

COURSE EN DUREE CYCLE 3

DOCUMENTS À DESTINATION DE L'ENSEIGNANT

- **Présentation du module de course en durée.** **Pages 2 à 4**
- **Module d'apprentissage.** **Page 5**
- **Comment tracer une piste ?** **Page 6**
- **Descriptif séance 1 (Test 6 minutes).** **Page 7**
- **Descriptif séance n° 2** **Page 8 à 9**
(Test Mercier adapté 3minutes – 3 minutes).
- **Fiche déroulement test Mercier** **Page 10**
(Vitesse au 50 m par palier)
- **Fiche d'estimation de la vitesse aérobie maximale** **Page 11**
(à partir du test de MERCIER)
- **Fiche distance théorique sur 6 minutes** **Page 12**
- **Comment gérer une séance basée sur**
des efforts intermittents **Page 13**
- **Pour aller plus loin dans la connaissance de l'activité**
 - **Bilan pour ma classe**
 - **Aide à la construction de séances. Les sources**
d'énergie et leurs caractéristiques **Pages 14 à 21**

DOCUMENTS A DESTINATION DE L'ÉLÈVE

- **Je m'évalue séance n°1 (Test de 6 minutes)** **Page 23**
- **Je m'évalue séance n° 2 (Test de 3min/3min)** **Page 24**
- **Module d'apprentissage Course en Durée (Cas général)** **Pages 25 à 27**
- **Mon module de 12 séances** **Pages 28 à 46**
(en fonction de ma Vitesse Maximale Aérobie)

Module d'apprentissage

Course en durée

Cycle 3

Présentation

Objectifs :

- Réaliser une performance que l'on peut mesurer :
 - o Courir en un temps donné la plus grande distance possible ou une distance donnée
 - o Courir une distance donnée dans le moins de temps possible ou en un temps donné.
 - o Battre son record
- Développer sa condition physique et principalement le système aérobie (avec oxygène)
- Se connaître en adaptant son allure aux contraintes de la situation (Efforts variés mettant en rapport la vitesse, la distance et le temps)
- Améliorer sa santé

Mise en œuvre :

- 12 séances minimum
- 2 séances par semaine au minimum
- Utilisation d'un espace permettant un parcours en boucle de 150 m au moins (multiple de 50 m)
- Matériel :
 - .Plots, sifflets, chronomètres, chasubles, tablette support et crayon à papier.
- Tenue de sport
- Dossier « course en durée »

Principe :

Dans la grande famille de l'athlétisme, il est habituel d'opérer à certaines distinctions entre les types d'activités - les courses, les sauts, les lancers.

En ce qui concerne « les courses » deux familles sont souvent distinguées en fonction de leurs caractéristiques : Les courses de vitesse (courir le plus vite possible sur une faible distance) et les courses « d'endurance » caractérisées par une allure régulière plutôt lente sur une longue distance.

En conséquence, les efforts proposés aux élèves à l'école primaire lors d'un module d'apprentissage « Endurance » correspondent souvent à ces deuxièmes caractéristiques.

Si cette forme de travail est nécessaire, elle ne doit pas être la seule. En effet, **pour développer le potentiel aérobie de l'élève celui devra être confronté à des efforts variés combinant les paramètres suivants : Vitesse, distance, temps, récupération.**

Face à cette variété et afin de dépasser cette représentation de « l'endurance » nous avons préféré le terme de « course en durée ».

Dans une perspective d'apprentissage, sera recherchée la capacité de l'élève à s'adapter à ces différentes durées de course :

plus la durée est longue, plus il doit réduire sa vitesse.

Ainsi, le module d'apprentissage s'organisera autour de la logique suivante :

1) Connaître le « plafond génétique » de l'élève en déterminant sa Vitesse Aérobie Maximale (VAM).

Lorsqu' il réalise un effort à une intensité correspondant à ce plafond, les capacités du corps pour fournir de l'oxygène aux muscles sont maximales. On parle alors de Volume Maximal d'Oxygène (VO2max). Cette limite

propre à chaque individu est déterminée à l'aide d'un test. Pour nous il s'agira d'un test de terrain à partir duquel nous ferons une estimation de ce potentiel. Test Mercier en séance 2 (appelé aussi Test 3mn - 3mn).

Il s'agit d'un test d'intensité progressive. Quand l'élève ne peut plus suivre le rythme qui lui est imposé (une certaine vitesse donc) il s'arrête, on dit qu'il a atteint ce plafond. Dans les tests de terrain (ici le Mercier) ce plafond correspond à une vitesse on parle de **Vitesse Aérobie Maximale (VAM ou VMA)**. A cette vitesse le système aérobie développe sa **Puissance Aérobie Maximale (PAM)**

Ainsi :

Test de terrain (Mercier) —→ VAM (Km/h) —→ PAM (Watt) et VO₂max (ml/min/kg)

Chaque élève connaîtra donc sa propre VAM qui servira de valeur de référence pour tout le module d'apprentissage.

En effet tous les efforts proposés seront définis par rapport à un pourcentage de cette VAM.

Néanmoins, pour les raisons évoquées ci-dessous, il se peut parfois que la VAM déterminée à l'aide du test soit inférieure aux réelles qualités physiques de l'élève :

- Méconnaissance du test et effet de surprise
- Manque de motivation le jour du test

(C'est pourquoi, si un élève remplit trop facilement les contrats qui lui sont proposés lors des séances, l'enseignant pourra réévaluer cette VMA de référence de l'élève (sans pour autant refaire le test Mercier)

Ex : Passer du groupe qui a une VMA de 9km/h à celui qui est à une VMA de 10 km/h.

Sauf si on décide de refaire le test Mercier en séance 7).

2) Développer le système aérobie de l'élève

Deux composantes sont à développer :

- La Puissance du système (le débit)

Pour travailler la puissance du système l'intensité correspondra à : 95 à 120 % de la VMA, intensité proche ou supérieure au « plafond génétique ».

2 types d'effort qui sollicitent principalement la puissance aérobie seront utilisés :

- Intermittent court - court (effort court de 10 à 30s, récupération courte de 10 à 30s)
- Intermittent long - long (effort de 1 à 5min, récupération de 2 à 5 min).

- La capacité du système (le réservoir)

Si le travail de la puissance se situait aux alentours de 90 à 120 % de la VMA, ici pour la capacité on travaillera à des intensités débutant à 70% de la VMA environ.

2 types d'effort qui sollicitent principalement la capacité aérobie seront utilisés :

- Footing continu avec changement de rythme (Fartlek)
- Footing continu

3) Une évaluation : Maintenir sa VAM le plus longtemps possible (se rapprocher le plus possible des 6 minutes théoriques)

L'évaluation se porte donc sur la Puissance du système puisque l'intensité de course sera à VAM ou du moins le plus proche possible de la VMA.

