



L'ECHAUFFEMENT ET LA RECUPERATION 3x500m



Il permet de préparer l'organisme à l'effort donc offre une meilleure adaptation et évite les traumatismes musculaires et articulaires.
 Il contribue au développement et au renforcement musculaire, aux assouplissements, à l'amélioration du rendement musculaire et respiratoire.
 L'échauffement diminue la fatigue. L'échauffement peut durer entre 15 et 30 minutes suivant l'heure dans la journée et la température.

NOTES PREPARATION RECUPERATION BAC

0	1	1.5	1.5	2
<ul style="list-style-type: none"> - Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche). - Mobilisations articulaires incomplètes. - Activité irrégulière pendant les phases de récupération 	<ul style="list-style-type: none"> - Intègre des allures de son 500 m. - Mise en train progressive. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération active immédiatement après l'effort (marche). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1er départ. - Mise en train progressive et continue. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3ème 500m. 		

Chaque candidat apprendra à gérer son échauffement à partir de ses besoins et de ses temps de course.

<p>1. Un échauffement général : <i>Pour se mettre en action et faire monter la température corporelle.</i></p>	<p>6 à 10 minutes de footing à faible intensité. L'allure et l'intensité de l'effort se feront progressivement au cours de la séance.</p>
<p>2 Mobilisation articulaire : éducatifs 5mn</p> <p>5 minutes d'étirements.</p>	<p>Talons fesses , les pas chassés, les sursauts, les foulées décalés..... qui permettent de travailler les appuis, la coordination. Des mobilisations articulaires au niveau des épaules et le placement des bras dans l'alignement de la course en accentuant les balancés de bras par exemple.</p> <p>Des groupes musculaires sollicités par la course. Une fibre musculaire plus souple améliore l'efficacité du muscle. Maintenir l'étirement 8" pour qu'il soit efficace. L'élève peut s'étirer à tout moment s'il en ressent le besoin.</p>
<p>3. Spécifique : 10mn</p> <p>Accroître la fréquence cardiaque et respiratoire Préparation plus physiologique pour améliorer ses performances</p>	<p>Augmenter progressivement l'intensité de l'effort avec des accélérations progressives sur des distances assez courtes. Travail sur changement de rythme lent vite lent, changement d'appuis, circuits de plots, lattes, montées d'escaliers..... cardiaque et respiratoire. (10 ,20,30 mètres) sous forme de séries. ex: 3x10m X2 avec une récupération entre les séries. 2X20m x2</p> <p>Augmenter l'intensité, faire monter le rythme cardiaque avec des efforts en fractionnés Intermittent court/court(15s à 30s) ex: sur 30s à 100% repos 30s 3fois x2 Préparation plus travail de reprise d'allure de 500m : 1 à 2 125m ou 100m .</p>
<p>4. La récupération : Elle est aussi essentielle que l'échauffement. Elle permet de réduire la température du corps et le rythme cardiaque.</p>	<p>Elle permet d'évacuer les déchets créés par l'effort qui se manifestent par une sensation d'acide dans la bouche, crampes, points de côtés, essoufflement, rougeur du visage.... Plus l'effort est intense plus la récupération est longue. Elle peut être active ou passive suivant le travail ou les objectifs à atteindre. On peut vérifier sa récupération soit par la pulsation qui est redescendue soit par la respiration qui s'est calmée. Dans le cas du 3x500 la récupération doit être active tout de suite après la course car l'effort est intense.</p>

EXEMPLE ECHAUFFEMENT TYPE 3X500M

Toujours du général au spécifique (PROGRESSIVITE)





Durée totale 15 à 20 min

- Footing 8 à 12 min soit 3 à 6 tours de 400m à faible allure
- Puis **spécifique** sur 25m retour en marchant vite
- 3 x rotations de bras avec petits rebonds gauche droite
- 3 x talons / fesses dynamique
- 3 x montées de genou avec travail de bras
- 3 x griffés jambes tendues
- Puis 3 accélérations progressives sur 35 mètres
- Puis accélérations changement de rythme lent/vite
- Puis 1à2 x 100 ou 125m à allure de 500m



BAREME PROJET BAC /4pts

04/20	Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. Exemple :  Schéma choisi = Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième				
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles					
	Respect du temps annoncé pour C1 = 1 pt (Ecart < 3 sec = 1 pt ; Ecart > 3 = 0 pt) Respect et régulation de la stratégie de course annoncée	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée 0 pt	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) : 1 pt	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) : 2 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2,5 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 pts