5 | 4,2 | 3,6 | 30 | 100,2 | 150 | 300 | 600 | 01:00 | 04:00 | 08:00 | 12:00 | 16:00 | 20:00 |
| 7 | 7,0 | 6,7 | 6,3 | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 4,9 | 4,2 | 35 | 116,9 | 175 | 350 | 700 | 00:51 | 03:25 | 06:51 | 10:17 | 13:42 | 17:08 |
| 8 | 8,0 | 7,6 | 7,2 | 6,8 | 6,4 | 6,0 | 5,6 | 4,8 | 40 | 133,6 | 200 | 400 | 800 | 00:45 | 03:00 | 06:00 | 09:00 | 12:00 | 15:00 |
| 9 | 9,0 | 8,6 | 8,1 | 7,7 | 7,2 | 6,8 | 6,3 | 5,4 | 45 | 150,3 | 225 | 450 | 900 | 00:40 | 02:40 | 05:20 | 08:00 | 10:40 | 13:20 |
| 10 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,0 | 50 | 167 | 250 | 500 | 1000 | 00:36 | 02:24 | 04:48 | 07:12 | 09:36 | 12:00 |
| 11 | 11,0 | 10,5 | 9,9 | 9,4 | 8,8 | 8,3 | 7,7 | 6,6 | 55 | 183,7 | 275 | 550 | 1100 | 00:32 | 02:10 | 04:21 | 06:32 | 08:43 | 10:54 |
| 12 | 12,0 | 11,4 | 10,8 | 10,2 | 9,6 | 9,0 | 8,4 | 7,2 | 60 | 200,4 | 300 | 600 | 1200 | 00:30 | 02:00 | 04:00 | 06:00 | 08:00 | 10:00 |
| 13 | 13,0 | 12,4 | 11,7 | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 9,1 | 7,8 | 65 | 217,1 | 325 | 650 | 1300 | 00:27 | 01:50 | 03:41 | 05:32 | 07:23 | 09:13 |
| 14 | 14,0 | 13,3 | 12,6 | 11,9 | 11,2 | 10,5 | 9,8 | 8,4 | 70 | 233,8 | 350 | 700 | 1400 | 00:25 | 01:42 | 03:25 | 05:08 | 06:51 | 08:34 |
| 15 | 15,0 | 14,3 | 13,5 | 12,8 | 12,0 | 11,3 | 10,5 | 9,0 | 75 | 250,5 | 375 | 750 | 1500 | 00:24 | 01:36 | 03:12 | 04:48 | 06:24 | 08:00 |
| 16 | 16,0 | 15,2 | 14,4 | 13,6 | 12,8 | 12,0 | 11,2 | 9,6 | 80 | 267,2 | 400 | 800 | 1600 | 00:22 | 01:30 | 03:00 | 04:30 | 06:00 | 07:30 |
| 17 | 17,0 | 16,2 | 15,3 | 14,5 | 13,6 | 12,8 | 11,9 | 10,2 | 85 | 283,9 | 425 | 850 | 1700 | 00:21 | 01:24 | 02:49 | 04:14 | 05:38 | 07:03 |
| 18 | 18,0 | 17,1 | 16,2 | 15,3 | 14,4 | 13,5 | 12,6 | 10,8 | 90 | 300,6 | 450 | 900 | 1800 | 00:20 | 01:20 | 02:40 | 04:00 | 05:20 | 06:40 |

LYCEE LAPEROUSE 2014 COURSE DE DUREE NIVEAU 4

LES MOBILES D'AGIR

| | |
|--|---|
| <p>MOBILE 1 : accompagner un projet sportif</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Objectif N° 1 dit « sportif » : Parcourir la <u>plus grande distance possible</u> corrélée à sa VMA sur un temps d'au moins 15' (total de la séance 30') en utilisant des pourcentages de course de 85 à 100% environ , le nombre et type de récupération sera en rapport avec le niveau de sollicitation. Le travail intermittent court à moyen sera privilégié. |
| <p>MOBILE 2 : rechercher d'une forme optimale</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Objectif N° 2 dit « maintien d'une forme optimum » : Parcourir <u>une distance optimum</u> corrélée à sa VMA sur un temps d'au moins 20' (total de séance 30') en utilisant des pourcentages de 75 à 85% environ. Le travail fractionné moyen à long sera privilégié. |
| <p>MOBILE 3 : recuperation, amincissement</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Objectif N°3 dit « amincissement, récupération » : Amincissement : Obtenir la <u>meilleure dépense de calories possible</u> en rapport avec sa VMA sur un temps d'au moins 25'. Le travail continu sera privilégié. Reéducation : Obtenir la <u>meilleure récupération en fonction du type de fatigue ou type de rééducation souhaitée</u> (cf les intensités les plus favorables pour l'élimination des déchets lactiques, courbatures...). |

