

LYCEE Albert CAMUS

MOURENX

<http://www.citescolairemourenx.fr/>



Education Physique  
et Sportive

NOM : ..... Prénom : .....



**3X500M PREMIERES**



Mr CIBERT

Année scolaire 2020/2021

# CA 1 EVALUATION PREMIERE DEMI-FOND : 3 x 500m

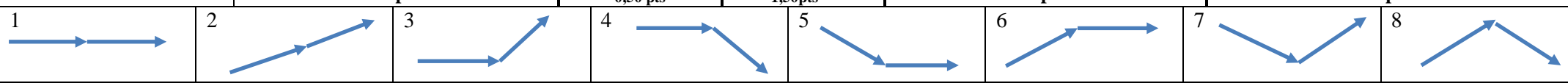
**L'épreuve** : Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (un départ toutes les 10mn) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous et son projet sur le 1<sup>er</sup> 500m. Il peut la réguler uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le temps cumulé est pondéré par le pourcentage de VMA investi dans les courses. L'AFL 2 et 3 est évalué au fil des séances.



Éléments à évaluer		AFL1 : 16 points																								
Filles	Performances 500	3'15	3'10	3'05	3'00	2'55	2'50	2'46	2'43	2'41	2'40	2'35	2'30	2'26	2'23	2'21	2'20	2'12	2'08	2'05	2'03	2'02	1'57	1'53	1'50	1'48
	Perf cumulées	9'45	9'30	9'15	9'00	8'45	8'30	8'18	8'09	8'03	8'00	7'45	7'30	7'18	7'09	7'03	7'00	6'48	6'24	6'15	6'09	6'06	5'51	5'39	5'30	5'24
	Note Perf / 11 pts	0.5	0.75	1.25	1.5	1.5	1.75	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11
	Note VMA / 1pt	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.5	0.5	0.5	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	1	1	1	1	1	1	1	1
% VMA Investi		125%	140%	150%	68%	70%	73%	75%	77%	80%	83%	85%	87%	88%	90%	93%	95%	98%	100%	103%	105%	106%	107%	108%	110%	120%
Garçons	Note VMA / 1pt	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	1	1	1
	Performances 500	2'44	2'38	2'33	2'28	2'23	2'19	2'16	2'14	2'12	2'07	2'02	1'58	1'55	1'53	1'52	1'49	1'47	1'45	1'43	1'42	1'41	1'38	1'35	1'32	1'30
	Perf cumulées	8'11	7'54	7'39	7'24	7'09	6'57	6'48	6'42	6'36	6'21	6'06	5'54	5'45	5'39	5'36	5'27	5'21	5'15	5'09	5'06	5'03	4'54	4'45	4'36	4'30
	Note Perf / 11 pts.	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11

**Projet de course / C1 /1pt** 1 pt si le projet de course prévu correspond à C1 à +/-3s

<b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.  /3 pts.	La stratégie n'est pas respectée  0 pt	<b>Stratégie partiellement respectée</b>		La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation  2 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation  3pts
		Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation :  0,50 pts	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation :  1,50pts		



Un écart de 1'' suffit pour attester d'une variation de vitesse et une tolérance de +/- 2'' valide l'égalité de temps.

**Exemple** : Une fille a une VMA de 13 km/h et annonce la stratégie 3 le jour de l'évaluation. Elle réalise son 1<sup>er</sup> 500m en 2'08, le seconde en 2'10 et le dernier en 2'06. Le temps total est donc de 6'24. Elle a annoncé 2'10 en projet sur C1. Par rapport à sa VMA initiale, elle a couru sur les 3 x 500m à 98% de sa VMA. Sa performance de 6'24 (2'08+2'10+2'06) lui donne **6.5/11**, son projet **1pt**, la pondération en VMA investie **0.75pt** et **3pts** en stratégie de course. (=11.25pts en AFL1) Elle est classée en degré 3 en AFL 2 et en degré 2 en AFL3 ; **elle obtient donc 1.5pts en AFL2 et 1 point en AFL3.**  
**Sa note finale en 3x500 est donc de 13.75/20 (11.25+1.5+1).**

**AFL2 : 2 points**

Stratégie d'entraînement: travail foncier, travail d'allure, gestion des récupérations.

