



# DOSSIER COURSE EN DURÉE SECONDE



## Généralités

### Compétences attendues

### Ce qu'il faut connaître

### Ce qu'il faut faire pour réussir

### Evaluation



# CARNET D'ENTRAINEMENT

NOM : .....

PRENOM : .....

CLASSE : .....



NOTE:

...../20

## 1. Généralités :

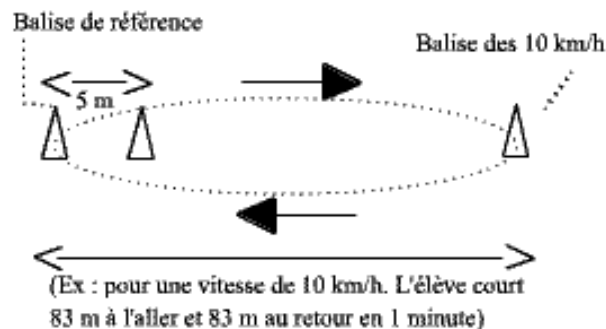
La "Course en durée" telle qu'elle est identifiée dans les programmes appartient aux Activités Scolaires de Développement et d'Entretien Personnel (ASDEP). Ce type d'activités provient du champ des pratiques sociales extrascolaires, celui des Activités Physiques de Développement Personnel (APDP) : musculation, step, jogging, relaxation, aérobic...

En milieu scolaire et en EPS, cette activité se réfère expressément au 5ème type de compétence (dimension culturelle) : «Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi. ».

Cette activité est en rupture totale avec « la course de  $\frac{1}{2}$  fond » ou « la course de longue durée » qui, elles, se réfèrent explicitement à des disciplines de l'athlétisme et donc au 1er type de compétence « Réaliser une performance mesurée à un échéance donnée ».

Cette activité "Course en durée" qui aurait pu s'intituler « locomotion de durée » (car elle pourrait s'effectuer en natation sportive, en cyclisme) ne vise pas prioritairement l'acquisition d'un savoir courir, mais prioritairement l'acquisition d'un savoir s'entraîner pour l'entretien de soi.

### Schéma de Principe :



## 2. Compétences attendues :

**Niveau 3** : Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.

**Niveau 4** : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...)

### 3. Ce qu'il faut connaître :

#### Connaître quelques procédés d'entraînement :

- Savoir qu'il faut courir au moins 10' entre 85 et 110% de sa VMA pour viser l'objectif n° 2
- Nécessité de construire une régularité relative dans un intervalle d'allure de 2km/h pour viser l'objectif n°1
- Nécessité de courir au moins 30' à moins de 70% de sa VMA pour viser l'objectif n°3 (solliciter les réserves adipeuses)
- . Relation entre disciplines (alimentation, hygiène de vie, entraînement physique)
- édulcorants : avantages et inconvénients
- récupération active et acide lactique
- mise en relation des efforts d'endurance, résistance vitesse avec la VMA, la sensation de fatigue, le pouls
- allure faible de la VMA et sollicitations des réserves adipeuses
- alimentation lors du repas et effort physique
- hydratation et effort physique
- sucres lents et sucres rapides : règles diététiques
- glycémie et énergie
- réserves adipeuses source d'énergie dans certaines conditions d'entraînement
- équilibre nutritionnel d'un repas
- . Connaître les étirements anté exercice et post exercice...