LES FORMES DE TRAVAIL

| | | | |
|--------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| VMA | Environ 90%/95%/100% | 85% | <75% |
| Systeme aerobie | Puissance | Seuil anaérobie | Capacité |
| Allures | Rapide | Moyenne | Lente |
| Mobile | 1 | 2 | 3 |
| Objectifs | Performance | Condition physique | Silhouette, récupération |
| Récupérations | Egal temps d'effort | ½ temps d'effort | Pas ou 1/3 tps effort |

THEMES A CONNAITRE

Fréquence cardiaque : Rôle - Evolution/effort-utilité vie courante
 – Les repères(ressentis resp, foulée, douleur musculaire, mental...).

Les grandes filières énergétiques (carburants)

Diététique - Hydratation

| | Mobile 1 | Mobile 2 | Mobile 3 |
|--|---|---|---|
| MOBILES Efforts | PUISSANCE AEROBIE= augmenter le DEBIT ENERGETIQUE « Préparer une performance sportive » | CAPACITE AEROBIE= augmenter les RESERVES ENERGETIQUES « Développer un état de bonne santé » « Etre en bonne condition physique » | ENDURANCE FONDAMENTALE DE BASE= Dégrader les GRAISSES SI EFFORT= 30 min «Rechercher la détente » «Aider à la perte de poids » |
| Durée | entre 30'' et 3' | entre 1' et 5' | entre 5' et 15' |
| Intensité | entre 85% et 100 % de la VMA | entre 75% et 85% de la VMA | entre 55% et 80% de la VMA |
| Récupération | Egal au temps d'effort si proche 100% et sera d'intensité peu élevée. | Moitié au temps d'effort ou légèrement supérieur sous forme semi active. | Pas ou 1/3 au temps d'effort sous forme active |
| VARIER LES FORMES de DUREE INTENSITE et RECUP | Intensité et/ou durée stable | Intensité et/ou durée montante ou descendante | INTENSITE ou DUREE montante puis descendante = pyramide |
| Rappel : le temps d'entraînement total doit être environ de 30 min. | | | |

NOM:

PRENOM:

CLA:

TERMINALES Course en durée - Correspondance % de VMA - Temps de course - Distance à parcourir

| VMA | 60% | | | | | | | | 70% | 70% | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|--|--|---|------|--|---|---|---|--|--|------|--|
| | Distance à parcourir en 1 minutes à 60% | Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 60% | Distance à parcourir en 3 minutes à 60% | Distance à parcourir en 6 minutes à 60% | Distance à parcourir en 9 minutes à 60% | Distance à parcourir en 12 minutes à 60% | Distance à parcourir en 15 minutes à 60% | Distance à parcourir en 1 minutes à 70% | | Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 70% | Distance à parcourir en 3 minutes à 70% | Distance à parcourir en 6 minutes à 70% | Distance à parcourir en 9 minutes à 70% | Distance à parcourir en 12 minutes à 70% | Distance à parcourir en 15 minutes à 70% | | |
| 8 | 4,8 | 80 | 120 | 240 | 480 | 720 | 960 | 1200 | 5,6 | 93 | 140 | 280 | 560 | 840 | 1120 | 1400 | |
| 9 | 5,4 | 90 | 135 | 270 | 540 | 810 | 1080 | 1350 | 6,3 | 105 | 158 | 315 | 630 | 945 | 1260 | 1575 | |
| 10 | 6,0 | 100 | 150 | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 7,0 | 117 | 175 | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | |
| 11 | 6,6 | 110 | 165 | 330 | 660 | 990 | 1320 | 1650 | 7,7 | 128 | 193 | 385 | 770 | 1155 | 1540 | 1925 | |
| 12 | 7,2 | 120 | 180 | 360 | 720 | 1080 | 1440 | 1800 | 8,4 | 140 | 210 | 420 | 840 | 1260 | 1680 | 2100 | |
| 13 | 7,8 | 130 | 195 | 390 | 780 | 1170 | 1560 | 1950 | 9,1 | 152 | 228 | 455 | 910 | 1365 | 1820 | 2275 | |
| 14 | 8,4 | 140 | 210 | 420 | 840 | 1260 | 1680 | 2100 | 9,8 | 163 | 245 | 490 | 980 | 1470 | 1960 | 2450 | |
| 15 | 9,0 | 150 | 225 | 450 | 900 | 1350 | 1800 | 2250 | 10,5 | 175 | 263 | 525 | 1050 | 1575 | 2100 | 2625 | |
| 16 | 9,6 | 160 | 240 | 480 | 960 | 1440 | 1920 | 2400 | 11,2 | 187 | 280 | 560 | 1120 | 1680 | 2240 | 2800 | |