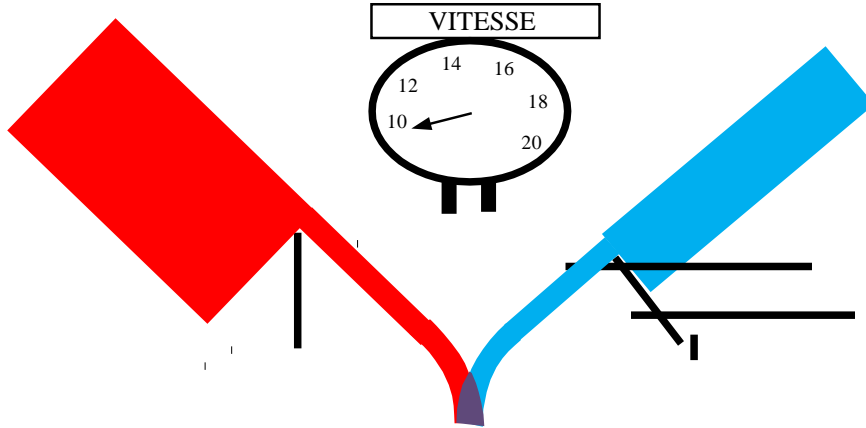
Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Entraînement inadapté :</b>  <i>Élève passif.</i> Pas de stratégie de préparation. N'arrive pas à effectuer sa récupération autre qu'assis.	<b>Entraînement partiellement adapté :</b>  <i>Élève suiveur.</i> Peu de régulation (Ne tient pas compte de ses temps de passage pour réguler ou non sa prochaine course) Fait sa récupération de manière discontinue (s'assoit, marche, s'assoit)	<b>Entraînement adapté :</b>  <i>Élève acteur.</i>  La récupération s'effectue en marchant, s'intéresse à ses temps de passage pour réguler.	<b>Entraînement optimisé :</b>  <i>Élève moteur/leader.</i>  La récupération est complète et sérieuse (trottine, s'étire, retrouve ses allures de course de 500m)
<b>0.5</b>	<b>1</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>

