

Course demi-fond

3 x 500m

Document conçu par Bruno ROUARD
Professeur au lycée Victor Louis de Talence

Ce document comporte :

- * [un premier cycle](#)
- * [un barème filles \(1^{ère}\)](#)
- * [un barème garçons \(1^{ère}\)](#)

- * [un second cycle](#)
- * [un barème filles](#)
- * [un barème garçons](#)

Les 3 fichiers Excel qui suivent permettent les calculs :

- * [100-200-300-400-500-s.xls](#)
- * [3x500 bac.xls](#)
- * [allures train constant.xls](#)

Premier cycle de 3x500m

	Temps
<u>Séance1 :</u>	
Présentation activité	10
Explication : filière énergétique de la contraction musculaire, ressources énergétiques, VO2max, VMA, temps de course à VMA, test...	
Echauffement général	10
Test VMA 5' de VMA	10
Découverte du rythme (130% VMA) et travail puissance anaérobie lactique 2 à 3 * 100m à 130% 2 * 200m à 130% 1 à 2 * 300m à 130%	45
recup. 2' 10'	
Etirements (techniques) + renforcement musculaire (circuit training)	15
<u>Séance2 :</u>	
Echauffement général	10
Test VMA	10
Evaluation diagnostic	
500m chrono (à comparer avec le temps à 130% VMA)	10
Travail puissance anaérobie lactique 300 + 2 * 200 à 130%	35
recup. 10' 10' 2'	
Etirements + sophrologie	25
<u>Séance3 :</u> (à refaire si nombre de séances possibles par exemple séance7)	
Echauffement général	10
Travail physique + rythme: 15''x15'' à 130% 2 * 3'30	20
recup. 10'	
Travail puissance aérobie longue 2 * (2 * 800) rythme soutenu ou footing au bois soutenu 30'	45
recup. 10' 4'	
Etirements + renforcement musculaire (circuit training)	15
<u>Séance4 :</u>	
Echauffement général semi autonome	10
Travail puissance anaérobie lactique + rythme 130% en autonomie programme au choix de l'élève (un chrono par élève ou binôme) 3 * 300 + 400 + 500	55
recup. 2' 10' 10'	
2 * 300 + 2 * 400 + 500	
recup. 2' 10' 4' 10'	
2 * 200 + 2 * 300 + 400 + 500	
recup. 2' 7' 2' 7' 7'	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> Environ 1900 m avec 25' de récupération </div>	
Etirements + renforcement musculaire (circuit training)	25
<u>Séance5 :</u>	
Echauffement général individuel	10
Entraînement 3*500 avec projet (1 ^{er} 500 puis 2 ^{ème})	55
Etirements + sophrologie	25

<u>Séance 6 :</u> Idem séance 4 avec % du projet de course choisi	
<u>Séance 7 :</u> Evaluation blanche	
<u>Séances 8 et 9 :</u> Evaluations	

Tous les temps de course, les différents pourcentages de VMA, les barèmes etc sont donnés aux élèves avant les courses (fiches plastifiées + PC POCKET).

Les barèmes performance de première sont ceux de BEP.

La note de performance compte sur 16 points.

La note de projet compte sur 4 points (barème adapté)

DEMI FOND: 3x500m - Filles

Epreuve: 3 courses chronométrées de 500m, avec 10' de récupération entre chaque course. Un projet de course est fixé par l'élève (avant la première course pour le premier 500m puis avant la 2ème course pour le deuxième). Un temps intermédiaire de passage est communiqué au coureur à 100m puis à 250m.

L'évaluation prend en compte la performance sur 16 points (cumul 3x500m) et le respect du projet sur 4 points (écart cumulé sur les deux premières courses en valeur absolue). Les barèmes sont indiqués ci-dessous avec des repères de travail.