| VMA | 80% | | | | | | | | 90% | 90% | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|--|--|---|------|--|---|---|---|--|--|------|--|
| | Distance à parcourir en 1 minutes à 80% | Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 80% | Distance à parcourir en 3 minutes à 80% | Distance à parcourir en 6 minutes à 80% | Distance à parcourir en 9 minutes à 80% | Distance à parcourir en 12 minutes à 80% | Distance à parcourir en 15 minutes à 80% | Distance à parcourir en 1 minutes à 90% | | Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 90% | Distance à parcourir en 3 minutes à 90% | Distance à parcourir en 6 minutes à 90% | Distance à parcourir en 9 minutes à 90% | Distance à parcourir en 12 minutes à 90% | Distance à parcourir en 15 minutes à 90% | | |
| 8 | 6,4 | 107 | 160 | 320 | 640 | 960 | 1280 | 1600 | 7,2 | 120 | 180 | 360 | 720 | 1080 | 1440 | 1800 | |
| 9 | 7,2 | 120 | 180 | 360 | 720 | 1080 | 1440 | 1800 | 8,1 | 135 | 203 | 405 | 810 | 1215 | 1620 | 2025 | |
| 10 | 8,0 | 133 | 200 | 400 | 800 | 1200 | 1600 | 2000 | 9,0 | 150 | 225 | 450 | 900 | 1350 | 1800 | 2250 | |
| 11 | 8,8 | 147 | 220 | 440 | 880 | 1320 | 1760 | 2200 | 9,9 | 165 | 248 | 495 | 990 | 1485 | 1980 | 2475 | |
| 12 | 9,6 | 160 | 240 | 480 | 960 | 1440 | 1920 | 2400 | 10,8 | 180 | 270 | 540 | 1080 | 1620 | 2160 | 2700 | |
| 13 | 10,4 | 173 | 260 | 520 | 1040 | 1560 | 2080 | 2600 | 11,7 | 195 | 293 | 585 | 1170 | 1755 | 2340 | 2925 | |
| 14 | 11,2 | 187 | 280 | 560 | 1120 | 1680 | 2240 | 2800 | 12,6 | 210 | 315 | 630 | 1260 | 1890 | 2520 | 3150 | |
| 15 | 12,0 | 200 | 300 | 600 | 1200 | 1800 | 2400 | 3000 | 13,5 | 225 | 338 | 675 | 1350 | 2025 | 2700 | 3375 | |
| 16 | 12,8 | 213 | 320 | 640 | 1280 | 1920 | 2560 | 3200 | 14,4 | 240 | 360 | 720 | 1440 | 2160 | 2880 | 3600 | |

| VMA | 100% | | | | | | | | 110% | 110% | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|---|---|--|------|---|--|--|--|---|---|------|--|
| | Distance à parcourir en 1 minutes à 100% | Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 100% | Distance à parcourir en 3 minutes à 100% | Distance à parcourir en 6 minutes à 100% | Distance à parcourir en 9 minutes à 100% | Distance à parcourir en 12 minutes à 100% | Distance à parcourir en 15 minutes à 100% | Distance à parcourir en 1 minutes à 110% | | Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 110% | Distance à parcourir en 3 minutes à 110% | Distance à parcourir en 6 minutes à 110% | Distance à parcourir en 9 minutes à 110% | Distance à parcourir en 12 minutes à 110% | Distance à parcourir en 15 minutes à 110% | | |
| 8 | 8,0 | 133 | 200 | 400 | 800 | 1200 | 1600 | 2000 | 8,8 | 147 | 220 | 440 | 880 | 1320 | 1760 | 2200 | |
| 9 | 9,0 | 150 | 225 | 450 | 900 | 1350 | 1800 | 2250 | 9,9 | 165 | 248 | 495 | 990 | 1485 | 1980 | 2475 | |
| 10 | 10,0 | 167 | 250 | 500 | 1000 | 1500 | 2000 | 2500 | 11,0 | 183 | 275 | 550 | 1100 | 1650 | 2200 | 2750 | |
| 11 | 11,0 | 183 | 275 | 550 | 1100 | 1650 | 2200 | 2750 | 12,1 | 202 | 303 | 605 | 1210 | 1815 | 2420 | 3025 | |
| 12 | 12,0 | 200 | 300 | 600 | 1200 | 1800 | 2400 | 3000 | 13,2 | 220 | 330 | 660 | 1320 | 1980 | 2640 | 3300 | |
| 13 | 13,0 | 217 | 325 | 650 | 1300 | 1950 | 2600 | 3250 | 14,3 | 238 | 358 | 715 | 1430 | 2145 | 2860 | 3575 | |
| 14 | 14,0 | 233 | 350 | 700 | 1400 | 2100 | 2800 | 3500 | 15,4 | 257 | 385 | 770 | 1540 | 2310 | 3080 | 3850 | |
| 15 | 15,0 | 250 | 375 | 750 | 1500 | 2250 | 3000 | 3750 | 16,5 | 275 | 413 | 825 | 1650 | 2475 | 3300 | 4125 | |
| 16 | 16,0 | 267 | 400 | 800 | 1600 | 2400 | 3200 | 4000 | 17,6 | 293 | 440 | 880 | 1760 | 2640 | 3520 | 4400 | |