Ce choix peut être justifié par le fait que dans les modules d'apprentissage antérieurs (cycle 1 et 2), l'évaluation a principalement porté sur la capacité du système.

Cette évaluation se déroulera en 4 temps :

- Séance 1 : Courir la plus grande distance possible en 6 minutes
- Objectifs : Evaluation diagnostique

Choix du palier de départ au test de la séance 2

- Séance 2 : test de terrain Mercier (ou test 3x3)

Objectifs : Déterminer la VAM de l'élève

Déterminer la distance théorique de course en 6 minutes à 100% de la VAM

Déterminer l'écart entre la distance réellement courue en séance 1 et la distance théorique.

(Si nous remettons le test Mercier en séance 7

- Séance 7 : Idem à la séance 2

Objectif : Redéfinir la VMA de l'élève)

- Séance 12 : Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Objectif : Déterminer l'écart entre la distance courue et la distance théorique.

Trame des séances

12 séances sont proposées.

4 types d'effort sont utilisés pour développer le potentiel aérobie de l'élève :

- Intermittent court - court (effort court de 10 à 30s, récupération courte de 10 à 30s)
- Intermittent long - long (effort de 1 à 5min, récupération de 2 à 5 min).
- Footing continu avec changement de rythme (Fartlek)
- Footing continu

MODULE D'APPRENTISSAGE : TRAME DES SEANCES

	Entrée dans l'activité	Présentation du module
	Séance 1	Le circuit, le stade, la trame du module, l'organisation de la classe, les références sociales, lien avec d'autres disciplines... Test de 6 min But : Courir la plus grande distance possible.
	Séance 2	Test Mercier de 3 minutes - 3 minutes
	Séance 3	Effort Intermittent Court – Court .1 répétition = 30s d'effort à 110 % VMA + 30s de récupération (marcher) .2 séries de 7 répétitions avec 4 minutes de repos entre les deux séries.
	Séance 4	Effort Intermittent LONG – LONG .1 répétition = 1'30 d'effort à 100 % VMA + 2 min de récupération (marcher) .2 séries de 3 répétitions avec 5 minutes de repos entre les deux séries
	Séance 5	Effort Intermittent COURT – COURT . 1 répétition = 15s d'effort à 120 % VMA + 15 s de récupération (marcher) On fera 3 séries : . 2 séries de 10 répétitions 1série de 8 répétitions avec 4 minutes de repos entre les séries.
	Séance 6	Effort CONTINU + Effort Intermittent COURT – COURT .10 minutes d'effort en continu à 80 % de la VMA + Récupération de 5 minutes. (marcher) . 1 répétition = 20s d'effort à 110 % VMA + 20s de récupération (marcher) .1 série de 10 répétitions
	Séance 7	Test de 6min (Conseillé) OU Effort Intermittent LONG – LONG .1 répétition = 1'30 d'effort à 100 % VMA + 2 min de récupération (marcher) .2 séries de 4 répétitions avec 5 minutes de repos entre les deux séries
	Séance 8	Effort CONTINU AVEC CHANGEMENT DE RYTHME APRES 1min30 de course .1 répétition = 2 min à allure footing avec 10s de sprint au bout d'1min30 environ .3 séries de 3 répétitions avec 5min de repos entre les séries
	Séance 9	Effort CONTINU . 15 minutes de course en continu à 80 % de la VMA
	Séance 10	Effort Intermittent LONG-LONG à 100% VMA . Série N° 1 = 2 X 3min 2 minutes de récupération entre chaque répétition . Série N° 2 = 2 X 2min30 1 min30 de récupération entre chaque répétition . Série N° 3 = 2 X 2min 1 min30 de récupération entre chaque répétition
	Séance 11	Effort Intermittent Court – Court .1 répétition = 30s d'effort à 110 % VMA + 30s de récupération (marcher) .3 séries de 8 à 10 répétitions avec 4min de récupération entre les séries.
	Séance 12	Effort Continu : 6 minutes d'effort Objectif : Déterminer l'écart entre la distance courue et la distance théorique.
	Séances 13 et 14	Rencontres de course longue pour le cycle 3 et cross pour les CM2 ou les CM1/CM2.

COMMENT ETALONNER OU TRACER UNE PISTE ?

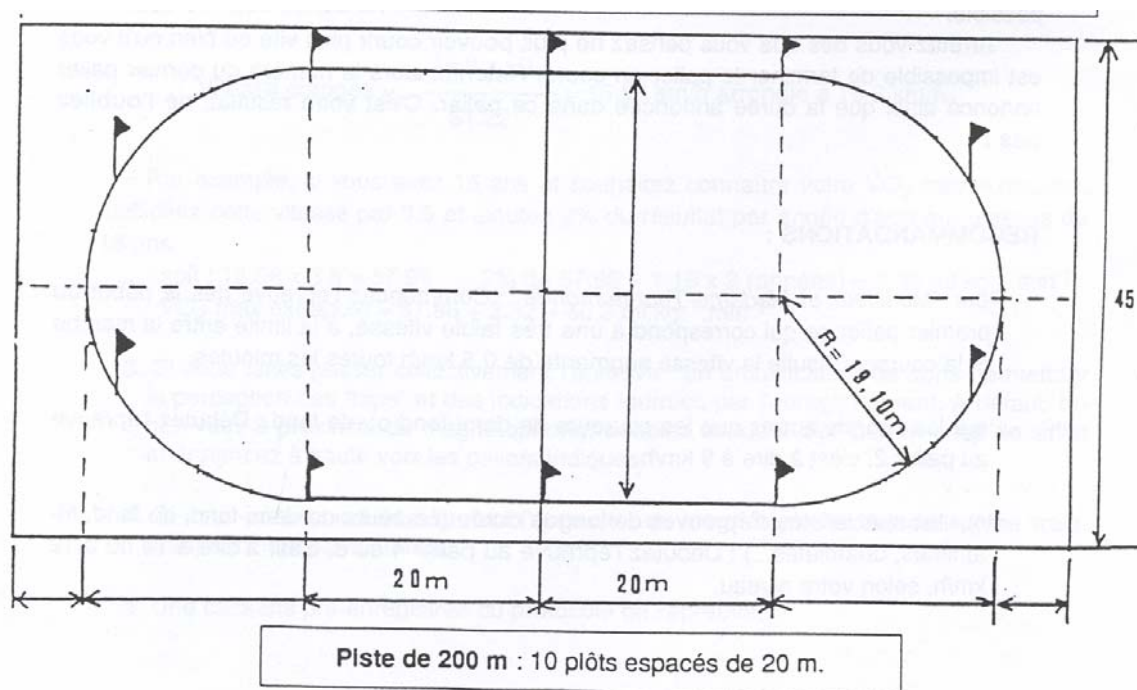
- Si vous disposez d'une piste de 200m ou plus, toujours multiple de 50m et si vous avez l'intention de faire passer souvent le Test de MERCIER, nous vous conseillons de peindre de façon très visible les repères correspondant à la pose d'une borne tous les 50m.
- S'il vous faut « construire » votre piste, afin de vous faciliter la tâche, nous vous proposons la démarche suivante :

▪ *Sur un terrain de Foot Ball, de Rugby ou tout autre aire de jeu :*

Commencez par tracer un rectangle de 40m de long et de 38m20 de largeur. Utilisez si possible les lignes de «touche».