Note perf.		Cumul 3x500m	Temps au 500m	Intermédiaire au 250m	Temps au 400m	Temps au 300m	Temps au 200m	Temps au 100m	Distance au 15"-15"
Sur 20	Sur 16								
20	16	05:41	01:53,7	00:56,8	01:30,9	01:08,2	00:45,5	00:22,7	66
19	15,2	05:47	01:55,7	00:57,8	01:32,5	01:09,4	00:46,3	00:23,1	65
18	14,4	05:55	01:58,3	00:59,2	01:34,7	01:11,0	00:47,3	00:23,7	63
17	13,6	06:03	02:01,0	01:00,5	01:36,8	01:12,6	00:48,4	00:24,2	62
16	12,8	06:17	02:05,7	01:02,8	01:40,5	01:15,4	00:50,3	00:25,1	60
15	12	06:31	02:10,3	01:05,2	01:44,3	01:18,2	00:52,1	00:26,1	58
14	11,2	06:47	02:15,7	01:07,8	01:48,5	01:21,4	00:54,3	00:27,1	55
13	10,4	07:03	02:21,0	01:10,5	01:52,8	01:24,6	00:56,4	00:28,2	53
12	9,6	07:20	02:26,7	01:13,3	01:57,3	01:28,0	00:58,7	00:29,3	51
11	8,8	07:38	02:32,7	01:16,3	02:02,1	01:31,6	01:01,1	00:30,5	49
10	8	07:56	02:38,7	01:19,3	02:06,9	01:35,2	01:03,5	00:31,7	47
9	7,2	08:15	02:45,0	01:22,5	02:12,0	01:39,0	01:06,0	00:33,0	45
8	6,4	08:37	02:52,3	01:26,2	02:17,9	01:43,4	01:08,9	00:34,5	44
7	5,6	08:59	02:59,7	01:29,8	02:23,7	01:47,8	01:11,9	00:35,9	42
6	4,8	09:24	03:08,0	01:34,0	02:30,4	01:52,8	01:15,2	00:37,6	40
5	4	09:50	03:16,7	01:38,3	02:37,3	01:58,0	01:18,7	00:39,3	38
4	3,2	10:20	03:26,7	01:43,3	02:45,3	02:04,0	01:22,7	00:41,3	36
3	2,4	10:50	03:36,7	01:48,3	02:53,3	02:10,0	01:26,7	00:43,3	35
2	1,6	11:25	03:48,3	01:54,2	03:02,7	02:17,0	01:31,3	00:45,7	33
1	0,8	12:00	04:00,0	02:00,0	03:12,0	02:24,0	01:36,0	00:48,0	31

Ecart au projet									
Sur 4	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4
Ecart en s.	20	15	12	9	7	6	5	4	3

DEMI FOND: 3x500m - Garçons

Epreuve: 3 courses chronométrées de 500m, avec 10' de récupération entre chaque course. Un projet de course est fixé par l'élève (avant la première course pour le premier 500m puis avant la 2ème course pour le deuxième). Un temps intermédiaire de passage est communiqué au coureur à 100m puis à 250m.

L'évaluation prend en compte la performance sur 16 points (cumul 3x500m) et le respect du projet sur 4 points (écart cumulé sur les deux premières courses en valeur absolue). Les barèmes sont indiqués ci-dessous avec des repères de travail.