| VMA | 120% | | | |
|-----|--|---|--|-----|
| | Distance à parcourir en 1 minutes à 120% | Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 120% | Distance à parcourir en 3 minutes à 120% | |
| 8 | 9,6 | 160 | 240 | 480 |
| 9 | 10,8 | 180 | 270 | 540 |
| 10 | 12,0 | 200 | 300 | 600 |
| 11 | 13,2 | 220 | 330 | 660 |
| 12 | 14,4 | 240 | 360 | 720 |
| 13 | 15,6 | 260 | 390 | 780 |
| 14 | 16,8 | 280 | 420 | 840 |
| 15 | 18,0 | 300 | 450 | 900 |
| 16 | 19,2 | 320 | 480 | 960 |

A 120%, l'acide lactique s'accumule dans le muscle, courrir plus de 3 minutes ne sera pas possible.

Comment relever ses sensations ?

Utilisation d'une grille de ressentie :

Au niveau de la motricité

« Je constate, je vois chez l'autre, je ressens »

Respiration :

- je suis essoufflé
- j'étouffe
- j'ai la gorge qui brûle
- je suis oppressé, ma respiration se bloque

Posture :

- je cours équilibré dans l'axe ou j'oscille
- je cours relâché ou crispé - du haut du corps
- je cours ample en regardant devant moi ou ramassé en regardant mes pieds

Rythme :

- je n'arrive pas à tenir mon allure sur la distance
- j'ai réussi les premières répétitions et échoué sur les dernières.

Aspect Psychologique



Au niveau de l'intensité

« Je constate, je vois chez l'autre, je ressens »

Intensité/Fréquence cardiaque :

- J'ai l'impression que ma cage thoracique va exploser (mobile 1 ou 2)
- J'ai mon rythme cardiaque qui s'est emballé (mobile 1 ou 2)
- Je respire régulièrement (mobile 3)

Fatigue :

- J'ai mal aux jambes (mobile 1 ou 2)
- Je me sens vidé (mobile 1 ou 2)
- Je me sens euphorique (mobile 3)

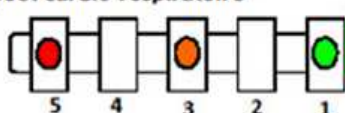
Chaleur/Rougeur/Transpiration :

- J'ai chaud (dès la fin de l'échauffement)
- Je transpire (mobile 1 2 3) mais indice très personnel
- Je suis rouge (mobile 3)
- Je suis pâle (mobile 1)

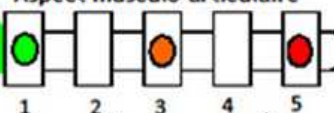
Causes externes :

- Je ne suis pas motivé
- J'ai mal partout, j'ai des jambes de bois
- Je ne me sens pas bien

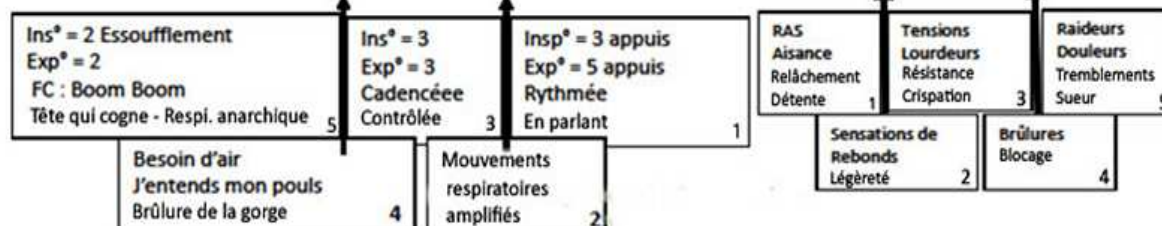
Aspect cardio-respiratoire



Aspect musculo-articulaire



Très Facile



SUR VOTRE FICHE VOUS EVALUEREZ VOS SENSATIONS MUSCULAIRES, RESPIRATOIRES, CARDIAQUES et PSYCHOLOG

ilQUES de 1 à 5

Plusieurs entrées sont possibles dans l'activité: par les allures, la VMA ou par les ressentis .

