|  |
| --- |
| **COURSE EN DUREE EN CLASSE DE PREMIERE** |
| **NOM : PRENOM : CLASSE :Ma VMA S1 km/h Ma VMA S2 km/h Ma VMA contrat : km/h**VMA : ma vitesse maximale en aérobie (vitesse maximale d'endurance) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **MOBILE 1** |  |  |  | **Distance (en mètres) à parcourir en fonction d'un TEMPS DEFINI** |
|   |  **MOBILE 2** |  |   |
|   |  |  |  **MOBILE 3** |
| 100% VMAkm/h | 90% | 80% | 70% | 60% |   | EnA/R | **En 1'** | **3'** | **5'** | **6'** | **7'** | **9'** | **15'** |
| **100m** | Plots 8,5m | **Plots50m** | **Plots100m** | **Plots100m** | **Plots100m** | **Plots100m** | **Plots100m** |
| 5 |   |   |   |   | **01:12** | 41,5 | 83,5 | 250 | 415 | 500 | 585 | 750 | 1250 |
| 6 | 5,5 | 5 | 4 | 3,5 | **01:00** | 50 | 100 | 300 | 500 | 600 | 702 | 900 | 1500 |
| 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | **00:51** | 58,5 | 117 | 350 | 585 | 700 | 819 | 1050 | 1750 |
| 8 | 7 | 6,5 | 5,5 | 5 | **00:45** | 67 | 134 | 400 | 670 | 800 | 936 | 1200 | 2000 |
| 9 | 8 | 7 | 6 | 5,5 | **00:40** | 75,5 | 150 | 450 | 755 | 900 | 1053 | 1350 | 2250 |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | **00:36** | 84 | 167 | 500 | 840 | 1000 | 1170 | 1500 | 2500 |
| 11 | 10 | 9 | 8 | 6,5 | **00:32** | 92,5 | 184 | 550 | 925 | 1100 | 1287 | 1650 | 2750 |
| 12 | 11 | 10 | 8,5 | 7 | **00:30** | 101 | 200 | 600 | 1010 | 1200 | 1404 | 1800 | 3000 |
| 13 | 12 | 10,5 | 9 | 8 | **00:27** | 110 | 217 | 650 | 1095 | 1300 | 1521 | 1950 | 3250 |
| 14 | 13 | 11 | 10 | 8,5 | **00:25** | 118 | 234 | 700 | 1180 | 1400 | 1638 | 2100 | 3500 |
| 15 | 13,5 | 12 | 10,5 | 9 | **00:24** | 127 | 251 | 750 | 1265 | 1500 | 1755 | 2250 | 3750 |
| 16 | 14 | 13 | 11 | 9,5 | **00:22** | 135 | 267 | 800 | 1350 | 1600 | 1872 | 2400 | 4000 |
| 17 | 15 | 14 | 12 | 10 | **00:21** | 144 | 284 | 850 | 1435 | 1700 | 1989 | 2550 | 4250 |
| 18 | 16 | 14,5 | 13 | 11 | **00:20** | 152 | 301 | 900 | 1520 | 1800 | 2106 | 2700 | 4500 |
| **Echauffement :** 1**) 400m en trottinant** (discussion aisée). 2) **8 AR en éducatifs recup trot :** \***skippings**=rebondir aligné, \***talons-fesses**=dynamique aligné au sol plante de pied, \***soulevé uniquement en pied**=armé pointe du pied action au sol active, \* **gainage course jambes tendues**=bassin fixé, projeter vers l’avant \* **foulées bondissantes**=solidité à l’impact(déroulement pied), genou tire la cuisse et rôle membres libres, 3 à 4 accélérations de hyper fréquence à amplitude de 1 à 4)**25% d’économie possible entre une bonne et mauvaise foulée.** |
| 3) **Découverte puis affinement des allures** :2 X 9'' de marche (VMA - 4) = ……….km/h2 X 9'' de course lente (VMA -3) =……….km/h2 X 9'' de course moyenne (VMA - 2) =……….km/h2 X 9'' de course rapide (VMA -1/VMA)) =……….km/h | 6km/h = 15m (1° plot) 8km/h = 20m (2° plot)10km/h = 25m (3°plot)12km/h = 30m (4°plot)14km/h = 35m (5°plot )16km/h = 40m (6° plot)18Km/h=45M (7°plot) |
| **4) Récup et/ou entre passage groupe : CF fiches plastifiées PPG fournies ou proposition personnelle et/ou collective (sport de chacun d’entre vous)** |
|  |