Note perf.		Cumul 3x500m	Temps au 500m	Intermédiaire au 250m	Temps au 400m	Temps au 300m	Temps au 200m	Temps au 100m	Distance au 15"-15"
<u>Sur 20</u>	<u>Sur 16</u>								
20	16	04:30	01:30,0	00:45,0	01:12,0	00:54,0	00:36,0	00:18,0	83
19	15,2	04:35	01:31,7	00:45,8	01:13,3	00:55,0	00:36,7	00:18,3	82
18	14,4	04:42	01:34,0	00:47,0	01:15,2	00:56,4	00:37,6	00:18,8	80
17	13,6	04:50	01:36,7	00:48,3	01:17,3	00:58,0	00:38,7	00:19,3	78
16	12,8	04:59	01:39,7	00:49,8	01:19,7	00:59,8	00:39,9	00:19,9	75
15	12	05:08	01:42,7	00:51,3	01:22,1	01:01,6	00:41,1	00:20,5	73
14	11,2	05:17	01:45,7	00:52,8	01:24,5	01:03,4	00:42,3	00:21,1	71
13	10,4	05:27	01:49,0	00:54,5	01:27,2	01:05,4	00:43,6	00:21,8	69
12	9,6	05:38	01:52,7	00:56,3	01:30,1	01:07,6	00:45,1	00:22,5	67
11	8,8	05:49	01:56,3	00:58,2	01:33,1	01:09,8	00:46,5	00:23,3	64
10	8	06:00	02:00,0	01:00,0	01:36,0	01:12,0	00:48,0	00:24,0	63
9	7,2	06:10	02:03,3	01:01,7	01:38,7	01:14,0	00:49,3	00:24,7	61
8	6,4	06:20	02:06,7	01:03,3	01:41,3	01:16,0	00:50,7	00:25,3	59
7	5,6	06:30	02:10,0	01:05,0	01:44,0	01:18,0	00:52,0	00:26,0	58
6	4,8	06:40	02:13,3	01:06,7	01:46,7	01:20,0	00:53,3	00:26,7	56
5	4	06:50	02:16,7	01:08,3	01:49,3	01:22,0	00:54,7	00:27,3	55
4	3,2	07:20	02:26,7	01:13,3	01:57,3	01:28,0	00:58,7	00:29,3	51
3	2,4	07:50	02:36,7	01:18,3	02:05,3	01:34,0	01:02,7	00:31,3	48
2	1,6	08:20	02:46,7	01:23,3	02:13,3	01:40,0	01:06,7	00:33,3	45
1	0,8	08:50	02:56,7	01:28,3	02:21,3	01:46,0	01:10,7	00:35,3	42

Ecart au projet									
Sur 4	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
Ecart en s.	20	15	12	9	7	6	5	4	3

Deuxième cycle de 3x500m

	Temps
<u>Séance1 :</u>	
Rappel sur l'activité et présentation des exigences de terminale Rappel explication : filière énergétique de la contraction musculaire, ressources énergétiques, VO2max, VMA, temps de course à VMA, test...	10
Echauffement général	10
Test VMA 5' de VMA (si besoin)	10
Evaluation diagnostic	50
2 à 3x500m chrono sans projet préalable récup. 10'	
Etirements (rappel des techniques)	10
<u>Séance2 :</u>	
Echauffement général	10
Travail puissance anaérobie lactique 500 + 300 + 2 * 200 de 120% à 130% récup. 10' 10' 2'	35
Etirements + renforcement musculaire (circuit training)	25
<u>Séance3 :</u> (à refaire si nombre de séances possibles par exemple séance7)	
Echauffement général semi autonome	10
Travail physique + rythme: 15''x15'' de 120% à 130% 2 * 3'30 récup. 10'	20
Travail puissance aérobie longue 2 * (2 * 800) rythme soutenu ou footing au bois soutenu 30' récup. 10' 4'	45
Etirements + renforcement musculaire (circuit training)	15
<u>Séance4 :</u>	
Echauffement général semi autonome	10
Travail puissance anaérobie lactique + rythme 120% à 130% en autonomie programme au choix de l'élève (un chrono par élève ou binôme) 3 * 300 + 400 + 500 récup. 2' 10' 10'	55
2 * 300 + 2 * 400 + 500 récup. 2' 10' 4' 10'	
2 * 200 + 2 * 300 + 400 + 500 récup. 2' 7' 2' 7' 7'	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> Environ 1900 m avec 25' de récupération </div>	
Etirements + renforcement musculaire (circuit training)	25