Au LLP nous entrerons par les allures de course puis une évaluation de sa VMA pour fixer ses allures de travail personnelles puis aller vers les ressentis.

Au niveau 3 : il s'agit d'expérimenter, connaître et reconnaître ses 3 allures de course pour pouvoir réaliser un entraînement proposé par l'enseignant en utilisant des repères sur soi.

Au niveau 4 : la différence c'est que l'élève construit lui-même son projet d'entraînement, en utilisant en plus des paramètres d'entraînement en fonction des allures, des formes d'entraînement et du mobile choisi (N4)

1. La démarche du Niveau 3 au Niveau 4

étape 1 :- expérimenter différentes allures de course pour connaître ses 3 allures personnelles (lente, moyenne et rapide) en utilisant des repères sur soi (ressentis, fréquence cardiaque) = 1 à 2 séances max

-A partir de la VMA personnelle valider ses 3 allures, les connaître et les reconnaître. = 1 à 2 séances max

étape 2

- travailler ses allures et les valider

- Dispositifs de course pour travailler et valider les allures (zone de passage, temps de course, plots à franchir...) passer d'une allure à l'autre (utiliser sa feuille d'allure)

= 1 à 2 séances max

étape 3

- expérimenter différentes formes d'entraînement proposées par l'enseignant dans les 3 profils : performance sportive, condition physique et affinement/récupération. = 2 à 3 séances max

- intégrer les différents paramètres pour construire un entraînement selon le profil choisi

EVALUATION N3

- choisir un profil et valider un entraînement type parmi ceux proposés par l'enseignant sur une séquence de 20 à 25', en présence d'un coach (forme pyramide, progressif, contraste ou par blocs homogènes) . Cf fiche évaluation en cours

étape 4

- connaître les différents paramètres pour construire un entraînement dans les 3 mobiles: dominante d'allure, temps d'effort, temps de récupération, volume de course

étape 5

- choisir un mobile et construire son entraînement en utilisant les paramètres

Evaluation N4 cf BAC

- valider son projet personnel sur une séquence de 30' en utilisant des blocs de 1', et en gérant ses allures de récupération courues (évaluation N4)

TEST VMA : utilité, ressentis

Le test VMA (Vitesse Maximale Aerobie) est progressif et maximal, il permet de déterminer la PMA (Puissance Maximale Aerobie) pour nous ce sera une vitesse propre à l'élève. On peut faire le Vaméval et/ou 15/15 ou 30/30 progressif.

Comment s'organise l'organisme pour s'adapter a l'effort ?

→ La respiration se modifie (niveau de parole)

→ il y a une production de lactates (douleur musculaire)

→ la Fréquence Cardiaque (FC) augmente (ça tape dans la poitrine)

Les allures et les objectifs d'entraînement

Avant le seuil, c'est un effort de capacité aérobie qui correspond à l'allure lente (50 à 70% de VMA)

- Pour s'entraîner, le mobile 3 est à base de course continue à dominante allure lente. Les temps de récupération sont à priori inutiles mais si un élève est en difficulté, le temps de récupération sera inférieur à 1/3 du temps d'effort (ex :3X9' r= 2').


Au seuil anaérobie c'est un effort qui correspond à l'allure moyenne (environ 80 à 85 % de la VMA).

- Courir à cette allure développe la condition physique. Le mobile 2 est à dominante allure moyenne. Le temps de récupération ici doit être égal à la moitié du temps d'effort (ex : 4X4' r= 2').

Après le seuil, c'est un effort de puissance aérobie et correspond à l'allure rapide (90%/95% de la VMA)

- Le mobile 1 s'entraîne à base de course intermittente à dominante allure rapide avec temps de récupération égal au temps d'effort (ex : 6X1' r=1') Sur un entraînement à VMA ou au dessus, on travaille alors la consommation maximale d'O2 qui permet de développer le système aérobie.
Rq: ce travail à VMA ou près de VMA a une répercussion sur la capacité aérobie (la course continue) mais le contraire n'est pas vrai

