

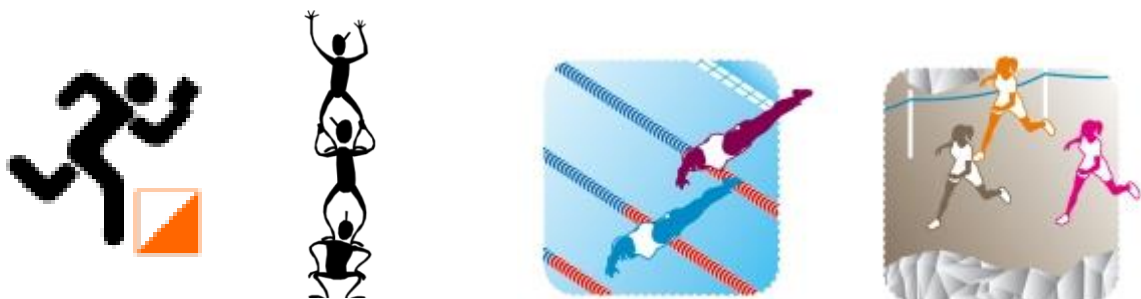
LYCEE Albert CAMUS

MOURENX

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



Education Physique et Sportive



3X500M TERMINALES



Mr CIBERT

Année scolaire 2020/2021

CA 1 EVALUATION TERMINALE DEMI-FOND : 3 x 500m

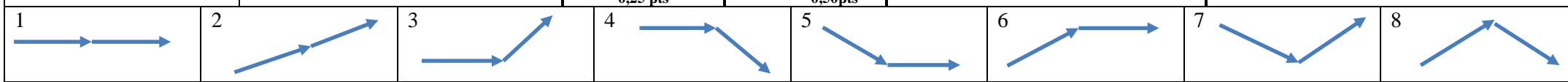
L'épreuve : Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (un départ toutes les 10mn) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut la réguler uniquement après C1. Les candidats courent sans montre 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. Une variation d'allure trop importante entre les 500m sera pénalisée, ainsi que le non-respect de la stratégie. L'AFL 2 et 3 est évalué au fil des séances.



Éléments à évaluer		AFL1 : 12 points																								
Filles	Performances	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	2'16	2'12	2'08	2'05	2'03	2'02	1'57	1'53	1'50	1'48	1'47	1'46
		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	6'36	6'24	6'15	6'09	6'06	5'51	5'39	5'30	5'24	5'21	5'18
																		X								
	% VMA Investi	150 %	140%	130%	68%	70%	73%	75%	77%	78%	79%	80%	83%	85%	87%	90%	93%	95%	98%	100%	103%	105%	107%	110%	113%	115%
Garçons	Performances	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	1'29	1'28
		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	4'27	4'24
	% VMA Investi	150 %	140 %	130 %	68%	70%	75%	80%	83%	85%	88%	90%	93%	95%	98%	100 %	103 %	105 %	106 %	108 %	109 %	110 %	113 %	115 %	118 %	120 %

NOTE/ 11 pts.	1	1.25	1.5	1.75	2	2.5	3	3.5	4	4.25	4.5	5	5.5	5.75	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11
Efficacité Technique : cumul des écarts de temps	24''	23''	22''	21''	20''	19''	18''	17''	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3			2

		Maîtrise des allures en sec (répartition de l'effort)				
L'efficacité technique L'indice chiffré révèle :		Un manque de vitesse qui ne permet pas la sollicitation de la filière cible (PMA)	Une vitesse qui atteste d'une sollicitation incomplète de la filière cible.	Une vitesse qui atteste d'une sollicitation effective de la filière cible.	Une vitesse qui atteste d'une sollicitation maximale de la filière cible.	
Stratégie de course 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. Sur 1 pts.		La stratégie n'est pas respectée 0 pt	Stratégie partiellement respectée Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation : 0,25 pts	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation : 0,50pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 0,75 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 1 pts



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^{er} 500m en 2'08, le seconde en 2'10 et le dernier en 2'06. Le temps total est donc de 6'24. Par rapport à sa VMA initiale, elle a couru sur les 3 x 500m à 98% de sa VMA et a cumulé 4 secondes d'écart de temps. Sa performance de 6'24 (2'08+2'10+2'06) est d'abord pondérée par le % de VMA investi, puis par la maîtrise des allures : elle obtient **donc 8/11 pts en AFL1**. Elle a choisi à la 3^{ème} séance la répartition des points : AFL 2 sur 4 points et AFL 3 sur 4 points. Elle est classé en degré 3 en AFL 2 et en degré 2 en AFL3 ; **elle obtient donc 3pts en AFL2 et 2 points en AFL3**.
Sa note finale en 3x500 est donc de 13 /20 (8+3+2).