Exactement au milieu de chaque largeur, c'est-à-dire à 19m1, plantez une fiche qui deviendra le centre du rayon de 2 demi-cercles ($r = 19m10$). Au moyen d'un double décimètre ou d'une corde indéformable de 19m10, tracez ces demi-cercles aux 2 extrémités du rectangle.

Vous obtenez ainsi une piste de 200m. Il vous suffit alors de bien mesurer chaque espace de 50m.



▪ *Cette même démarche peut être réalisée en utilisant les limites réglementaires d'un terrain de Hand Ball (20m X 40m)*

Vous pouvez très facilement tracer une piste de 100m

FICHE N°1

Séance N°1 : Situation de référence Parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes

But pour l'élève :

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Objectif pour l'enseignant :

Evaluation diagnostique.

• PRÉPARATION ET MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1- Matériel

- un lieu présentant une unité distance de course de 100m, 150m, 200m ou plus mais étant un multiple de 50.
- Choisir un tracé qui limite les changements de direction trop brusques.
- Placer des balises (grands plots) tous les 50m et des petits plots tous les 10m.
- Un chronomètre.
- Un sifflet.
- Un crayon pour 2 élèves.

2- Préparer une fiche par élève

3- Diviser la classe en 2 groupes de même taille :

- Le groupe N°1 passe le test
- Chaque élève du groupe N°2 suit un camarade et sera chargé de noter sur **la fiche du coureur** la distance parcourue

4- Ensuite bien sûr, on inversera les rôles des 2 groupes.

• COMMENT FAIRE LE TEST ?

1- Effectuer un échauffement complet :

- course lente et reconnaissance du parcours
- courses variées et légères accélérations

2- Choisir un endroit de départ qui corresponde à un plot.

Donner un coup de sifflet pour le départ.

Donner un coup de sifflet au bout de 6 minutes pour marquer la fin de l'exercice.

Au coup de sifflet final le coureur reste à sa place afin que l'observateur puisse inscrire la distance parcourue.

• INSCRIPTION DES RÉSULTATS

Sur la fiche individuelle, l'observateur inscrit la distance parcourue (nombre de tours complets X longueur du tour + nombre de petits plots franchis dans le dernier tour entamé X 10m)

FICHE 1.1 (à utiliser pour déterminer le palier de départ de l'élève au test Mercier en séance 2)

Tableau des concordances entre :

- La distance réalisée au test de 6 minutes lors de la première séance
- Le palier de départ pour le test de 3 minutes lors de la deuxième séance

L'objectif est que chaque élève coure environ 2 ou 3 paliers avant l'arrêt du test.

Fiche 1.1

Distance parcourue en 6 minutes à la première séance	Palier de départ pour le test Mercier 3 minutes - 3 minutes
Moins de 950 m	Palier 1
950 m à 1000 m	Palier 1
1000 m à 1100 m	Palier 2
1100 m et plus	Palier 2

FICHE N°2

Séance N° 2 : Test Mercier « Adapté »

Principe :

Test alternant 3 min de course (contrat: distance à parcourir) et 3 min de récupération.

Les contrats sont de plus en plus difficiles au cours du test (distance de plus en plus importante).

Le test s'arrête lorsque l'élève ne peut remplir son contrat.

But pour l'élève :

Réaliser le plus grand nombre de contrats de course possible en respectant un rythme de course.

Objectif pour l'enseignant :

Déterminer la VAM de chaque élève.

• PRÉPARATION ET MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1) Matériel

- Utiliser le même parcours qu'à la première séance.
- Disposer les balises de la même manière
- Disposer un petit plot 5m avant chaque balise et 5 mètres après. (Un coureur qui n'est pas dans cette zone au coup de sifflet donné par l'enseignant sera considéré comme en retard sur le rythme imposé. Au 3^{ème} retard il doit s'arrêter)
- Un chronomètre
- La fiche annexe 1
- Un sifflet

2) Une fiche individuelle par élève : celle utilisée en première séance

3) Diviser la classe en deux groupes de même taille.

- Le groupe 1 passe le test et le groupe 2 observe.
- Inversement quand le groupe 1 a fini de courir.

• COMMENT FAIRE LE TEST ?

En fonction de la distance parcourue en première séance sur la course de 6 minutes l'élève choisit de démarrer le test à un certain contrat. (voir fiche 1.1 page 7)

Un bon coureur n'est pas obligé de démarrer au palier 1. On peut démarrer au palier 1 ou 2 par exemple, l'essentiel étant que chacun puisse terminer 3 à 5 paliers

Selon le palier qu'il a choisi il doit parcourir une certaine distance (contrat en mètre) en 3 minutes selon un rythme régulier imposé par l'enseignant. A chaque coup de sifflet, le coureur doit passer devant une balise (placé tous les 50mètres).

Ex :

Si un élève commence au palier 1 il doit atteindre le repère du 50m au bout de 20 secondes, le 100m au bout de 40 secondes, il continue à cette vitesse pendant 3 minutes pour parcourir une distance totale de 450m.

L'élève qui parcourt les 450m en respectant le rythme imposé par les coups de sifflet, a réussi le contrat 1.

Il peut passer au contrat N° 2 plus difficile.

Ainsi un élève qui termine un palier peut passer au palier supérieur après **3 minutes de récupération.**

Le test se termine lorsque l'on ne peut plus suivre le rythme imposé (écart de + de 5m avec le point de repère que l'on doit atteindre, matérialisé par les petits plots).

L'observateur remplit la fiche individuelle du coureur.