#### Connaissance de soi

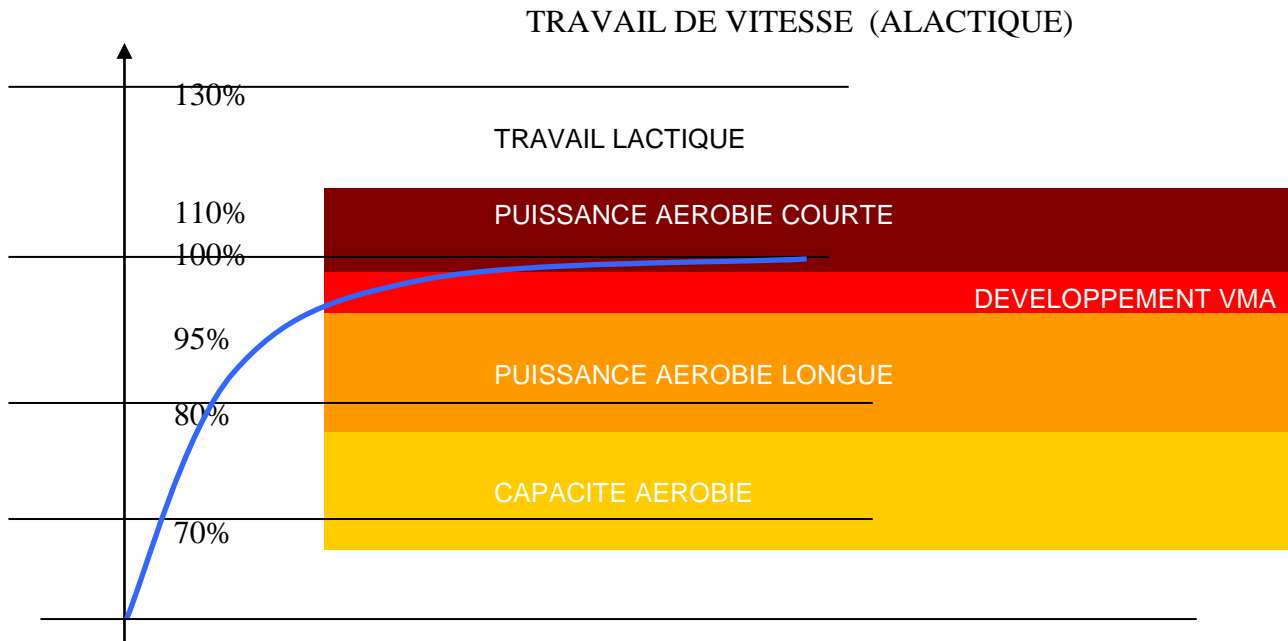
Se construire un échauffement personnel au sein duquel on peut identifier 3 des 4 phases (augmentation de la température interne du corps, étirements, mobilisations articulaires)

- . A l'échauffement, j'identifie une articulation plus sensible que je mobilise prioritairement, progressivement et plus longtemps
- . Savoir repérer les signes de fatigue musculaire : douleur physique, sensation d'épuisement, dégradation de la foulée, apparition des courbatures 24/ 48h après. Différencier ces effets.
- . Savoir analyser et relativiser ces sensations pour remédier la charge de la séance suivante
- . Identifier par écrit le retentissement de la succession des efforts ressentis à chaque

**SEANCE 1 VMA:**

.....

## Quelques informations :



Cette courbe représente le rythme cardiaque lors du test. La vitesse maximale aérobie ou VMA est atteinte lorsque vous décrochez du test elle correspond au plateau représenté sur la courbe c'est-à-dire 100% de la VMA.

### **CAPACITE AEROBIE**

Les efforts continus lents ont pour effet le développement de la capacité aérobie (l'intensité de la charge de travail se situe entre 70% et 80% de la charge). Exemple 20' de course à 75% de la VMA.

Les efforts continus rapides ont pour effet le développement de la puissance aérobie (l'intensité de la charge de travail se situe entre 80% et 110% de la charge).

### **PUISSANCE AEROBIE**

On distingue plusieurs types de travail de puissance aérobie.

- 1- Puissance aérobie longue. Ce travail est réalisé entre 80% et 95% de la VMA. Exemples: 8\*1' récup 1'15 à 1'30 ou 4\*5' récup 2' à 2'30
- 2- Développement spécifique de la puissance aérobie avec pour objectif principal le développement de la Vitesse Max Aérobie. Ce travail est réalisé à 100% de la VMA. Exemple 12' de 30"/30"
- 3- Puissance aérobie courte type 20"/20" ou 15"/15". Ce travail est réalisé entre 102% et 110% de la VMA. Exemples: 25 \* 20"/20" ou 30 \* 15"/15".