AFL2 : 2 / 4 / 6 points

Stratégie d'entraînement en fonctions de ses points forts ou faibles en rapport avec les facteurs de performance : travail foncier, travail d'allure, gestion des récupérations.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p style="text-align: center;">Entraînement inadapté :</p> <p style="text-align: center;"><i>Préparation et récupération aléatoires. Élève passif.</i></p> <p>Ne s'interroge pas sur ses points forts ou faibles. Pas de stratégie de préparation. N'arrive pas à effectuer sa récupération autre qu'assis</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement partiellement adapté :</p> <p style="text-align: center;"><i>Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur.</i></p> <p>Tps insuffisant accordé aux pts faibles. Travail choisi en fonction le plus souvent de ses envies et non de ses besoins (Efforts consentis à moindre coût) 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)</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement adapté :</p> <p style="text-align: center;"><i>Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur.</i></p> <p>Tps important accordé aux pts faibles. Progrès réels sur le pt faible. (Cherche à améliorer l'efficacité de ses actions, travail sur différentes allures). La récupération s'effectue en marchant, s'intéresse à ses temps de passage pour réguler.</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement optimisé :</p> <p style="text-align: center;"><i>Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader.</i></p> <p>Objectifs atteints de façons assez régulières. Travail sur différentes allures et souvent élevées. Préparation adaptée à l'effort et à soi La récupération est complète et sérieuse (trotte, s'étire, retrouve ses allures de course)</p>

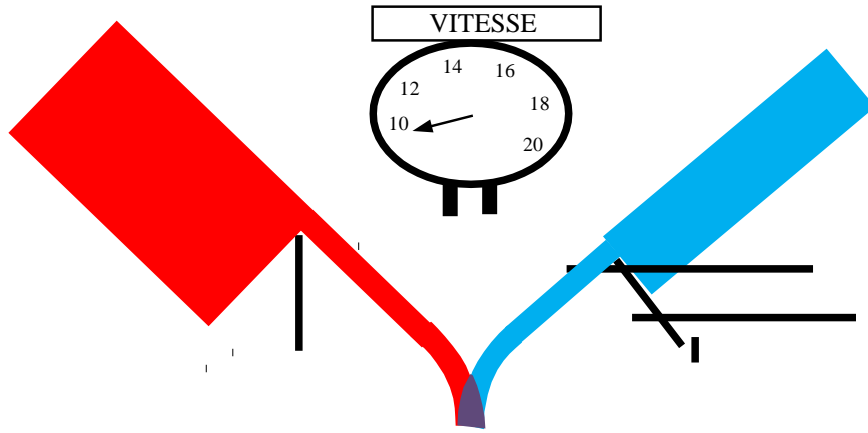
AFL3 : 2 / 4 / 6 points

Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

RÔLES Je suis capable d'aider sur :	Degré 1 Rôles subis	Degré 2 : Rôles aléatoires	Degré 3 : Rôles préférentiels	Degré 4 : Rôles au service du collectif
L'Echauffement	Suis le groupe	Intervient ponctuellement	Prend en charge l'échauffement	Prend en charge l'échauffement, donne des conseils, corrige.
Le rôle d'Observateur / chronométrateur (temps de passage, gestion des récups)	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.
Le rôle de coach/ partenaire d'entraînement :	Il ne s'intéresse pas à son partenaire, ne l'attend pas, ne le corrige pas.	Il s'entraîne avec son binôme, lui explique si nécessaire l'exercice, sans toujours utiliser le vocabulaire adapté / à l'attitude de course.	Il s'entraîne avec son partenaire, le conseille, l'encourage, voir même le corrige lorsqu'il constate des difficultés liées à l'attitude de course (bras, tête, gainage, pieds...)	Il est un partenaire ressource, il s'entraîne avec son binôme, le conseille, le motive, le corrige, tout en aiguillant également les autres coureurs du groupe (pendant phase de récup.).