**AFL3 : 2 points**

Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

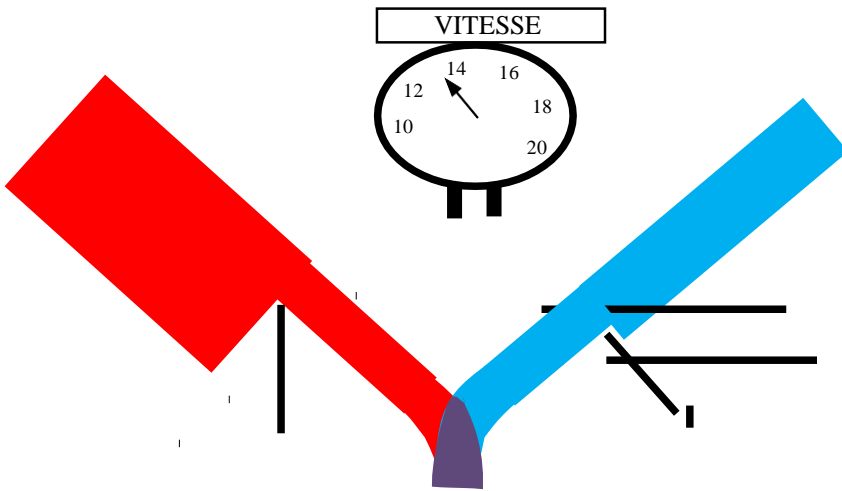
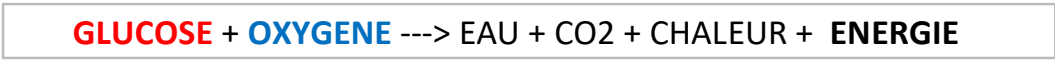
<b>RÔLES</b> Je suis capable d'aider sur :	Degré 1 <b>Rôles subis</b>	Degré 2 : <b>Rôles aléatoires</b>	Degré 3 : <b>Rôles préférentiels</b>	Degré 4 : <b>Rôles au service du collectif</b>
<b>L'Echauffement</b>	Suis le groupe	Intervient ponctuellement	Prend en charge l'échauffement	Prend en charge l'échauffement, donne des conseils, corrige.
<b>Le rôle d'Observateur / chronométrateur (temps de passage, gestion des récuaps)</b>	Faible investissement. Il n'aide pas ou très peu son coureur (aucune anticipation des communications, des oublis, voix faible et inaudible pour le coureur).	Investissement aléatoire. Se déconcentre assez vite. Manque de rigueur	Est investi dans son rôle et dans la durée. Il participe aux progrès réalisés par le coureur en communiquant de façon précise et claire les informations chronométriques et intervient parfois sur la récupération	Est investi dans son rôle et dans la durée. Il aide le coureur en communiquant des informations chronométriques précises et claires. Observe les courses, conseille et participe à la gestion de sa récupération.
<b>pts</b>	<b>0.5</b>	<b>1</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>

# Le carburant pour courir.....



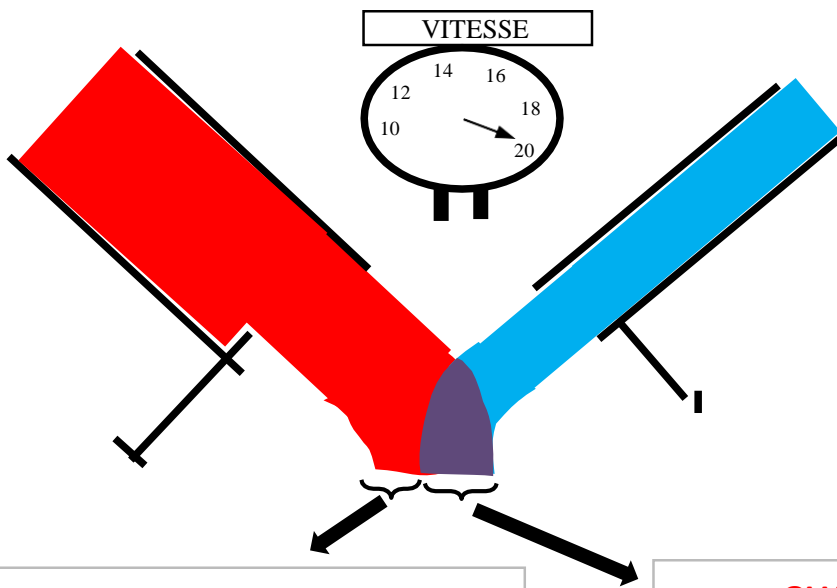
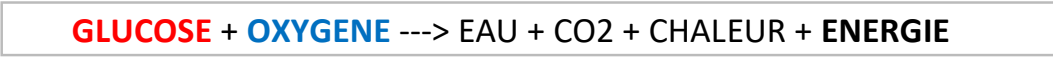
**Footing très lent  
(échauffement ou  
récupération)  
50 à 55% VMA**