FICHE 2.1

- **VITESSE AU 50M PAR PALIER**
- **Fiche de l'Enseignant pour indiquer le rythme de course à l'aise d'un sifflet pour chaque palier)**

N° Palier	50M	100M	150M	200M	250M	300M	350M	400M	450M	500M	550M	600M	650M	700M	750M	800M	850M	900M	950M	1000M	1050M	
Palier 1	20s	40s	1'00	1'20	1'40	2'00	2'20	2'40	3'00	3mn = 450m												
Palier 2	18s	36s	54s	1'12	1'30	1'48	2'06	2'24	2'42	3'00	3mn = 500m											
Palier 3	16,5s	33s	49s5	1'06	1'22s5	1'39	1'55s5	2'12	2'28s5	2'44	3'00	3mn = 550m										
Palier 4	13s8	27s5	41s5	55s5	1'09s5	1'21s5	1'36s5	1'50	2'04	2'17s5	2'31s5	2'46	3'00	3mn = 650m								
Palier 5	12s	24s	36s	48s	1'00	1'12	1'24	1'36	1'48	2'00	2'12	2'24	2'36	2'48	3'00	3mn = 750m						
Palier 6	10s5	21s	31s5	42s	53s	1'03s5	1'14	1'24s5	1'35	1'45s5	1'56	2'06s5	2'17	2'28s5	2'39	2'49s5	3'00	3mn = 850m				
Palier 7	10s	20s	30s	40s	50s	1'00	1'10	1'20	1'30	1'40	1'50	2'00	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00	3mn =900m			
Palier 8	9s	18s	27s	36s	45s	54S	1'03	1'12	1'21	1'30	1'39	1'48	1'57	2'06	2'15	2'24	2'33	2'42	2'51	3'00	3mn = 1000m	
Palier 9	8s5	17s	25s5	34s	42s5	51s	59s5	1'08	1'16s5	1'25	1'33s5	1'42	1'50s5	1'59	2'07s5	2'15s5	2'24s	2'32s5	2'41	2'49	3'00	3mn = 1050m

FICHE 2.2

Correspondance Test 3min/3min et VAM

Pour trouver la Vitesse Aérobie Maximale de l'élève :

.Quel est le N° du palier que l'élève n'a pas terminé ? Choisir la ligne correspondante.

.Combien de mètres (multiple de 100m) a t-il parcouru dans ce palier ? Choisir la colonne correspondante.

Lire le résultat à l'intersection de la ligne et de la colonne.

Exemple : (cases grisées)

Un élève qui n'a pas terminé le palier 4 mais qui a couru 400 m dans ce palier aura une VAM de 11,3KM/h

Palier	Distance en m	100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800m	900m	
1	450m	6,6	6,7	7,6	8,2	8,4 KM/H					
2	500m	8,4	8,4	8,8	9,3	9,5	9,5KM/H				
3	550m	9,5	9,5	9,9	10,1	10,3	10,5KM/H				
4	650m	10,5	10,5	11	11,3	11,7	12,2	12,4KM/H			
5	750m	12,4	12,4	12,8	13,2	13,5	13,9	14,3	14,5KM/H		
6	850m	14,5	14,5	14,8	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6KM/H	
7	900m	16,6	16,6	16,7	16,9	17,1	17,3	17,4	17,5	17,7	17,7KM/H

FICHE 2.3

Distances théoriques à parcourir en 6 minutes à 100% de la VAM

VAM	06'00''
8.0	800 m
8.2	820 m
8.6	860 m
9.1	910 m
9.5	950 m
9.9	990 m
10.2	1020 m
10.6	1060 m
10.8	1080 m
11.3	1130 m
11.6	1160 m
12.0	1200 m
12.3	1230 m
12.4	1240 m
12.7	1270 m
13.0	1300 m
13.3	1330 m
13.6	1360 m
14.0	1400 m
14.1	1410 m
14.4	1440 m
14.7	1470 m

VAM	06'00''
15.0	1500 m
15.3	1530 m
15.6	1560 m
16.0	1600 m
16.1	1610 m
16.5	1650 m
16.7	1670 m
17.0	1700 m
17.2	1720 m
17.5	1750 m
17.7	1770 m
17.9	1790 m
18.2	1820 m
18.4	1840 m
18.8	1880 m
19.0	1900 m
19.3	1930 m
19.5	1950 m
19.8	1980 m

FICHE 3

Organisation d'un effort intermittent

Exemple pour un effort intermittent COURT-COURT de 30s/30s à 110% de la VAM (séance 3)

- Tous les élèves partent au coup de sifflet du même endroit mais ils n'ont pas tous la même distance à courir dans le même temps.

En effet l'élève ayant une VMA de 13km/h aura plus de distance à parcourir en 30s que l'élève qui a une VMA de 12 km/h.

- Au coup de sifflet suivant (ici au bout de 30s) tous les élèves doivent parcourir leur distance (plot à atteindre)

- Tous les élèves récupèrent en marchant aux alentours de leur ligne d'arrivée et se préparent à repartir dans le sens inverse au coup de sifflet suivant après la période de récupération (ici 30s)

Départ pour tous		Arrivées en fonction des VAM
VAM de 12 km/h	_____	110m
VAM de 13 km/h	_____	119m
VAM de 14 km/h	_____	128m

1) Fiche « Panorama de la classe »

A utiliser en séance 1,2 et 12 pour le suivi et l'évaluation

2) Aller plus loin dans la course en durée

Informations :

- **Les procédés d'entraînement, propositions d'exercices**
- **Fiches « allures » en fonction des VAM**
- **Impacts Métaboliques essentiels et secondaires – Différents exercices et séances**
- **Sources de production d'énergie et leurs caractéristiques**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Nom Prénom	Distance réalisée en 6 min Séance 1 (fiche élève : je m'évalue)	Palier de départ Séance 2 (fiche 1.1)	Vitesse Maximale Aérobie Déterminée en séance 2 (fiche 2.2)	Distance théorique Réalizable sur 6 min (Fiche 2.3)	Ecart en m D-A	Ecart en % (Ex100) : D	Distance réalisée en 6 min Séance 12 (fiche élève : Mes séances)	Ecart En m D-G	Ecart en % (Hx100) : D	Niveau (fiche 5)
EXEMPLE	940 m	1	10,8	1080m	140m	12,9 %	1000m	80m	7,4 %	C

FICHE Enseignant « Panorama de la classe »

ALLER PLUS LOIN DANS LA COURSE EN DUREE

Les procédés d'entraînement

- Intermittent court – court
- Intermittent long-long
- Footing continu avec changement de rythme (Fartlek)
- Footing continu

Les chiffres de gauche représentent le maximum

Systeme Aérobie

Court Court	Long Long	Fartlek	Continu
-------------	-----------	---------	---------