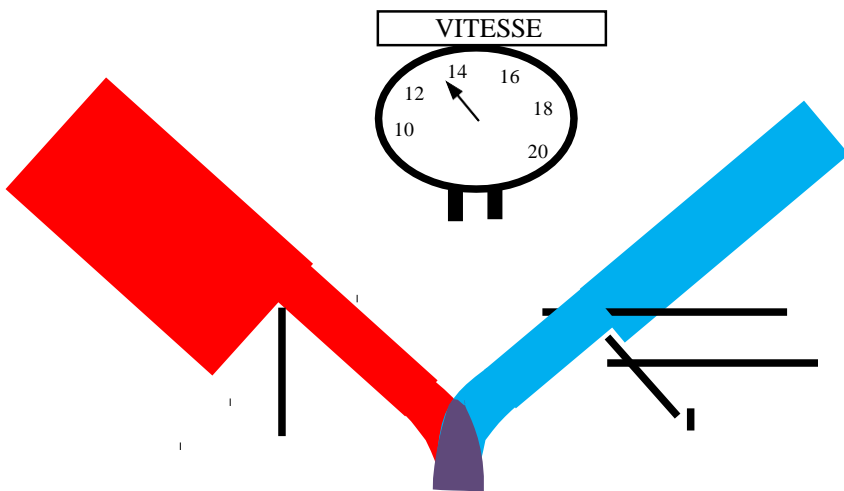
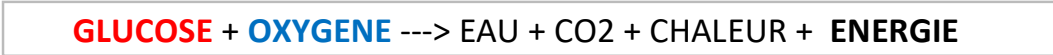
Points AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 pts	0,5	1	1,5	2
4 pts	1	2	3	4
6 pts	1,5	3	4,5	6

Le carburant pour courir....



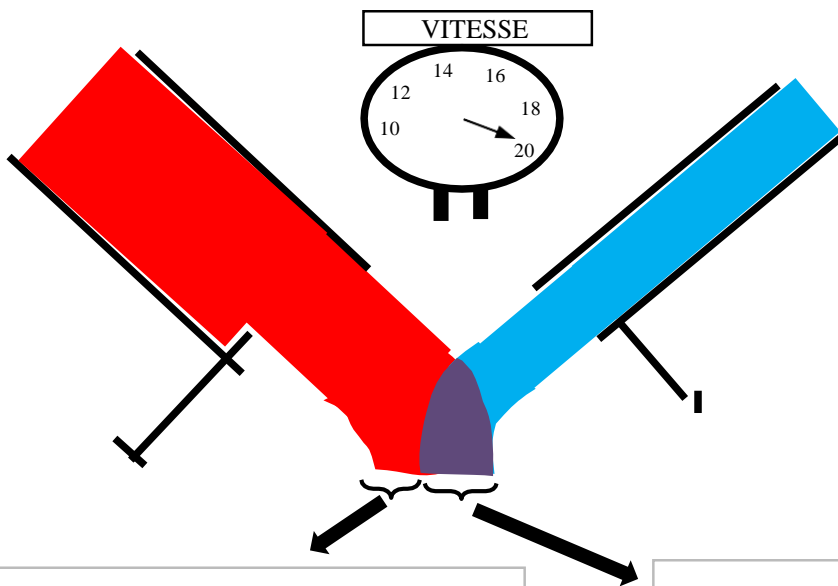
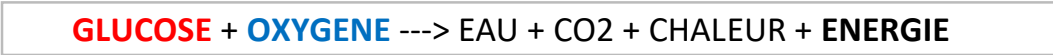
**Footing très lent
(échauffement ou
récupération)
50 à 55% VMA**