L'énergie est fournie par la combustion du glucose



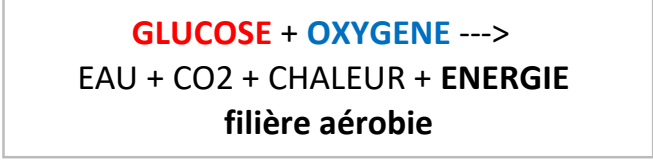
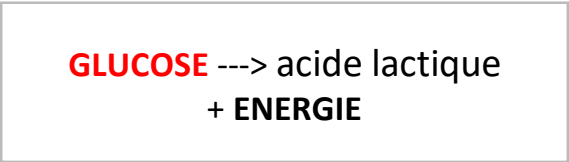
**Seuil aérobic  
environ 75%  
VMA**

+ d'énergie demandée: les 2 robinets s'ouvrent encore plus



**allure 3x500  
environ  
110% VMA  
10**

L'ouverture maxi du robinet d'oxygène a été atteinte: une partie du glucose doit se dégrader sans oxygène.



# Savoir se préparer

# Savoir bien récupérer


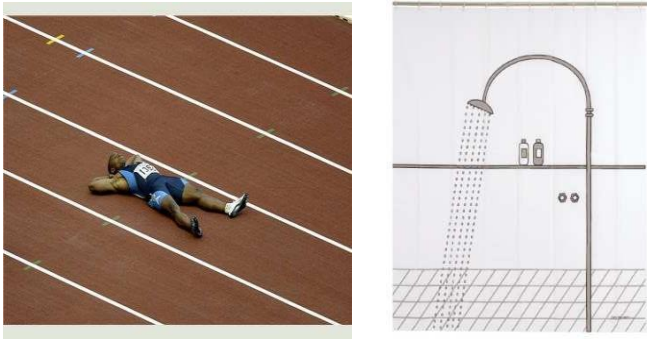


## Nutrition - hydratation :

## Moment et mode de récupération :

	<p><b>J'évite de venir en cours sans avoir mangé.</b></p>		<p><b>1. Récupération entre les cours</b></p>	<p>→ Les courses de 500 m sont espacées de 10 minutes qui doivent servir à la récupération.</p>	<p>*Éliminer au maximum les sensations de fatigue liées aux courses précédentes. *Favoriser la reconstitution des stocks d'énergie *Préparer la réalisation d'une nouvelle performance.</p>
<p><b>Avant</b></p>	<p>L'effort que je vais produire en cours étant très difficile, <b>j'évite de trop manger</b> avant de venir en cours ; j'évite tout ce qui est lourd sur l'estomac.</p>		<p><b>2. Récupération finale</b></p>	<p>= Récupération après la dernière course ; lorsqu'il n'y a plus d'effort à réaliser.</p>	<p>*Faciliter la reconstitution des stocks d'énergie *Libération des tensions musculaires et psychologiques</p>
<p><b>Après</b></p>	<p>J'essaie d'avoir toujours avec moi une barre de céréale qui me sera nécessaire en cas d'hypoglycémie</p>				
	<p><b>J'essaie de m'hydrater régulièrement</b> un petit peu.</p>				

## 2 catégories de récupération :

	Récupération	Définition	Avantages	Inconvénients
1	<p><b>Active</b></p> 	<p>= Récupération qui nécessite une dépense d'énergie.</p>	<p>Produit de la chaleur (évite le refroidissement) → favorise les réactions biochimiques nécessaires à la récupération.</p>	<p>Une partie de l'énergie reconstituée sert à la récupération.</p>
2	<p><b>Passive</b></p> 	<p>= Récupération sans dépense d'énergie ajoutée.</p>	<p>Peu de production de chaleur Toute l'énergie chimique reconstituée est stockée</p>	<p>Perte de chaleur → baisse des réactions biochimiques</p>

↳ Complémentarité de ces 2 catégories. Il s'agira donc de combiner au mieux ces 2 types de récupération en fonction des objectifs.