<u>Séance5 :</u>	
Echauffement général individuel	10
Entraînement 3*500 avec projet (1 ^{er} 500 puis 2 ^{ème})	55
Etirements + sophrologie	25
<u>Séance6 :</u>	
Idem séance 4 (programme différent)	
<u>Séance 7 :</u>	
Evaluation blanche	
<u>Séances 8 et 9 :</u>	
Evaluations	

Si la VMA permet de courir hors barèmes :

Pour avoir 20

	Garçons	filles
500m	1'23	1'50
100m	16,6	22
200m	33	44
250m	41	55
300m	50	1'06
400m	1'06,4	1'28

Pour les autres :

Tous les temps de course, les différents pourcentages de VMA, les barèmes etc sont donnés aux élèves avant les courses (fiches plastifiées + PC POCKET).

DEMI FOND: 3x500m - Filles

Epreuve: 3 courses chronométrées de 500m, avec 10' de récupération entre chaque course. Un projet de course est fixé par l'élève (avant la première course pour le premier 500m puis avant la 2ème course pour le deuxième). Un temps intermédiaire de passage est communiqué au coureur à 250m.

L'évaluation prend en compte la performance sur 14 points (cumul 3x500m) et le respect du projet sur 6 points (écart cumulé sur les deux premières courses en valeur absolue). Les barèmes sont indiqués ci-dessous avec des repères de travail.

Note perf.		Cumul 3x500m	Temps au 500m	Intermédiaire au 250m	Temps au 400m	Temps au 300m	Temps au 200m	Temps au 100m	Distance au 15"-15"
<u>Sur 20</u>	<u>Sur 14</u>								
20	14	05:30	01:50,0	00:55,0	01:28,0	01:06,0	00:44,0	00:22,0	68
19	13,3	05:35	01:51,7	00:55,8	01:29,3	01:07,0	00:44,7	00:22,3	67
18	12,6	05:41	01:53,7	00:56,8	01:30,9	01:08,2	00:45,5	00:22,7	66
17	11,9	05:47	01:55,7	00:57,8	01:32,5	01:09,4	00:46,3	00:23,1	65
16	11,2	05:55	01:58,3	00:59,2	01:34,7	01:11,0	00:47,3	00:23,7	63
15	10,5	06:03	02:01,0	01:00,5	01:36,8	01:12,6	00:48,4	00:24,2	62
14	9,8	06:17	02:05,7	01:02,8	01:40,5	01:15,4	00:50,3	00:25,1	60
13	9,1	06:31	02:10,3	01:05,2	01:44,3	01:18,2	00:52,1	00:26,1	58
12	8,4	06:47	02:15,7	01:07,8	01:48,5	01:21,4	00:54,3	00:27,1	55
11	7,7	07:03	02:21,0	01:10,5	01:52,8	01:24,6	00:56,4	00:28,2	53
10	7	07:20	02:26,7	01:13,3	01:57,3	01:28,0	00:58,7	00:29,3	51
9	6,3	07:38	02:32,7	01:16,3	02:02,1	01:31,6	01:01,1	00:30,5	49
8	5,6	07:56	02:38,7	01:19,3	02:06,9	01:35,2	01:03,5	00:31,7	47
7	4,9	08:15	02:45,0	01:22,5	02:12,0	01:39,0	01:06,0	00:33,0	45
6	4,2	08:37	02:52,3	01:26,2	02:17,9	01:43,4	01:08,9	00:34,5	44
5	3,5	08:59	02:59,7	01:29,8	02:23,7	01:47,8	01:11,9	00:35,9	42
4	2,8	09:24	03:08,0	01:34,0	02:30,4	01:52,8	01:15,2	00:37,6	40
3	2,1	09:50	03:16,7	01:38,3	02:37,3	01:58,0	01:18,7	00:39,3	38
2	1,4	10:20	03:26,7	01:43,3	02:45,3	02:04,0	01:22,7	00:41,3	36
1	0,7	10:50	03:36,7	01:48,3	02:53,3	02:10,0	01:26,7	00:43,3	35