L'énergie est fournie par la combustion du glucose



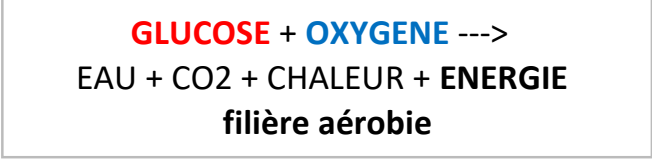
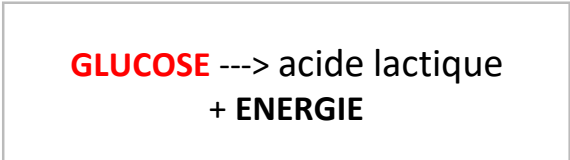
**Seuil aérobic
environ 75%
VMA**

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

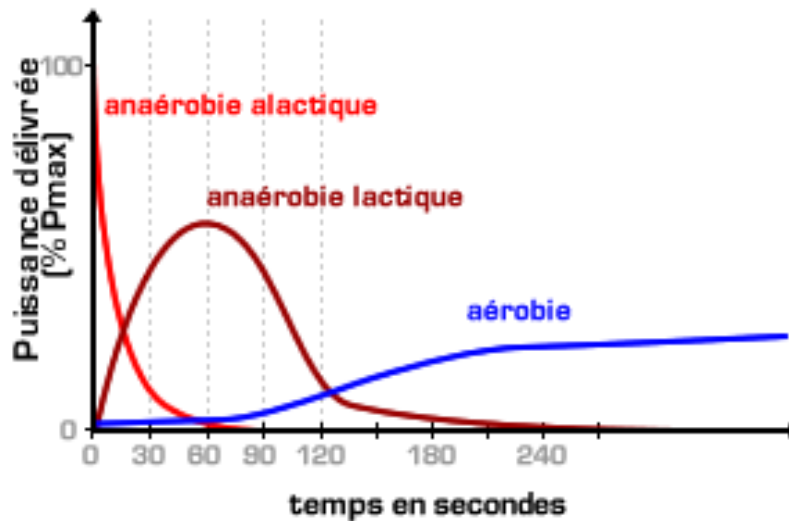


**allure 3x500
environ 110%
VMA**

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



LES FILIERES ENERGETIQUES



Exemple

Type d'effort	Anaérobie Alactique	Anaérobie lactique	Aérobie
Sprint	95%	4%	1%

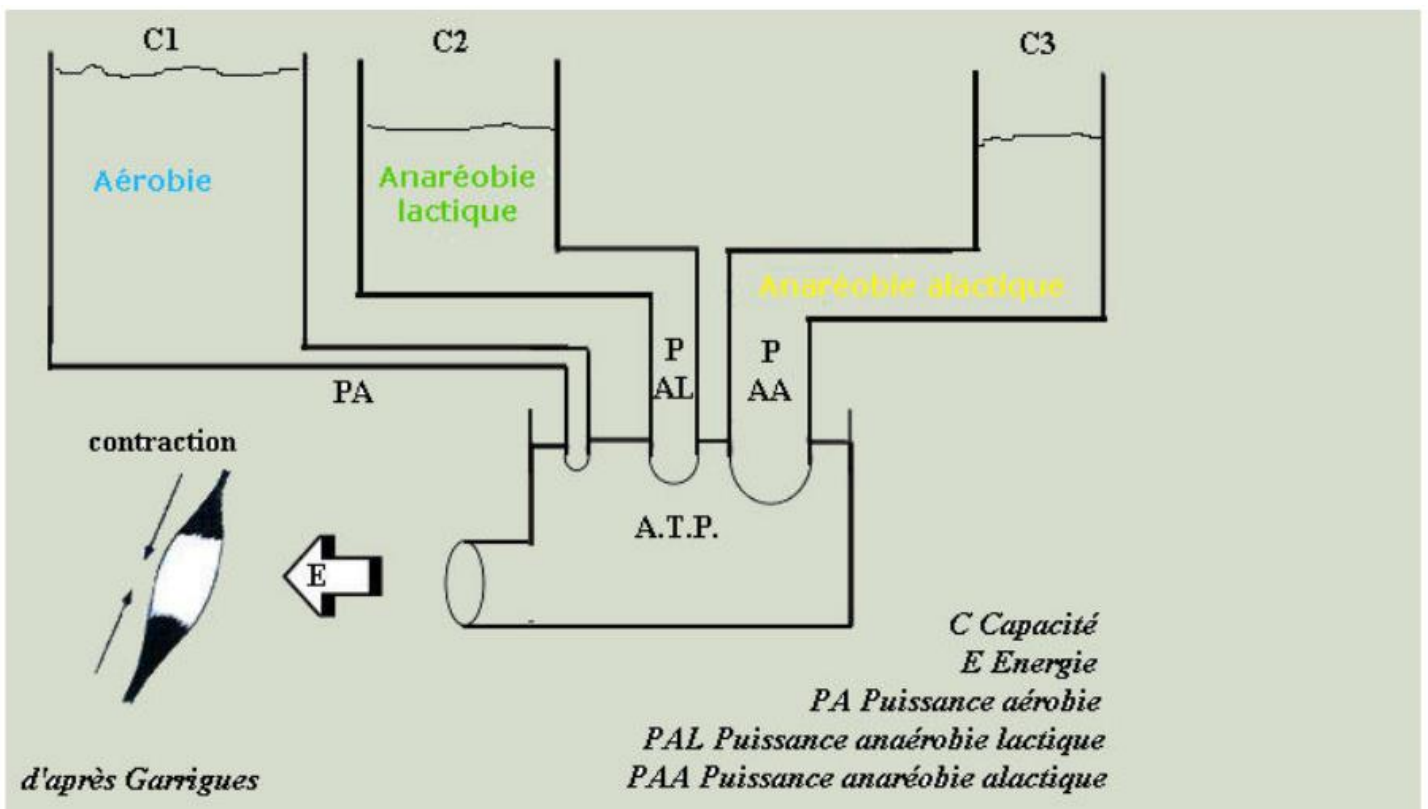
Pour un sprint (type 100m), ce sera la filière anaérobie alactique qui sera prépondérante. Mais les 2 autres filières sont également présentes.

Capacité et puissance

Chaque filière énergétique peut être caractérisée par une Capacité qui permet une durée de fonctionnement (indépendante du débit) : plus l'exercice est puissant, moins longue est la durée de fonctionnement et inversement.

La capacité : c'est la quantité totale (contenance) d'énergie disponible dans le réservoir

La puissance : c'est la quantité maximale d'énergie utilisable par unité de temps (débit du robinet)