Puissance

Capacité

% de VMA et Temps d'effort

120 % 100% 95 % 85 % % combinés 80 % 70 %

15 sec 30 sec 2 min 4 min 8 min 15 min

Distance totale de course en m

1200 2000 2500 3200

Nombre Total de répétitions

30 6 4 1

3-2

1

1

1

Nombre de séries

Nombre de répétitions par série

15 10 4 3 1 1

Pour chaque séance proposée nous prendrons comme exemple un élève ayant une VMA de 12 KM/H

Intermittent COURT-COURT

Intermittent COURT-COURT					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
30 s	100	30s	7	2	4min
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1400 m					

Exemple pour les mêmes élèves 2 semaines plus tard :

Intermittent COURT-COURT					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
30 s	105	30s	1 série de 10 répétitions 1 série de 7 répétitions		4min
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1785 m					

Intermittent COURT-COURT					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
20s	110	20s	10	2	4min
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1466 m					

Intermittent COURT-COURT					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
30s	100	30s	10	1	5min
15s	120	15s	10	1	
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1600 m					

Intermittent COURT-COURT					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
15s	120	15s	12	2	4min
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1440 m					

On aurait pu aussi :

Pour complexifier :

- Diminuer le temps de repos entre les répétitions (30s/20s)
- Augmenter les répétitions dans une série
- Augmenter l'intensité de l'effort

Et inversement pour simplifier

Intermittent LONG-LONG

Intermittent LONG-LONG					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
1'30	95%	2min	3	2	5min
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1710 m					

Intermittent LONG-LONG					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
2min	90%	2min	5	1	
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1800 m					

Intermittent LONG-LONG					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
4min	85%	4min	3	1	
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 2040 m					

Intermittent LONG-LONG					
Temps d'effort	% de VMA	Repos entre les Répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
3min	90%	3min	3	1	4min
1'30	95%	2min	3	1	
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 2275 m					

Effort continu avec changement de rythme (fartlek)

Fartlek				
Temps d'effort	% de VMA	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
2min	80%	4	1	
20s	110%			
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1573 m				

Fartlek				
Temps d'effort	% de VMA	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
2min	70%	3	2	6
20s	110%			
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 2120 m				

Fartlek				
Temps d'effort	% de VMA	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
2min	70%	5	1	
10s	Sprint			
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1650 m				

Footing Continu

Footing Continu				
Temps d'effort	% de VMA	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
10min	80%	1	1	
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 1600 m				

Footing Continu				
Temps d'effort	% de VMA	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
15 min	70%	1	1	
Distance parcourue pour notre élève VMA 12KM/H = 2100 m				

Il est possible aussi de combiner dans la même séance les différents types d'efforts présentés ici.

Les limites seront dictées par :

- la distance totale de course sur la séance
- La motivation des élèves

COURT- COURT + LONG-LONG

COURT-COURT + Fartlek

COURT-COURT + Continu

Ne pas hésiter au cours d'une séance à adapter ce qui a été prévu pour coller à la réalité du terrain.

Si un travail de préparation de la séance est nécessaire, celui d'observation est indispensable.

Narture de L'entraînement	Procédés	Intensité Du travail		Durée Du travail		Exercices A utiliser		Nombre De séances Par semaine		Fréquence cardiaque Bat/min Pendant le travail		Amélioration Des métabolismes	
• I- CONTINU		Subcritique (la plus élevée possible)		Minimum 45 min		-course en continu -fartlek -course en terrain varié		Dépend du sport et De la période de Préparation (2 à 6)		10 à 20 en dessous de la fréquence max			
II- PAR INTERVALLES													
Travail	Repos		Intensité Du travail	Durée Du travail	Durée De la Récupération	Nature De la récupération	Nombre de Répétitions Par séries	Durée totale Des séries	Durée De la Récupération Entre les séries	Nombre de Séances D'entraînement Par semaine	F/C (bat/min)		
											Travail	Fin du repos	
LONGS	LONGS	Principe	Subcritique De 85 à 95% Des possibilités Maximales sur Durée choisie	De 3 à 15 min	DE 2 à 5 min	Active 50 à 60% de VO2 Max	De 4 à 5	De 30 min à 1 heure	De 3 à 5 min (passive)	De 2 à 6	Pas inférieure A 10-15 bat au dessous De FC maximale	Entre 120 et 130	
		Exercices		3 min	3 min		5	3 X 15 min					
				4 min	4min		4	3 X 16 min					
				10 min	5min		3	2 X 30 min					
MOYENS	MOYENS	Principe	Subcritique Ou critique	DE 40 à 90 s	De 1 à 2 min	Passive Ou active	4 à 6	10 à 15 min	5 min active	De 1 à 2	Pas inférieure A 10 bat au dessous De FC maximale	Entre 120 et 130	
		Exercices		1 min	1min30		6	2 x 6 min					
				1 min 30	2min		4	2 x 6 min					
COURTS	COURTS	Principe	Critique Ou Surcritique	De 10 à 20 s	De 10 à 15 s	Passive	De 20 à N fois	> à 20 min	De 2 à 3 min Passive ou active	2	FC maximale Ou proche	> à 160	
		Exercices		10 s	10s		15 (total 90)	6 x 5 min					
				15 s	10 s		12 (total 72)	6 x 5 min					
				15 s	15 s		6 (total 60)	10 x 3 min					
COURTS	LONGS	Principe	Surcritique	De 8 à 20 s	De 2 à 3 min	Passive	De 3 à 4	Entre 5 et 15 min	5 min passive ou 40 % VO2 max (FC = 120)	2 mais doit faire partie de chaque séance d'entraînement	Variable	< à 120	
		Exercices		10 s	2 min		4	10 X 40 s					
				15 s	3 min		3	10 x 45 s					