|  |
| --- |
| **Objectif de la séance N° 1: \*La routine d’echauffement (cf recto),\* la relation linéaire entre puissance de l’exercice et augmentation de la fréquence cardiaque.** a/ Trouver **SES 4 allures** par essai : **(all marche, all lente, all moyenne et all rapide)estimée en** KM/H sur des **exercices intermittents de type9’’/9’’(12 AR au total)** et les **mettre en relation** avec la fréquence cardiaque correspondante (prise sur 6" ou 10'') pour chaque vitesse**.** b/ **Estimer au plus près sa VMA** sur 3 X 4’48' (ou 4 AR) progressif en 18/18'' de l’allure **moyenne à rapide puis très rapide**. **Entourer la distance atteinte à chaque série ainsi que sa FCmax et VMA**  |
| **VITESSES TROUVEES SUR LE 9/9s et FC correspondante (3 AR par vitesse)** |
| **Fc vestiaire:** | **Vit marche=****Fc marche=** | **Vit lente=****Fc lente=** | **Vit moy=****Fc moy=** | **Vit rapide=****Fc rapide=** |
|  |
| **VITESSES TROUVEES SUR LE 18/18s et FC correspondante (3 AR par vitesse)** |
| **Essai N°1** | **FC=** | **45m= 9kmh** | **50m= 10kmh** | **55m= 11kmh** | **60m= 12kmh** | **65m= 13kmh** | **70m=14kmh** | **75m=15kmh** | **80m = 16kmh** | **85m= 17kmh** |
| **Essai N°2** | **FC=** |
| **Essai N°3** | **FC=** |
| Entourer son ressenti pour chaque essai | **ESSAI 1** | **TresFacile** | **Facile** | **Mynt Dif** | **Difficile** | **Tres Dif** |  |   |
| **ESSAI 2** | **TF** | **F** | **MD** | **D** | **TD** |  |   |
| **ESSAI 3** | **TF** | **F** | **MD** | **D** | **TD** |   |   |
| **Connaissances scientifiques associées à la séance** :1. Rapport direct entre augmentation de la fréquence cardiaque et puissance de l’exercice **(valeur FC max = ? )**
2. Intensité de l’exercice proportionnel à la VMA pour chaque mobile**(all cible par mobile)** : **1= % 2= % 3= %)**
3. Filière énergétiques principales pour ce type d’exercice

**Connaissances pratiques :**1. Relever ses fréquences cardiaques avec justesse (où, comment, moment, durée)
2. Relever toutes ses vitesses objectivement.
3. Comprendre les relations temps distance(9/9-18/18-36/36 \_plots 1’30-3’-6’) à partir du 9/9 **(2,5m =1kmh en 9’’)**
 |