Allures d'entraînement - Repères d'effort - exemples

|  | Allures et appellation | Filières énergétiques privilégiées. | Pourcentage moyen de VMA ou PMA* | Pourcentage moyen de Fréquence Cardiaque | Type d'effort | Type de carburants utilisés. Notions à connaître | exemple de séance CP5 |
|--|--|--|----------------------------------|--|--|--|--|
| VERT MOB 3 | Endurance ou <u>Allure 1 = footing très lent</u> <u>VMA moins 3 à 4 kmh</u> | Uniquement aérobie | 50 à 65 % | 65 à 80% | Pour l'échauffement (10 à 20'), la récupération(20 à 40'), amincissement de la silhouette (30' à plusieurs heures). Repère: <u>je suis capable de parler en continu.</u> | Essentiellement des lipides mais le délai d'intervention est long(le corps utilise au début de l'effort des glucides). Nécessité de courir ou marcher longtemps pour brûler les graisses. Comment sont stockés les sucres et pourquoi(insuline)? | *5X5' en allure lente R=1' marchée * 3X8' r=2' marche * 2X13' r=2' marche * 1X30' non stop |
| | Seuil aérobie (aussi appelé 1er seuil ventilatoire : SV1) <u>Allure 2 basse = footing moyen</u> <u>VMA moins 3 kmh</u> | Aérobie + | 65 à 75 % | 75 à 90% | <u>Je respire aisément, je suis capable de parler par bribes de phrase</u> , même si l'intensité de l'exercice commence à être un peu plus soutenue. Le temps de travail dans cette zone à l'entraînement se situe de 20-30' (débutant) à 1h30' voire plus encore (athlète de haut niveau) | Mélange composé à part égale de glucides et lipides. Un coureur consomme environ 1 Kcal/Kg/Km. Un muscle consomme plus d'énergie que les graisses (métabolisme de base plus important) | Exercices à base de travail continu fonction de la VMA du sujet, de sa motivation. Les récupérations seront actives ou semi actives (course ou marche) |
| BLEU MOB 2 | Seuil anaérobie (aussi appelé 2ème seuil ventilatoire : SV2) <u>Allure 2 haute</u> <u>VMA moins 2 à 3 kmh</u> | Aérobie ++ et Anaérobie lactique + | 75 à 85% | 85 à 95% | <u>je ne peux plus suivre une conversation, à la limite un mot de temps en temps.</u> Le temps de travail dans cette zone à l'entraînement se situe entre 15' (débutant) à 1h (athlète de haut niveau) | *Quantité de glucose dans le sang= 1g/l*Hypoglycémie-hypoglycémie réactionnelle. *Mélange composé majoritairement de glucides. Début apparition AL (douleur musculaire) *différenciation sucres lents ou rapides(index glycémique) | Travail fractionné de 4 à 10' suivant l'intensité des exercices. Récup max 1/3 tps d'effort (marchée+course) |
| ROUGE MOB 1 | <u>allure 3 (alentour de VMA)</u> All 3 VMA moins 1 à + 0,5 kmh | Aérobie +++ (puissance aérobie) et Anaérobie lactique ++ | 90 à 105% | 95% à FCMax | Proche de la vitesse maximale aérobie; <u>je suis en hyperventilation, je ne peux soutenir l'effort que quelques minutes à VMA.</u> (de 3 à 7' suivant le niveau d'expertise). | Montée franche de l'acide lactique si le temps de soutien dépasse les 40". Le travail intermittent très court permet de contourner cet inconvénient (15/15- 30/30). Hydratation - Repas avant effort- alimentation pdt effort long(plus d'1h) | Exercices à base de travail essentiellement intermittent de 1' à 3' <u>sans dépasser VMA pour réussir sur 30'</u> . Ex: 10 X 1' r=1' à |
| | Lactique (à éviter dans le cadre d'une épreuve de 30') | Anaérobie purement lactique +++ (et aérobie suivant la durée d'exercice) | 105 à 140-150% | Non significatif | <u>Je ne peux maintenir l'intensité que 2 à 3' au maximum (capacité lactique : allure du 200 NL) ou 30-45 secondes (puissance lactique : 200 m à bloc en course à pied</u> | Délai d'intervention court, puissance élevée Production de déchets et acidité ds la cellule. Temps de soutien limité (30 à 45 "). Carburants= glucose uniquement | |
| ZONE VITESSE | Vitesse | Anaérobie alactique (vitesse) | > à 140-150% | Non significatif | Travail de vitesse: intensité maximale, <u>je ne peux pas aller plus vite</u> (sprints efforts de 5 à 10 secondes) | ATP - CP | |

* la VMA est la Vitesse Maximale Aérobie (en km/h)