</

CAPACITÉ

AÉROBIE

PUISSANCE

AÉROBIE

CAPACITÉ

ANAÉROBIE

LACTIQUE

PUISSANCE

ANAÉROBIE

LACTIQUE

CAPACITÉ

ANAÉROBIE

ALACTIQUE

PUISSANCE

ANAÉROBIE

ALACTIQUE

Sources de production d'énergie et leurs caractéristiques

Métabolisme Caractéristiques	Anaérobie alactique	Anaérobie lactique	Aérobie
Substrats utilisés	ATP + créatine phosphate	Glycogène et glucose	Lipides glucides et accessoirement protides
Délais d'intervention Prépondérante	Nul	De 20 à 30 s	De 2 à 3 min
Puissance ou Débit maximal D'énergie	Très élevé 250 à 750 kJ.min⁻¹	Élevée de 200 à 750 kJ.min⁻¹	Dépend de VO₂ MAX de 60 à 120 kJ.min⁻¹
Durée limite du maintien de la puissance	7 à 10 s (1)	30 à 50 s (1)	3 à 7 min (1)
Capacité ou quantité d'énergie disponible	Très faible de 23 à 36 kJ (1)	Faible de 95 à 120 kJ (1)	Très élevée dépend du % de VO₂ MAX utilisé (1)
Durée limite du maintien de la capacité	20 à 30 s	20 s à 2 min	Théoriquement illimité Dépend du % VO₂MAX utilisé
Lieu de production dans la cellule	Cytoplasme cellulaire au niveau des filaments d'actine et de myosine	Cytoplasme cellulaire (extra mitochondrial)	Mitochondries
Produit final du catabolisme	ADP AMP et créatine	Acide lactique	Eau + gaz carbonique
Facteurs limitant	Épuisement des réserves	Acide lactique et baisse du PH cellulaire	VO₂ Max et épuisement du glycogène + thermolyse
Durée de la récupération après solicitation maximale	Reconstitution des réserves ATP-CP de 6 à 8 min	Métabolisme du lactate (1h30)	Reconstitution du glycogène soit 24 à 32 h

(1) dépend des caractéristiques individuelles et du niveau d'entraînement

FICHES ELEVE

1) Fiches « Je m'évalue »

N° 1 à utiliser en Séance 1 (Test 6 minutes) page 14

N° 2 à utiliser en Séance 2 (Test Mercier 3mn – 3mn) page 15

2) Fiche « Mes séances »

- . Choisir la fiche qui correspond à la VMA de l'élève (8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,15 ou 16 Km/h)**
- . A utiliser lors de toutes les séances (l'observateur de l'élève note la réalisation des exercices)**
- . Y reporter dessus certains résultats de la fiche « Je m'évalue »**

FICHE élève : JE M' EVALUE - Séance n°1 (Test 6 minutes)

LONGUEUR DU TOUR= m

Nom du coureur :

Prénom :

Nom de l'observateur :

Prénom

SEANCE N° 1 COURSE DE 6 MINUTES

1. L'observateur barre une case chaque fois que le coureur fait un tour complet.
2. Au coup de sifflet final, compter le nombre de plots franchis après le dernier passage sur la ligne de départ
3. Calculer la distance parcourue.

DISTANCE A= Longueur du tour en m X nombre de tours

+

DISTANCE B= Nombre de plots franchis dans le dernier tour entamé X 10m

NOMBRE DE TOURS COMPLETS REALISES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
		DISTANCE : A : NOMBRE DE TOURS X LONGUEUR DU TOUR = m															
Nombre de plots franchis au coup De sifflet final Après le dernier passage Sur la ligne de départ	NOMBRE DE PLOTS	DISTANCE B : NOMBRE DE PLOTS X 10m = m															
DISTANCE TOTALE PARCOURUE en 6 minutes	DISTANCE A + DISTANCE B soit m + m= m																

FICHE élève : JE M' EVALUE - Séance n°2 (Test Mercier 3 minutes - minutes)

DISTANCE REALISEE PAR L'ELEVE LORS DU TEST DE 6 MINUTES:

Cela correspond à une VMA de **(V1)** :

1. L'observateur entoure le palier de départ du coureur

2. L'observateur inscrit « OUI ou NON » dans la case prévue pour chaque palier couru.

S'il inscrit « NON », il doit alors indiquer le temps couru dans ce palier au moment de l'ARRÊT

<i>Palier</i>	<i>Distance en m</i>	<i>CONTRAT REUSSI OUI/NON</i>	<i>SI NON TEMPS COURU DANS LE DERNIER PALIER AU MOMENT DE L'ARRRÊT</i>
1	450m		
2	500m		
3	550m		
4	650m		
5	750m		
6	850m		
7	900m		

Le dernier palier réussi par le coureur est le N° :

Le coureur n'a pas terminé le Palier N° :

Il s'est arrêté après avoir couru pendant :

En référence à la Fiche 2.2 (page 10) SA VITESSE MAXIMALE AEROBIE **(V2)** est de :

En référence à la Fiche 2.3 (page 11) il devrait courir en 6minutes à 100% de la VMA une distance de :

Il a en réalité couru lors du test de 6 minutes :

Ecart entre la distance théorique et la distance réalisée :

Mis à jour le 07 décembre 2005

Module d'apprentissage Course en durée Cycle 3 (Cadre général)

Chaque séance débutera par une entrée dans l'activité : trotter librement à allure réduite pendant 3 minutes.

Séance 1 : test 6mn.

Distance parcourue en 6 minutes	 mètres
--	--------------

Séance 2 : test Mercier 3mn – 3mn

Ma Vitesse Maximale Aérobie est :Km/h (= résultat obtenu au test Mercier)
La distance théorique que je dois courir en 6 min à 100% de ma VMA estmètres.
A la séance n°1 j'ai en réalité couru :mètres
L'écart est de :mètres.

Séance 3 : Intermittent COURT-COURT 110% VMA

2 séries de 7 courses (30s de course et 30s de récupération entre les courses).

4mn de repos entre les 2 séries de courses.

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	73m	85m	92m	100m	110m	119m	128m	137m	147m

Séance 4 : Intermittent LONG-LONG 100% VMA

2 séries de 3 courses (1mn30s de course et 2mn de récupération entre les courses).

5mn de repos entre les 2 séries de courses.

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	200m	225m	250m	275m	300m	325m	350m	375m	400m

Séance 5 : Intermittent COURT-COURT 120% VMA

2 séries de 10 courses (15s de course et 15s de récupération entre les courses).

1 série de 8 courses (15s de course et 15s de récupération entre les courses).

4mn de repos entre les 2 séries de courses.

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	40m	45m	50m	55m	60m	65m	70m	75m	80m

Séance 6 : Continu (80% VMA)+ Intermittent COURT-COURT (110% VMA)

1 série faite d'une course de 10mn en continu.

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	1067m	1200m	1333m	1467m	1600m	1733m	1867m	2000m	2133m

5mn de repos entre les 2 séries de courses.

1 série de 10 courses ((20s de course et 20s de récupération entre les courses).

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	49m	55m	61m	67m	73m	79m	85m	92m	98m

Séance 7 : Test de 6minutes – idem à séance 1.

OU

Intermittent LONG – LONG (100% VMA)

2 séries de 4 courses (1mn30s de course et 2mn de récupération entre les courses).

5mn de repos entre 2 séries de course.

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	200m	225m	250m	275m	300m	325m	350m	375m	400m

Séance 8 : Continu (80% VMA)avec changement de rythme

3 séries de 3 courses (2mn de footing à 80% de la VMA + 10s d'accélération placées au bout d'1min30 de course environ avec 1min 30s de récupération entre les répétitions).