## **. CYCLE COURSE EN DURÉE (CP5)**

### **4. Ce qu'il faut faire pour réussir**

**Choisir un objectif de travail parmi les trois qui sont proposés.**

**Objectif n°1** : s'entraîner à courir à la plus grande vitesse dans un temps donné (efforts compris entre 85 et 100%)

**Objectif n°2** : connaître et appliquer les procédés d'entraînement pour développer et entretenir sa santé (efforts compris entre 70 et 85%)

**Objectif n°3** : connaître les procédés d'entraînement pour aider à la perte de poids (efforts inférieurs ou égaux à 70%)

**Construire les séances d'entraînement en relation avec l'objectif de travail visé.**

à l'aide du recueil contenant ses données personnelles et le cycle de travail proposé :

préparer chaque séance à effectuer sur les fiches prévues à cet effet en fin de dossier

tenir à jour la rubrique de recueil des sensations personnelles sur ces mêmes fiches

**Prévoir une séance d'évaluation en fonction de l'objectif choisi.**

prévoir le positionnement des trois balises correspondant aux trois allures prévues en fonction de l'objectif choisi

remplir la fiche d'évaluation, au début du dossier, permettant de contrôler les allures et le volume de course

**OBJECTIF N°3 Capacité**

S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids

**Travail sur 10' à 65. % VMA + 10' à 67 %VMA + 10' à 70 %VMA**

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :

FC :

Psychologique Musculo-articulaire Cardio-respiratoire

Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome

TRAVAIL PREVU	TRAVAIL REALISE	SENSATION	FREQUENCE CARD
<b>10' à 65. % VMA</b> Distance en 1' = .....m			
<b>10' à 67. % VMA</b> Distance en 1' = .....m			
<b>10' à 70. % VMA</b> Distance en 1' = .....m			
Ai-je réussi ? : <b>OUI - NON - EN PARTIE</b> et pourquoi ?			
Ressenti cardio respiratoire	1 essoufflement / impossible de continuer		
	2 essoufflement / inspi/expi * désordonnées		
	3 essoufflement modéré rythme inspi/expi important je ne peux plus parler pendant l'effort		
	4 inspi/expi importantes et j'ai du mal à parler pendant l'effort		
	5 inspi/expi intenses mais contrôlées et je suis capable de parler pendant l'effort		
Ressenti psychologique	1 très difficile j'ai envie d'arrêter		
	2 très difficile mais je vais y arriver		
	3 difficile mais je gère		
	4 assez facile		
	5 aucune difficulté		
Ressenti musculaire	1 douleurs / impossibilité de continuer		
	2 jambes chargées / difficile d'avancer		
	3 jambes lourdes / crispations		
	4 foulée légère / relâchement partiel		
	5 sensation de facilité / relâchement total		

Le conseil d'entraînement du jour :

Pour utiliser les réserves de graisses comme source d'énergie, il faut courir au moins 30 mn à une allure faible (entre 50 et 70 % de sa VMA)

**SEANCE 3** : Séance guidée par le professeur

Date : .....

**OBJECTIF N°2 Travail en Puissance**

S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort.

**Travail : 5' à 85 % + 3' de récupération à 55 % / 4' à 85 % + 2' de récupération à 55 %**  
**3' à 85 % + 1' de récupération à 55 % / 12' de récupération active à 70 %.**

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :  
**Psychologique Musculo-articulaire Cardio-respiratoire**

Echauffement : **dirigé** / semi autonome / autonome

TRAVAIL PREVU	TRAVAIL REALISE	SENSATION	FREQUENCE CARD
<b>5' à 85 % VMA</b> Distance en 1' = .....m  3' de récup à 55% Distance en 1' = .....m			
<b>4' à 85 % VMA</b> Distance en 1' = .....m  2' de récup à 55%      Distance en 1' = .....m			
<b>3' à 85 % VMA</b> Distance en 1' = .....m  1' de récup à 55%      Distance en 1' = .....m			
<b>12' de Récupération à 70.% :</b> = .....mètres			
Ai-je réussi ? : <b>OUI - NON - EN PARTIE</b> et pourquoi ?			
Ressenti cardio respiratoire	1 essoufflement / impossible de continuer		
	2 essoufflement / inspi/expi * désordonnées		
	3 essoufflement modéré rythme inspi/expi important je ne peux plus parler pendant l'effort		
	4 inspi/expi importantes et j'ai du mal à parler pendant l'effort		
	5 inspi/expi intenses mais contrôlées et je suis capable de parler pendant l'effort		
Ressenti psychologique	1 très difficile j'ai envie d'arrêter		
	2 très difficile mais je vais y arriver		
	3 difficile mais je gère		
	4 assez facile		
	5 aucune difficulté		
Ressenti musculaire	1 douleurs / impossibilité de continuer		
	2 jambes chargées / difficile d'avancer		
	3 jambes lourdes / crispations		
	4 foulée légère / relâchement partiel		
	5 sensation de facilité / relâchement total		

SEANCE 4 : Séance guidée par le professeur

Date : .....