|  |
| --- |
| **Objectif séance N°2: \*Vivre une séance de mobile 1 sur de l’intermittent type 36/24 couru à 100% de VMA****\*Mesurer plus précisément sa VMA sur 10 X 36''/24'' (surestimation test intermittent =min -1kmh) :utilité VMA** \*Noter ses vitesses à l'aide du tableau de 90% à 60% \*Se centrer sur ses repères corporels (cardio respiratoire, musculaire, foulée, mental...) |
| **10 X 36/24 à vit rapide(vit S1moins 1kmh)** |  |
| **Répétition** | **DIST EN M** | **Votre FC était elle au max dès le 1° AR ?:****Hypothèse :** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  | **A quelle répétition étiez vous en hyperventilation ou FC max ?:****Hypothèse :** |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |
| **9** |  | **Avez-vous souffert au niveau:**1. **Cardiorespiratoire**
2. **Musculaire**
3. **Mental**
 | **Décrivez vos sensations pour chacun des items :****1. :****2. :****3. :** |
| **10** |  |
| **TOTAL EN M** |  |
| **VMA= total/100** |  |
| **V 90% =** |  |
| **V80% =** |  |
| **V70% =** |  |
| **V60% =** |  |
| **Connaissances scientifiques associées à la séance :**1. Fréquence cardiaque facteur de santé (économie due à l’entraînement)
2. Temps d’installation de FC (influence échauffement), vitesse de récupération après l’effort.
3. Temps de soutien à FC max ou VMA= ?
4. Avantages et inconvénients des exercices intermittents (cardiaque, musculaire, mental)

**Connaissances pratiques :**1. Respecter les signaux sonores et corriger son allure en fonction de ses ressentis (monter ou descendre de 10m)
2. Observer et noter les distances de son camarade
3. Repérer sa forme de foulée pendant l’épreuve.
 |

|  |
| --- |
| **Ojectif de la séance N°3 :** \***Vivre une séance de mobile 3** en adaptant ses vitesses **par rapport à son rythme respiratoire** (débit de parole) et **au temps total de course**.\*Etre capable de **changer d’allures sans dépasser les pourcentages définis au préalable**.\***Réaliser le volume défini** (25’). |
|  | **6'** | **r2'** | **7'** | **r2'** | **7'** | **r1'** | **MOBILE 3** : courir pour **s'aérer la tête** ou **perdre des formes** ou **récupérer d’entraînements intenses**.**FC VEST :RESSENTIS :** |
| **Allure** | **70% VMA** | **50%VMA** | **60%VMA** | **50%VMA** | **60%VMA** | **50%VMA** |
| **Projet** |  |  |  |  |  |  |
| **Réalisé** |  |  |  |  |  |  |
| **FC** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |
| **Difficulté** |  |  |  |  |  |  |
| **50% VMA = marche! Profitez-en pour revenir au plot de départ.** |
| **Connaissances scientifiques associées :**1. Carburant principal utilisé à ces allures. **Dépense calorique (Dist X temps X poids de corps)**
2. **Peut on maigrir de manière localisée** (hanches, ventre, cuisses, fesses) ?
3. Temps de soutien à ces allures (délai d’intervention),conséquences sur l’organisme.
4. **Avantage inconvénient** filière aérobie lipidique.

**Connaissances pratiques :**1. Comprendre les repères sur le stade (400-100-50-25m). temps de passage possible au 1° 100m
2. **Remplir son projet, le comparer à la réalisation**. **Noter ses ressentis** (ma foulée, repères pour la respiration)
3. Relever les FC de son camarade en anticipant les distances prévues
 |

|  |
| --- |
| **Objectif séance N° 4 : Mobile 2 =\*15 min de course à allure ciblée entre 80 et 90 % de VMA + 10 min de course en récupération (total de la séance = 25 min) \* utiliser les repères respiratoires et de foulée pour fixer ses allures** |
|  | **2'** | **r2'** | **2'** | **r2'** | **4'** | **r2'** | **4'** | **r2'** | **3' + r2'** | **MOBILE 2 : courir pour maintenir sa forme(mixte mob 1 et 3).FC repos :** **FC effort :** |
| **Allure** | **90%VMA** | **50%VMA** | **90%VMA** | **50%VMA** | **80%VMA** | **60%VMA** | **80%VMA** | **60%VMA** | **90%VMA** |
| **Projet** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Réalisé** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **FC** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |
| **Difficulté** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Expliquez les différences de ressentis avec les 2 séances précedentes :****\*cardio :****\*Musculaire :****\*Mental :** |
| **Connaissances scientifiques associées :**1. Paramètres essentiels d’une séance **(temps d’effort/filière(répétition- volume total) et temps de récupération )**
2. Les sucres lents, rapides-maintien de la glycémie (diabète, rôle insuline). Alimentation avant, pendant effort