5mn de repos entre les 3 séries de course.

Séance 9: Continu

1 série faite d'une course de 15mn en continu.

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m	3000m	3200m

A l'issue de cette séance :

- Prise de la performance réalisée.
- Elaboration du contrat à réaliser en fonction du choix de la course pour le jour de la rencontre de course longue.

Distance réalisée en 15mn	1600m à 2000m	2000m à 2400m	2400m à 2800m	2800m et plus
Choix de la course	Rouge	Blanche	Verte	Bleue

Séance 10 : Intermittent LONG – LONG (100% VMA)

3 séries de 2 courses :

Série N°1= 2 X 3mn

Série N°2= 2 X 2mn30s

Série N°3= 2 X 2mn

(1mn30s à 2 minutes de récupération entre les répétitions et 3 min de récupération entre les séries).

SERIE N° 1

2 courses de 3mn avec 2 minutes de récupération entre chaque course

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	400m	450m	500m	550m	600m	650m	700m	750m	800m

SERIE N° 2

2 courses de 2mn30s avec 1min30 de récupération entre chaque course

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	333m	375m	417m	458m	500m	542m	583m	625m	666m

SERIE N° 3

2 courses de 2mn avec 1min30 de récupération entre chaque course

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	267m	300m	333m	367m	400m	433m	466m	500m	533m

Séance 11 : Intermittent COURT-COURT 110% VMA

3 séries de 8 à 10 courses (30s de course et 30s de récupération entre les courses).

Série N°1 = 10 X 30s

Série N°2 = 10 X 30s

Série N°3 = 8 X 30s

4mn de repos entre les 2 séries de courses.

VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distances de chaque course	74m	82m	92m	100m	110m	119m	128m	137m	147m

Séance 12: Continu 100% VMA

Courir la plus grande distance possible en 6mn. Idem séance 1.

Etablir une comparaison entre la distance parcourue lors de la séance 1 et la séance 12.

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou -mètres.														

Séance 13: Rencontres de course longue pour les cycles 3.

Séance 14: Cross USEP pour les CM2 ou CM1 /CM2

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobie Maximale est : Km/h	8 Km/h
--	----------------------

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)

Objectif : évaluer mon niveau de départ

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
---------------------------------	--------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)

Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobie et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.

Vitesse Maximale Aérobie :	Km/h
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m
J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.

Mon objectif sera de courir une plus grande distance.

Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.

Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance= 73.3 m			Temps= 30s	
Série 1	1	2	3	4	5	6	7
Repos de 4 minutes entre les séries							
Série 2	1	2	3	4	5	6	7

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 200 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3		
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3		

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA

Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %				Distance= 40 m						Temps= 15s	
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8			

Séance 6: Série N°1= Continu (80% VMA)

Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %			Distance= 1066.7 m				Temps= 10 min			
Série 1	1									
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries										
Intensité	110 %		Distance		48.9m		Temps		20 s	
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 200 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3	4	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3	4	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme

Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)			
Série 1	1	2	3
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries			
Série 2	1	2	3

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %		Distance= 1600 m		Temps= 15min	
Série 1	1				

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %		Distance= 400m		Temps= 3min	
Série 1	2 répétitions de 3 min de course avec 2 minutes de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 333m		Temps= 2min30s	
Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 267m		Temps= 2min	
Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition				

Séance 11: Intermittent COURT- COURT

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %				Distance		73.3 m		Temps		30s	
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8			
Repos de 4 minutes entre les séries											
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8			
Repos de 4 minutes											
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8			

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Mis à jour le 07 décembre 2005

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres														

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobie Maximale est : Km/h	9 Km/h
--	------------------------------------

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)

Objectif : évaluer mon niveau de départ

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
--	---------------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)

Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobie et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.

Vitesse Maximale Aérobie : Km/h	
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m
J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.

Mon objectif sera de courir une plus grande distance.

Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.

Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance= 85 m			Temps= 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 225 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2		3	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2		3	

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA

Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %				Distance= 45 m						Temps= 15s	
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8			

Séance 6: Série N°1= Continu (80 % VMA)

Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %			Distance= 1200 m				Temps= 10 min			
Série 1	1									
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries										
Intensité	110 %		Distance		55 m		Temps		20 s	
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 225 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3	4	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3	4	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme

Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)			
Série 1	1	2	3
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries			
Série 2	1	2	3

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %		Distance= 1800 m		Temps= 15min	
Série 1	1				

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %		Distance= 450m		Temps= 3min	
Série 1	2 répétitions de 3 min de course avec 2 minutes de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 375m		Temps= 2min30s	
Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 300m		Temps= 2min	
Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition				

Séance 11: Intermittent COURT- COURT

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance		82 m		Temps		30s	
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8		
Repos de 4 minutes entre les séries										
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8		
Repos de 4 minutes										
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8		

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres														

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobique Maximale est : Km/h	10 Km/h
--	-------------------------------------

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)*Objectif : évaluer mon niveau de départ*

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
--	---------------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)*Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobique et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.*

Vitesse Maximale Aérobique :	Km/h
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m
J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.

Mon objectif sera de courir une plus grande distance.

Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.**Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.****Dans la série 30s de course et 30s de récupération**

Intensité= 110 %	Distance= 91 m	Temps= 30s
Série 1	1 2 3 4 5	6 7
Repos de 4 minutes entre les séries		
Série 2	1 2 3 4 5	6 7

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA**Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération**

Intensité= 100 %	Distance= 250 m	Temps= 1min 30s
Série 1	1 2	3

Repos de 5 minutes en marchant entre les séries											
Série 2	1				2				3		

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA

Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %				Distance= 50 m						Temps= 15s	
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8			

Séance 6: Série N°1= Continu (80% VMA)

Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %			Distance= 1333 m				Temps= 10 min				
Série 1		1									
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries											
Intensité	110 %		Distance		61m		Temps		20 s		
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 250 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3	4	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3	4	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme

Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)			
Série 1	1	2	3
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries			
Série 2	1	2	3

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %		Distance= 2000 m		Temps= 15min	
Série 1	1				

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %		Distance= 400m		Temps= 3min	
Série 1	2 répétitions de 3 min de course avec 2 minutes de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 416m		Temps= 2min30s	
Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 333m		Temps= 2min	
Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition				

Séance 11: Intermittent COURT- COURT

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %				Distance		92 m		Temps		30s	
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8			
Repos de 4 minutes entre les séries											

Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes									
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8	

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours													
Mètres supplémentaires :													
Distance totale parcourue en 6 minutes :													
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres													

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobie Maximale est : Km/h 11 Km/h

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)

Objectif : évaluer mon niveau de départ

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
--	---------------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)

Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobie et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.