**OBJECTIF N°1 Développement VMA**

S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif :

Travail : 10 x 30 »/30 » à 100 % + 2' de récupération Marche.  
10 x 30 »/30 » à 110% + 2' de récupération Marche. 8' Récupération active à 65 %.

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :  
Psychologique Musculo-articulaire Cardio-respiratoire

Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome

TRAVAIL PREVU	TRAVAIL REALISE	SENSATION	FREQUENCE CARD
10 x 30"/30" à 100 % VMA = 10 x .....mètres  2' de récup marche			
10 x 30"/30" à 110 % VMA = 10 x .....mètres  2' de récup marche			
8' de Récupération à 70% :  Distance en 1' = .....m			
Ai-je réussi ? : OUI - NON - EN PARTIE et pourquoi ?			
Sensations de fin de séance : Cardio, Psychologique, Musculaire Libres propos			

Conseil diététique du jour :

Les édulcorants (aspartam, saccharine) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique mais qui ont le goût du sucre !

Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de stockage du sucre sous forme de graisses dans les réserves adipeuses

Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « ligh » coca, orangina, ...) habituent les ados au goût sucré à toute heure de la journée et crée une habitude, une dépendance aux produits sucrés (qu'ils soient ligh ou pas !)

Le conseil d'entraînement du jour :

La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'acide lactique présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieurs à 90%VME) et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois »)



**SEANCE 5 : Objectif n°:**

Date : .....

**Vivre une séance d'entraînement correspondant à son objectif :**

**Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :**

**Sensations au début de cette séance :**  
**Psychologique Musculo-articulaire Cardio-respiratoire**

Echauffement : dirigé / **semi autonome** / autonome

<b>OBJECTIF 1</b> - S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif	<b>OBJECTIF 2</b> - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort	<b>OBJECTIF 3</b> - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids
<b>TRAVAIL PREVU</b>	<b>TRAVAIL PREVU</b>	<b>TRAVAIL PREVU</b>
<p><b>1°) 6 min à 65%</b> Distance en 1' = .....m</p> <p><b>2°) 7*2min à 90%</b> Distance en 1' = .....m</p> <p>Avec <b>1min à 50%</b> entre chaque, Distance en 1' = .....m</p> <p><b>2°) 6min de récup active à 65%</b> (footing) Distance en 1' = .....m</p>	<p><b>1°) 7min à 70%</b> - Distance en 1' = .....m</p> <p>1min de récup à 55% (marche),</p> <p><b>2°) 7min à 75%</b> Distance en 1' = .....m 2min de récup à 55%</p> <p><b>3°) 7min à 80%</b> Distance en 1' = .....m</p> <p><b>4°) 6min de récup à 65%</b> (footing) Distance en 1' = .....m</p>	<p><b>1°) 7min à 65%</b> Distance en 1' = .....m 2min de récup à 50% (marche),</p> <p><b>2°) 7min à 67%</b> Distance en 1' = .....m 2min de récup à 50%</p> <p><b>3°) 7min à 70%</b> Distance en 1' = .....m 5min de récup à 50%, étirements, assouplissements</p>
<b>TRAVAIL REALISE</b>	<b>TRAVAIL REALISE</b>	<b>TRAVAIL REALISE</b>
<p><b>1°)</b></p> <p><b>2°)</b></p>	<p><b>1°)</b></p> <p><b>2°)</b></p> <p><b>3°)</b></p> <p><b>4°)</b></p>	<p><b>1°)</b></p> <p><b>2°)</b></p> <p><b>3°)</b></p>
<p>Fc en début de séance :</p> <p>Jusqu'à combien est montée la Fc : A quel exercice :</p> <p>Fc en fin de séance :</p>	<p>Fc en début de séance :</p> <p>Jusqu'à combien est montée la Fc : A quel exercice :</p> <p>Fc en fin de séance :</p>	<p>Fc en début de séance :</p> <p>Jusqu'à combien est montée la Fc : : A quel exercice :</p> <p>Fc en fin de séance :</p>

## OBJECTIF 1

### Le conseil **diététique** du jour :

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort, il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20'), des petites quantités d'eau (10 à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).