# FICHE AIDE EVALUATION AFL2 et AFL 3 PREMIERE

Attendus de fin de Lycée	<p>- <b>AFL 2</b> : Stratégie d'<b>entraînement</b> en fonctions de ses points forts ou faibles en rapport avec les <b>facteurs de performance</b> : travail foncier, travail d'allure, gestion des récupérations.</p> <p>- <b>AFL 3</b> : « <b>Choisir et assumer les rôles</b> qui permettent un fonctionnement <b>collectif solidaire</b> »</p>
--------------------------	--

Repères de progressivité	AFL 2				AFL 3			
	Se préparer		S'entraîner		L'Echauffement		Le rôle d'Observateur / chronométrateur	
<b>DEGRE 1</b>	*Je ne travaille pas mes pts faibles. *Je travaille plutôt en fonction de mes envies et non de mes besoins. *Je n'atteins pas mes objectifs.		*Je fais ma récupération de manière discontinuée: Je reste assis ou sur place, je marche un peu. *Je ne tiens pas compte de mes temps de passage pour réguler ou non ma prochaine course/séance: temps prévus/tps réalisés.		*Je suis le groupe, car je n'ai pas les connaissances pour faire seul.		*Je ne m'investis pas ou peu avec mon partenaire (aucune anticipation des communications, des oublis, voix faible et inaudible pour le coureur) sur les tps de passage, tps de récupération...	
<b>DEGRE 2</b>	*Je travaille un peu mes pts faibles. *Je fais quelques efforts mais j'arrête quand c'est trop difficile. *J'atteins un peu mes objectifs sans savoir pourquoi.		*Je fais ma récupération de manière discontinuée: Je reste assis ou sur place, je marche un peu. * J'arrive à réguler un peu (/à mes temps de passage pour réguler ou non ma prochaine course).		* Je suis le groupe mais j'interviens ponctuellement pour proposer des exercices.		*Je m'investis de manière aléatoire. *Je me déconcentre vite et je manque de rigueur dans l'observation de mon partenaire (je n'arrive pas à donner des critères précis).	
<b>DEGRE 3</b>	*Je travaille mes points faibles (techniques de courses, respiration...) et j'arrive à progresser. *J'atteins mes objectifs de façon assez régulières.		*Je récupère toujours en marchant, et m'intéresse à mes temps de passage pour réguler. *Je cherche à améliorer l'efficacité de mes actions, travail sur différentes allures.		*Je prend en charge l'échauffement.		*Je m'investis dans mon rôle et dans la durée. *Je participe aux progrès réalisés par mon binôme en communiquant de façon précise et claire les informations observées ou chronométriques et intervient parfois sur la récupération.	
<b>DEGRE 4</b>	*Je travaille mes points faibles et Je me prépare de manière optimale (semaine, jour, heure avant) par rapport à mes ressources. *J'atteins toujours mes objectifs.		*Je gère ma récupération entre les courses en trottinant et en reprenant des allures de courses pour me préparer à l'effort suivant. *Je travaille sur différentes allures et souvent élevées.		*Je prend en charge l'échauffement, donne des conseils, corrige pour mon binôme, groupe.		*J'aide le coureur en communiquant des informations chronométriques précises et claires. J'observe les courses, conseille et participe à la gestion de sa récupération.	
<b>EVALUATION ELEVE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>EVALUATION PROF</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

(Mettre une croix dans la colonne correspondante)

DATE	Se préparer					S'entraîner					L'Echauffement					Le rôle d'Observateur / chronométrateur				
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Rôle non travaillé	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Rôle non travaillé	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Rôle non travaillé	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Rôle non travaillé



NOM : ..... Prénom : .....  
 Fiche à compléter à chaque séance à l'aide du dossier et du site.

# 3x500m PREM BAC



## Séance 1: Présentation Evaluation BAC / Présentation d'un échauffement

Evaluation diagnostique : **2 X 500m R=10'** MDT = .....

## Séance 2: Test VMA VAMEVAL

VMA : ..... km/h → TEMPS THEORIQUE du 500 m à VMA : ..... à 115% ou 120%: .....

15' travail endurance à 75% VMA Distance prévue : ..... Distance réalisée : .....