CHOIX OBJECTIF - GUIDAGE SEANCE - EXPRESSION DES RESSENTIS

| Objectif N° 1 dit « sportif » : | Objectif N° 2 dit « maintien d'une forme optimum » : | Objectif N°3 dit « amincissement, récupération » : |
|---|--|--|
| <p>Parcourir la <u>plus grande distance possible</u> corrélée à sa <u>VMA</u> sur un temps <u>d'au moins 15'</u> (total de la séance 30') en utilisant des pourcentages de course de <u>90 à 100% environ</u>, le nombre et type de récupération sera en rapport avec le niveau de sollicitation. Le travail intermittent court à moyen sera privilégié.</p> <p>1: Définir ses zones de travail (100 90 80 50%) 2: Exercices de 1 à 3' si proche de VMA r= tps effort 3: Exercices de 3 à 6' si proche de 90% r= 1/2 tps effort</p> | <p>Parcourir <u>une distance optimum</u> corrélée à sa <u>VMA</u> sur un temps <u>d'au moins 20'</u> (total de séance 30') en utilisant des pourcentages de <u>75 à 85% environ</u>. Le travail fractionné moyen à long sera privilégié.</p> <p>1: Définir ses zones de travail (90 80 70 50%) 2: Exercices de 3 à 5' si proche de 90% r=1/2 tps effort 3: Exercices de 5 à 10 ' Si proche de 80% R = 1 à 2' max</p> | <p>Amincissement : Obtenir la meilleure dépense de calories possible en rapport avec sa VMA sur un temps <u>d'au moins 25'</u>. Le travail continu sera privilégié.</p> <p>1: Définir ses zones de travail (80 70 60 50%) 2: Exercices de 5 à 10' si proche de 70 à 80% 3 Exercices de 10 à 25' si proche de 60 à 70% Récupérations courtes de 1'</p> |

• VOUS AVEZ CHOISI UN OBJECTIF :

- Le justifier : pourquoi celui là et pas un autre- dans quel but ? – (perte de poids- entretien physique – compétition à venir....)
 - Personnalisez vos justifications : asthme – poids – souffle – cigarettes – muscations – activités parallèles....)

• VOUS PROPOSEZ DES SEQUENCES A DIFFERENTS % DE LA VMA :

- Pour chaque séquence choisie, justifiez vos choix : quels effets recherchez-vous ? sur votre forme-votre santé – votre poids – votre musculature – votre puissance aérobie - votre capacité aérobie ...
 - Pourquoi alternez-vous des accélérations et des récupérations (que peut-on maintenir comme vitesse ? Quels temps de récupération sont nécessaires si je veux pouvoir faire plusieurs répétitions ? Pourquoi tel nombre de répétitions ? Quand est-ce que je décroche ?
 - Quelles sensations recherchez-vous ? douleur- plaisir ...

- Quelles sensations éprouvez-vous ? Lourdeur – essoufflement – Pourquoi ? Cherchez des causes, des explications des justifications dans le domaine de l'entraînement et de la diététique : pour éviter que..... je.....Pour favoriser.....je.....

• VOUS JUSTIFIEZ ET DONNEZ DES EXPLICATIONS SUR VOS CHOIX :

En diététique :

Les repas : quoi ? glucides : lesquels Pourquoi ? Effets sur l'entraînement, l'organisme, l'effort Quand ? avant – pendant-après l'effort
 La soif : Quand ? Avant – pendant-après l'effort Pourquoi ? Effets sur l'organisme Comment ?

Sur les sensations :

Lesquelles ? Quels rapports avec ce que vous faites ? Comment les éviter, les renforcer ?QQ données sur les étirements et leurs vertus – l'eau et ses vertus – le footing de récup et ses vertus....
 Sur l'entraînement : Lesquels ? Dans quel but ? Quels rapports avec la diététique ? Avec les sensations.....

METTRE EN RELATION LES 3 DOMAINES ENTRAINEMENT – SENSATIONS - DIETETIQUE ILS ONT TOUS UN IMPACT LES UNS SUR LES AUTRES

FICHE D'ÉVALUATION ELEVE**NIVEAU 4 : COURSE EN DUREE : épreuve de 30 minutes**

| | |
|----------------------|----------------|
| NOM : | DATE : |
| PRENOM : | Ma VMA : |
| CLASSE : | Ma FC repos : |
| OBSERVATEUR : | Ma FC effort : |

CONCEVOIR / 7 PTSOBJECTIF POURSUIVI : (*razer les mentions inutiles*)

- 1) Accompagner un objectif sportif (15 mn à 80,90% VMA)
- 2) Rechercher la forme optimale (20 mn à 70 80 % VMA)
- 3) Récupérer, se détendre, affinement de la silhouette (28 mn à 60, 75 % VMA)