### Le conseil **d'entraînement** du jour :

Pour s'entraîner (objectif 1) il faut travailler son allure de course optimale (dans un intervalle d'allure au maximum de 2 km/h), lors du départ, du milieu et du final et alternativement des exercices fractionnés pour améliorer ses capacités physiques (efforts de 3 à 6' entre 90 et 110% de la VMA)

## OBJECTIF 2

### Le conseil **diététique** du jour :

Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 3 h avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment ou débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)

### Le conseil **d'entraînement** du jour :

La marche rapide (entre 5 et 7 km/h sur terrain plat) pendant au moins 40' permet de solliciter et d'utiliser les réserves adipeuses. En effet, l'énergie (le glucose) demandée par l'organisme pour réaliser cet effort qui n'est pas maximal peut provenir d'une voie plus lente qui...est celle qui retransforme le glucose à partir des lipides (stockées dans les réserves adipeuses)

## OBJECTIF 3

### Conseil diététique du jour :

Associer une surveillance de son hygiène de vie à une activité d'endurance régulière (vélo, natation, marche, course...) Pour cela :

Surtout ne pas sauter de repas (l'organisme va se jeter sur la nourriture et stocker pour compenser au repas suivant. Manger lentement et éviter de se resservir. Privilégier les sources de protéines (protéine) pauvres en lipides (éviter viandes en sauce, charcuterie, friture, beignets) Prendre des laitages à chaque repas (yaourts, lait 1/2 écrémé) mais fromage, seulement 3 à 4 fois par semaine. Prendre à chaque repas fruits et légumes verts.

### Le conseil d'entraînement du jour :

Pour consommer des graisses, il faut courir 30 à 45' à une allure inférieure à 70% de VMA. La course à allure modérée fait travailler les articulations dans une amplitude étroite. Vous devez relâcher votre musculature pour éviter les contractures. A la fin de la séance, étirer vos quadriceps (face antérieure de la cuisse), les ischio-jambiers (face postérieure des cuisses) et les mollets.

<b>SEANCE 6 : Objectif n°:</b>	Date :.....
--------------------------------	-------------

**Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :**

**Sensations au début de cette séance :**  
**Psychologique Musculo-articulaire Cardio-respiratoire**

**Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome**

<b>OBJECTIF 1</b> - S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif	<b>OBJECTIF 2</b> - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort	<b>OBJECTIF 3</b> - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids
--	---	---

<b>TRAVAIL PREVU</b>	<b>TRAVAIL PREVU</b>	<b>TRAVAIL PREVU</b>
----------------------	----------------------	----------------------

<b>1°) 10 x 1' à 95% + 1' de récupération à 55% entre chaque.</b> Distance en 1' = .....m  <b>2°) 10' de récupération active à 70%.</b> Distance en 1' = .....m	<b>1°) 6' à 75%</b> Distance en 1' = .....m <b>2°) + 1' de récupération à 55%.</b> Distance en 1' = .....m <b>3°) 6' à 80%</b> Distance en 1' = .....m <b>4°) + 2' de récupération à 55%.</b> Distance en 1' = .....m <b>5°) 6' à 75%</b> Distance en 1' = .....m <b>6°) + 9' de récupération active à 65%.</b> Distance en 1' = .....m	<b>1°) 15min à 70% -</b> Distance en 1' = .....m  <b>3min récup active à 55%,</b> Distance en 1' = .....m  <b>2°) 12min à 70% -</b> Distance en 1' = .....m  <b>2min de récup active à 55%</b> Distance en 1' = .....m
---	--	--