Savoir se préparer

Savoir bien récupérer


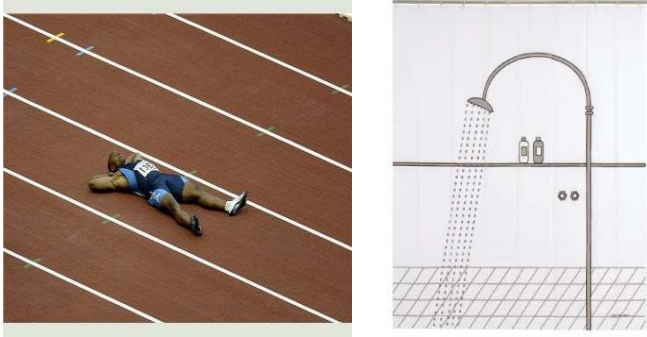


Nutrition - hydratation :

Moment et mode de récupération :

	<p>J'évite de venir en cours sans avoir mangé.</p>		<p>1. Récupération entre les courses</p>	<p>→ Les courses de 500 m sont espacées de 10 minutes qui doivent servir à la récupération.</p>	<p>*Eliminer 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>Avant</p>	<p>L'effort que je vais produire en cours étant très difficile, j'évite de trop manger avant de venir en cours ; j'évite tout ce qui est lourd sur l'estomac.</p>		<p>2. Récupération finale</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>Après</p>	<p>J'essaie d'avoir toujours avec moi une barre de céréale qui me sera nécessaire en cas d'hypoglycémie</p>				
	<p>J'essaie de m'hydrater régulièrement un petit peu.</p>				

2 catégories de récupération :

	Récupération	Définition	Avantages	Inconvénients
1	<p>Active</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>Passive</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.