PROGRAMMATION DE LA SEANCE DE TRAVAIL ET JUSTIFICATION : *argumenter le choix du mobile (Activité personnelle, hygiène de vie, motivation, entrainement, etc...)***PRODUIRE / 10 PTS : PREPARATION DE L'ENSEMBLE DE LA COURSE :**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Temps : contrôles | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Vitesses en Km/h | | | | | | | | | | | | | | | |
| Récupération en Km/h | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contrôle | | | | | | | | | | | | | | | |
| Temps : contrôles | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Vitesses en Km/h | | | | | | | | | | | | | | | |
| Récupération en Km/h | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contrôle | | | | | | | | | | | | | | | |

CONTROLE : + : VALIDE
- : hors zone, retard ou avance, accélération ou ralentissement
O : arrêt, ou pause non prévue

ANALYSER / 3 PTS : BILAN : à partir du « *prévu* » et du « *réalisé* », analyser ce qui a été fait, et ce qui doit évoluer (effets ressentis (1 pt), difficultés rencontrées et raisons (0.5 pt), progrès réalisés /connaissances sur l'entraînement et sur la diététique (0.5), les perspectives envisagées (0.5 pt), ce que j'ai appris sur moi pendant le cycle (0.5pt).)

SEANCES D'EVALUATION VMA:

- ***VAMEVAL de Cazorla**: test progressif de 8km/h jusqu'à son maximum par palier de 1' (précis mais sous évalue un peu la VMA dans le cadre scolaire). Bien pour les exercices continus.
- ***2 séries de 30/30 r= 2' la 1° facile- ds la 2° on recherche son maximum** (voir table de correspondance à 105%). Surestime un peu la VMA, bon pour tous les exercices intermittents courts.
- ***15/15 progressif** Cf table. Idem 30/30
- ***Courir 6' en parcourant la plus grande distance possible** (VMA = dist/100): Bien quand les élèves ont l'expérience des allures de course. Simple

DIFFERENTS THEMES A TRAVAILLER

- ***Expérimenter des chgts d'allure, s'échauffer :**
Vélodrome: plots espacés de 5m Tps 18" en rectangle. Environ 5 à 6'
 - a/ Allure libre recup libre
 - b/ Par 2 à l'opposé
 - c/ chgt de sens
 - d/courir 10 plots puis incrémenter de 1 plot à chq 18"(relation FC ts les 3X18")
 - e/ Variation d'allures
- ***Etalonner: Vitesse progressive-Vitesse rapide:**
Plots 5m Tps 9" (2km/h par plot)1° plot à 6kmh(15m) voir allure marche trotting- footing rapide-all rapide. En progressif (marche à VMA)
- * **Trouver son allure moyenne** : plots ts les 15m tps 1'30 faire au moins 7 à 8 X 1'30. trouver son allure moyenne (prendre ses puls)
- ***Trouver sa VMA:**
18/18 progressif en AR : monter d'un plot ts les 2 passages réussis (8 passages interdiction de redescendre). Si 4 passages seulement VMAsurestimée, si + de 10 passages VMA sous estimée.Démarrer à 8kmh
- ***Travailler les chgts d'allure:** Plots 12,5 - tps 45"r=15" 2X all lente -2Xall myn- 2X all vite (relation ressentis). Varier allures, varier volume. Prod peut annoncer les vitesses...
- * Courir la **plus grande distance possible par rapport à son allure cible** (expérimenter temps de soutien par rapport à son mobile).
- ***Expérimenter toutes les allures proches de VMA pour mobile1**
- ***Séance faite par les élèves à partir d'un ou deux paramètres** (intensité, récup, nbre exo, total séries...) ex: Faire au moins 20' de travail total avec un % d'au moins 90% (l'élève doit trouver le temps d'effort de chaque série)

EXEMPLE DE SEANCE D'ENTRAINEMENT

- mob1: 4 à 5 x 3' à 90-95% R=2
- mob 3 :4X6' 70 à 75% VMA R=1'
- mob 1 : (4X1')X2 100% VMA r+2'
- mob 1: (4X1') à 100% R=1' + 2' à 60% +6' à 90% r= 2'
- mob 2 : 3 X 6' (85-80-75%) r=2' (1' 5kmh1' 60%)
- mob3: 3'- 6' - 9' - 6'- 3' (70-60-50 -60-70%) r= 1' marche entre chq
- mob2: parcourir autant de fois que possible des 3' à 85 % r=1'
- Mob 1: expérimenter VMA continu (6' à 100%: distance /100 = VMA) r= 3'+ 5X1'/1'(comparer les 2 séries)
- Mixte 3 mobiles: 9' à 70% - 6' à 80% - 3' à 90% - 3X1' à 100%