<b>TRAVAIL REALISE</b>	<b>TRAVAIL REALISE</b>	<b>TRAVAIL REALISE</b>
------------------------	------------------------	------------------------

1°)  2°)	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1°)</td> <td style="width: 50%;">4°)</td> </tr> <tr> <td>2°)</td> <td>5°)</td> </tr> <tr> <td>3°)</td> <td>6°)</td> </tr> </table>	1°)	4°)	2°)	5°)	3°)	6°)	1°)  2°)  3°)  4°)
1°)	4°)							
2°)	5°)							
3°)	6°)							

<b>Sensations et Justifications du choix de l'objectif:</b>	<b>Sensations et Justifications du choix de l'objectif:</b>	<b>Sensations et Justifications du choix de l'objectif:</b>
---	---	---

### Le conseil **d'entraînement** du jour

- Pour garder une forme optimale, prévoir, au moins deux séances par semaine comportant une alternance d'exercices à 70 - 80% de VME et de séquences plus courtes à 85 - 110% de VME ; Les temps de pause, sont égaux ou inférieurs au temps de course, suivant l'intensité des efforts consentis. N'oubliez de faire des étirements.
- Pour utiliser les réserves de graisses comme source d'énergie, il faut courir au moins 30 mn à une allure faible (entre 50 et 70 % de sa VME).
- Pour s'entraîner (objectif 2), il faut au moins 30' de course avec 10 à 15' d'efforts compris entre 85 et 110%. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VME avec des récupérations incomplètes (moins de temps de récupération que de temps d'effort), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène.
- Je fais un effort en **ENDURANCE** si j'ai une vitesse de course inférieure ou égal à 80% de ma VME, si mes pulsations cardiaques restent inférieures à 160 pulsations/mn, si je suis en sueur mais peu fatigué.
- je fais un effort en **RÉSISTANCE** si j'ai une vitesse de course supérieure ou égal à 85% de ma VME, si mes pulsations cardiaques montent au dessus de à 160 pulsations/mn, si j'ai des douleurs dans les jambes (présence d'acide lactique).
- Je fais un effort en **VITESSE** si cet effort dure moins de 15 secondes, que si j'ai une vitesse de course maximale (= VMS) bien supérieure à ma VME, si mes pulsations restent inférieures à 130/mn.

### Le conseil **diététique** du jour :

- Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort , il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20') , des petites quantités d'eau ( 10à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).
- Les glucides ( sucres) représentent 60% de l'apport calorique et le cerveau en consomme 20% régulièrement réparti sur 24 heures. Il convient donc de privilégier ceux à assimilation lente comme l'amidon ( sucre complexe) contenu dans les féculents, le pain, les céréales.  
En cas d'exercice très long, on recommande la prise de glucides rapides en cours d'exercice.
- Il existe des glucides lents (car ils sont lents à se faire digérer) contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule... et des glucides rapides (car ils sont rapides à se faire digérer) contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons,....  
Il faut éviter les glucides rapides en dehors des repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisses).
- Après chaque repas, le glucose (le sucre) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisses).  
Moins on est musclé et plus on mange des sucres et des graisses, plus le glucose se stocke dans les tissus adipeux..

**SEANCE 7 / 8 : EVALUATION**

Date :.....

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :

Psychologique Musculo-articulaire Cardio-respiratoire

Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome

**OBJECTIF 1**

- S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif

**OBJECTIF 2**

- S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort

**OBJECTIF 3**

- S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids

**TRAVAIL PREVU****TRAVAIL PREVU****TRAVAIL PREVU****TRAVAIL REALISE****TRAVAIL REALISE****TRAVAIL REALISE****Sensations, BILAN et ANALYSE:****Sensations, BILAN et ANALYSE:****Sensations, BILAN et ANALYSE:**

NOM : ..... Prénom : .....

Vous devez construire en début de séance le projet de votre séance d'entraînement prévue pour un temps de 30 minutes maximum selon l'objectif. Vous devez choisir celui qui correspond le mieux aux effets que vous souhaitez à terme obtenir sur votre organisme :

- **Objectif 1 : accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.**
- **Objectif 2 : développer un état de santé de façon continue.**
- **Objectif 3 : rechercher les moyens d'une récupération ou d'une aide à la perte de poids.**

Vous indiquerez les temps de course et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération avant de commencer l'épreuve. Les temps de course ou de récupération sont toujours un multiple de 1 minute et vous devez procéder à au moins 3 changements d'allure pendant 30 minutes.