Sur 20	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Sur 6	0,6	1,2	1,8	2,4	3	3,6	4,2	4,8	5,4	6
Ecart en s.	20	16	13	11	9	7	5	4	3	2

**E
C
A
R
T

A
U

P
R
O
J
E
T**



DEMI FOND: 3x500m - Garçons

Epreuve: 3 courses chronométrées de 500m, avec 10' de récupération entre chaque course. Un projet de course est fixé par l'élève (avant la première course pour le premier 500m puis avant la 2ème course pour le deuxième). Un temps intermédiaire de passage est communiqué au coureur à 250m.

L'évaluation prend en compte la performance sur 14 points (cumul 3x500m) et le respect du projet sur 6 points (écart cumulé sur les deux premières courses en valeur absolue). Les barèmes sont indiqués ci-dessous avec des repères de travail.

Note perf.		Cumul 3x500m	Temps au 500m	Intermédiaire au 250m	Temps au 400m	Temps au 300m	Temps au 200m	Temps au 100m	Distance au 15"-15"
<u>Sur 20</u>	<u>Sur 14</u>								
20	14	04:10	01:23,3	00:41,7	01:06,6	00:50,0	00:33,3	00:16,7	90
19	13,3	04:15	01:25,0	00:42,5	01:08,0	00:51,0	00:34,0	00:17,0	88
18	12,6	04:19	01:26,3	00:43,1	01:09,0	00:51,8	00:34,5	00:17,3	87
17	11,9	04:24	01:28,0	00:44,0	01:10,4	00:52,8	00:35,2	00:17,6	85
16	11,2	04:29	01:29,7	00:44,8	01:11,8	00:53,8	00:35,9	00:17,9	84
15	10,5	04:34	01:31,3	00:45,7	01:13,0	00:54,8	00:36,5	00:18,3	82
14	9,8	04:40	01:33,3	00:46,7	01:14,6	00:56,0	00:37,3	00:18,7	80
13	9,1	04:48	01:36,0	00:48,0	01:16,8	00:57,6	00:38,4	00:19,2	78
12	8,4	04:56	01:38,7	00:49,3	01:19,0	00:59,2	00:39,5	00:19,7	76
11	7,7	05:05	01:41,7	00:50,8	01:21,4	01:01,0	00:40,7	00:20,3	74
10	7	05:14	01:44,7	00:52,4	01:23,8	01:02,8	00:41,9	00:20,9	72
9	6,3	05:24	01:48,0	00:54,0	01:26,4	01:04,8	00:43,2	00:21,6	69
8	5,6	05:37	01:52,3	00:56,1	01:29,8	01:07,4	00:44,9	00:22,5	67
7	4,9	05:53	01:57,7	00:58,8	01:34,2	01:10,6	00:47,1	00:23,5	64
6	4,2	06:10	02:03,3	01:01,7	01:38,6	01:14,0	00:49,3	00:24,7	61
5	3,5	06:28	02:09,3	01:04,7	01:43,4	01:17,6	00:51,7	00:25,9	58
4	2,8	06:49	02:16,3	01:08,2	01:49,0	01:21,8	00:54,5	00:27,3	55
3	2,1	07:11	02:23,7	01:11,9	01:55,0	01:26,2	00:57,5	00:28,7	52
2	1,4	07:38	02:32,7	01:16,4	02:02,2	01:31,6	01:01,1	00:30,5	49
1	0,7	08:05	02:41,7	01:20,9	02:09,4	01:37,0	01:04,7	00:32,3	46

E
C
A
R
T

A
U

P
R
O
J
E
T

Sur 20	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Sur 6	0,6	1,2	1,8	2,4	3	3,6	4,2	4,8	5,4	6
Ecart en s.	20	16	13	11	9	7	5	4	3	2