**Connaissances pratiques :**1. Définir en groupe des types de ressentis
2. Faire un choix de mobile argumenté pour les séances 5 et 6
 |

|  |
| --- |
| **Leçon 5 : Concevoir et réaliser une séance de 20 minutes de course.** **Mobile choisi :3 allures différentes au cours de la séance.Cumul de durée des courses hors récupération :** 10 mn pour le M1, 14 mn pour le M2, 17 mn pour le M3.**Durée des courses :** de 1 à 3 mn pour le M1, de 2 à 7 mn pour le M2, à partir de 5 mn pour le M3. |
| **Allure% VMA** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Durée** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Distance prévue** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Réalisée** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **FC** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pourquoi avoir choisi ce mobile ?Quels ont été les problèmes rencontrés (l'observateur indique ces problèmes au cours de la séance) ?****Choisirez-vous le même mobile lors de la prochaine leçon, si oui, quelles modifications faudra t-il apporter ?** |

|  |
| --- |
| **Leçon 6 : Concevoir et réaliser une séance de 20 minutes de course.** **Mobile choisi :3 allures différentes au cours de la séance.** |
| **Allure% VMA** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Durée** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Distance prévue** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Réalisée** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **FC** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pourquoi avoir choisi ce mobile ?****Quels ont été les problèmes rencontrés (l'observateur indique ces problèmes au cours de la séance) ?** |

|  |
| --- |
| **Séance 7 :Validation de la compétence : Choisir un mobile et concevoir sa séance en adaptant le temps et l’intensité de l’effort, et de la récupération sur 25 minutes.**  |
| NOM : PRENOM : VMA : FC repos :  |
| NOM de l'OBSERVATEUR :  |
| **Précisez le mobile choisi :** |
| **Concevoir la séance d'entraînement (5 points) : argumentez votre choix de mobile puis argumentez le contenu de la séance.** |
| **Produire la séance d'entraînement en respectant ce qui a été prévu (10 points)** |
| **Min 2 allures différentes :** …….% vma =……….km/h …….%vma =……….km/h …….%vma =……….km/h R=  |
| **16** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **15** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **14** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **13** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **12** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **11** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **10** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **9** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **8** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **7** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **6** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **5** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **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** |
| **C** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| CONTROLE : (+) Valide / (-) hors zone / (0) arrêt, ou pause. |
| **Analyser la séance (3 points) :** Quels ressentis pendant la séance ? Puis, à partir du « prévu » et du « réalisé », précisez les perspectives envisagées et ce que vous avez appris sur vous pendant le cycle.**Observations et aide : 2Pts (prof)** |

|  |
| --- |
| **Séance N° 8 : Validation de la compétence : Choisir un mobile et concevoir sa séance en adaptant le temps et l’intensité de l’effort, et de la récupération sur 25 minutes.**  |
| NOM : PRENOM : VMA : FC repos :  |
| NOM de l'OBSERVATEUR :  |
| **Précisez le mobile choisi :** |
| **Concevoir la séance d'entraînement (5 points) : argumentez votre choix de mobile puis argumentez le contenu de la séance.** |
| **Produire la séance d'entraînement en respectant ce qui a été prévu (10 points)** |
| **Min 2 allures différentes :** …….% vma =……….km/h …….%vma =……….km/h …….%vma =……….km/h R=  |
| **16** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **15** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **14** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **13** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **12** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **11** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **10** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **9** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **8** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **7** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **6** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **5** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **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** |
| **C** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| CONTROLE : (+) Valide / (-) hors zone / (0) arrêt, ou pause. |
| **Analyser la séance (3 points) :** Quels ressentis pendant la séance ? Puis, à partir du « prévu » et du « réalisé », précisez les perspectives envisagées et ce que vous avez appris sur vous pendant le cycle.**Observations et aide : 2Pts (prof)** |