Vous réaliserez ensuite la séance construite. Un camarade, sous le contrôle de l'enseignant, relèvera les retards et les avances à la balise de référence et éventuellement vous rappellera votre projet. Pour contrôler vos allures, vous ne bénéficierez que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les mn.

Puis, à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par votre camarade, des connaissances acquises sur l'entraînement, vous apporterez un commentaire écrit ou oral sur la qualité de votre entraînement. Vous expliquerez éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Vous situerez en conclusion, cette séance dans l'ensemble de votre programme d'entraînement (passé et à venir).

Les charges physiologiques seront différentes en fonction des pourcentages de la VMA, donc les dépenses énergétiques de l'organisme ne seront pas les mêmes, si le travail est effectué à 60 % ou à 90 % de la VMA. La fréquence cardiaque (nombre de pulsations cardiaques en 1 minute) est un indicateur du registre énergétique sollicité.

Nom du **Coureur** : .....

Nom de l'**Observateur** : .....

Objectif : **1 ou 2 ou 3**

Objectif : **1 ou 2 ou 3**

VMA : .....

VMA : .....

## **PREPARATION EVALUATION**

### **OBJECTIF N° 1 :**

**Choisir trois allures de courses dont une sera obligatoirement supérieure à 85% de sa VMA**

Chacune doit être effectuée pendant sur une durée totale finale de 10min.

Les trois allures sont placées dans l'ordre de son choix et doivent se succéder sans aucun arrêt.

### **OBJECTIF N° 2 :**

**Choisir trois allures de courses dont deux sont obligatoirement supérieures à 70% de sa VMA**

Chacune doit être effectuée pendant 10min sans interruption

Les trois allures sont placées dans l'ordre de son choix et doivent se succéder sans aucun arrêt.

### **OBJECTIF N° 3 :**

**Choisir trois allures de courses obligatoirement inférieures à 70% de sa VMA**

Chacune doit être effectuée pendant 10min sans interruption

Les trois allures sont placées dans l'ordre de son choix et doivent se succéder sans aucun arrêt.

SÉANCE N°:									
NOM	Prénom	Objectif	BALISE N° 1		BALISE N °2		BALISE N°3		couleur
			% d'effort le plus faible (récupération)		% d'effort moyen (échauffement)		% d'effort le plus élevé (travail)		
		N°:	% d'effort:	distance:	% d'effort:	distance:	% d'effort:	distance:	
TRAVAIL PRÉVU			TRAVAIL RÉALISÉ				RESSENTIS		

SÉANCE N°:									
NOM	Prénom	Objectif	BALISE N° 1		BALISE N °2		BALISE N°3		couleur
			% d'effort le plus faible (récupération)		% d'effort moyen (échauffement)		% d'effort le plus élevé (travail)		
		N°:	% d'effort:	distance:	% d'effort:	distance:	% d'effort:	distance:	
TRAVAIL PRÉVU			TRAVAIL RÉALISÉ				RESSENTIS		





# EVALUATION

Nom	
Prénom	

Classe	
Objectif	

Couleur des plots	
-------------------	--

Nbre de tours		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	26	27	28	29	30	Total
<b>P R O J E T</b>	Passages aux balises d'allures N° 2 et N° 3																															0
	Passages aux balises de Récup N° 1																															0
<b>R É A L I S A T I O N</b>	Volume de course passages aux balises N° 2 et N° 3																														#DIV/0! %	
	Contrôle des récup balise N° 1.																														#DIV/0! %	
	Passage à la balise de référence																														0	

Balise 1 = % d'effort le plus faible =

Balise 2 = % d'effort moyen =

Balise 3 = % d'effort le plus fort =

NOTATION								
Volume de course	Note/5	Passage à la balise de référence	Note/2,5	Contrôle des récup	Note/2,5	Concevoir/7	Analyser/3	Note
#DIV/0!	#DIV/0!	0	0,00	#DIV/0!	#DIV/0!			#DIV/0!