FC repos : ..... En pulsation/min	FC Max (fin test VMA) : .....	FC après les 15' : .....	Ressenti de 1 (facile, faible) à 6 (dur, impossible) Essoufflement : .... Musculaire : .... Psy : .....
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------	--

## Séance 3: 8 x 250 m prendre des repères extéroceptifs puis proprioceptifs dans le but de courir régulièrement.

Entraînement fractionné « long/long »

A 100% VMA	100 m	250 m		250 m		250 m		250 m		250 m	250 m	250 m	250 m
<b>RECUP= Temps effort/2</b>	T.P 100m	TArrivée	T.P 100m	T arrivée	T.P 100m	T arrivée	T.P 100m	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée
<b>Tps prévus à compléter</b>													
<b>Temps réalisés</b>													

FC repos : ..... En pulsation/min	FC fin 5 <sup>ème</sup> 250m : .....	FC après 5'footing : .....	Ressenti de 1 (facile, faible) à 6 (dur, impossible) Essoufflement : .... Musculaire : .... Psy : .....
--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------	--

## Séance 4: Prendre des repères extéroceptifs puis proprioceptifs dans le but de courir régulièrement. Entraînement de type « pyramidal »

Temps théorique / Vma optimale	100 m	250 m R=2'		300m R=2'	350m R=3'30		500m R=10'		350m R=3'30	300m R=2'	250m
Objectif 500m : .....	T.P 100m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée	T.P 300m	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée
<b>Tps prévus à compléter</b>											
<b>Temps réalisés</b>											

FC repos : ..... En pulsation/min	FC fin 500m : .....	FC après 5'footing : .....	Ressenti de 1 (facile, faible) à 6 (dur, impossible) Essoufflement : .... Musculaire : .... Psy : .....
--------------------------------------	---------------------	----------------------------	--

**Séance 5** : 2 \* 300 + 2 \* 400 + 2\*500 affiner ses repères dans le but de courir régulièrement et choisir son projet de course. Se préparer et Observer l'autre.

Temps théorique / Vma optimale	300 m R=3'		300 m R=3'	400 m R=4'		400 m R=4'	500 m R=10'		500 m R=10'	
	T.P 250m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 200m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée
Objectif 500m :.....										
<b>Tps prévus à compléter</b>										
<b>Temps réalisés</b>										

FC repos :..... En pulsation/min	FC fin 1 <sup>er</sup> 500m :..... FC fin 2 <sup>ème</sup> 500m :.....	FC après 5'footing :.....	Ressenti de <b>1</b> (facile, faible) à <b>6</b> ( dur, impossible) Essoufflement :....      Musculaire :....      Psy :.....
-------------------------------------	---	------------------------------	--

**Séance 6** : Courses : affiner ses repères dans le but de courir régulièrement et affiner son projet de course. Se préparer et Observer l'autre.

Temps théorique / Vma optimale	100 m	250 m R=2'		250 m r=2'	500 m R=7'		500 m R=7'	500 m R=7'	
		T.P 100m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée
Objectif 500m :.....									
<b>Stratégie de course :</b> 1 2 3 4 5 6 7 8									
<b>Tps prévus à compléter</b>									
<b>Temps réalisés</b>									

FC repos :..... En pulsation/min	FC fin 2 <sup>er</sup> 500m :..... FC fin 3 <sup>ème</sup> 500m :.....	FC après 5'footing :.....	Ressenti de <b>1</b> (facile, faible) à <b>6</b> ( dur, impossible) Essoufflement :....      Musculaire :....      Psy :.....
-------------------------------------	---	------------------------------	--

**Séance 7/8** : Pré évaluation / Evaluation

<b>Stratégie de course</b> :.....	Echauffement libre	<b>500m</b>	<b>500m</b>	<b>500m</b>
Objectif Temps au 500m :.....	Pré évaluation R=10'			
Temps effectués				