Vitesse Maximale Aérobie :	Km/h
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m
J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.

Mon objectif sera de courir une plus grande distance.

Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.

Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance= 100 m			Temps= 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Mis à jour le 07 décembre 2005

Intensité= 100 %		Distance= 275 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3		
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3		

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA

Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %				Distance= 55 m					Temps= 15s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8			

Séance 6: Série N°1= Continu (80% VMA)

Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %			Distance= 1466 m				Temps= 10 min				
Série 1		1									
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries											
Intensité		110 %		Distance		67 m		Temps		20 s	
Série 2		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 275 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3	4	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3	4	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme

Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)					
Série 1	1	2	3		
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3		

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %		Distance= 2200 m		Temps= 15min	
Série 1	1				

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %		Distance= 550m		Temps= 3min	
Série 1	2 répétitions de 3 min de course avec 2 minutes de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 459m		Temps= 2min30s	
Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 367m		Temps= 2min	
Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition				

Séance 11: Intermittent COURT- COURT

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance		100 m		Temps		30s
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes entre les séries									
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes									
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8	

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres														

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobie Maximale est : Km/h	12 Km/h
--	-----------------------

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)

Objectif : évaluer mon niveau de départ

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
--	---------------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)

Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobie et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.

Vitesse Maximale Aérobie :	Km/h
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m
J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.

Mon objectif sera de courir une plus grande distance.

Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.

Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance= 110 m			Temps= 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes entre les séries								

Série 2	1	2	3	4	5	6	7
---------	---	---	---	---	---	---	---

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA
Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 300 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1		2		3
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1		2		3

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA
Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %				Distance= 60 m					Temps= 15s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries											
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8			

Séance 6: Série N°1= Continu (80% VMA)
Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %			Distance= 1600 m				Temps= 10 min				
Série 1		1									
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries											
Intensité	110 %		Distance		73 m		Temps		20 s		
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA
Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 300 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3	4	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3	4	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme
Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)			
Série 1	1	2	3
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries			
Série 2	1	2	3

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %		Distance= 2400 m		Temps= 15min	
Série 1	1				

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %		Distance= 600m		Temps= 3min	
Série 1	2 répétitions de 3 min de course avec 2 minutes de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 500 m		Temps= 2min30s	
Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 400 m		Temps= 2min	

Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition
----------------	--

Séance 11: Intermittent COURT- COURT

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance		110 m		Temps		30s
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes entre les séries									
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes									
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8	

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres														

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobie Maximale est :	Km/h	13	Km/h
--	-------------	-----------	-------------

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)

Objectif : évaluer mon niveau de départ

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
--	---------------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)

Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobie et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.

Vitesse Maximale Aérobie :	Km/h
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m
J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.

Mon objectif sera de courir une plus grande distance.

Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.

Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance= 119 m			Temps= 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA
Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %			Distance= 325 m			Temps= 1min 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA
Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %			Distance= 65 m			Temps= 15s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries								
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8

Séance 6: Série N°1= Continu (80 % VMA)
Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %			Distance= 1733 m			Temps= 10 min		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Intensité	110 %	Distance	80 m	Temps	20 s			
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA
Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %			Distance= 325 m			Temps= 1min 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme
Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)								
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %			Distance= 2600 m			Temps= 15min		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %			Distance= 650m			Temps= 3min		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries								
Intensité= 100 %	Distance= 542 m	Temps= 2min30s						

Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries	
Intensité= 100 %	Distance= 433 m
Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition

Séance 11: Intermittent COURT- COURT

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance		119 m		Temps		30s
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes entre les séries									
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes									
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8	

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres														

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobie Maximale est :	Km/h	14	Km/h
--	-------------	-----------	-------------

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)

Objectif : évaluer mon niveau de départ

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
--	---------------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)

Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobie et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.

Vitesse Maximale Aérobie :	Km/h
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m
J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.

Mon objectif sera de courir une plus grande distance.

Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.

Mis à jour le 07 décembre 2005

Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance= 128 m			Temps= 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %			Distance= 350 m			Temps= 1min 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA

Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %			Distance= 70 m			Temps= 15s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries								
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 6: Série N°1= Continu (80% VMA)

Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %			Distance= 1866 m			Temps= 10 min		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Intensité	110 %		Distance		85 m		Temps	
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %			Distance= 350 m			Temps= 1min 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme

Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)								
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %			Distance= 2800 m			Temps= 15min		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %		Distance= 700 m		Temps= 3min	
Série 1	2 répétitions de 3 min de course avec 2 minutes de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 583 m		Temps= 2min30s	
Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 466 m		Temps= 2min	
Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition				

Séance 11: Intermittent COURT- COURT

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance		128 m		Temps		30s
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes entre les séries									
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes									
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8	

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres														

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobie Maximale est :	Km/h	15	Km/h
--	-------------	-----------	-------------

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)

Objectif : évaluer mon niveau de départ

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
--	---------------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)

Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobie et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.

Vitesse Maximale Aérobie :	Km/h
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m
J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.
 Mon objectif sera de courir une plus grande distance.
 Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.

Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance= 137 m			Temps= 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %			Distance= 375 m			Temps= 1min 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA

Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %			Distance= 75 m			Temps= 15s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries								
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 6: Série N°1= Continu (80% VMA)

Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %			Distance= 2000 m			Temps= 10 min		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Intensité	110 %	Distance	92 m	Temps	20 s			
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %			Distance= 375 m			Temps= 1min 30s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme

Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)								
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %			Distance= 3000 m			Temps= 15min		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %		Distance= 750m		Temps= 3min	
Série 1	2 répétitions de 3 min de course avec 2 minutes de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 625 m		Temps= 2min30s	
Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition				
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries					
Intensité= 100 %		Distance= 500 m		Temps= 2min	
Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition				

Séance 11: Intermittent COURT- COURT**Dans la série 30s de course et 30s de récupération**

Intensité= 110 %			Distance		137 m		Temps		30s
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes entre les séries									
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes									
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8	

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres														

Fiche élève : Mes séances

Course en durée

Nom : Prénom : Classe :

Ma Vitesse Aérobie Maximale est :	Km/h	16	Km/h
--	-------------	-----------	-------------

Séance 1: Test 6 minutes (voir fiche 1)*Objectif : évaluer mon niveau de départ*

Distance parcourue en 6 minutes	mètres
--	---------------

Séance 2: Test 3 minutes/3 minutes (voir feuille jointe et reporter les résultats suivants)*Objectif : connaître ma vitesse maximale aérobie et pouvoir ainsi adapter mon entraînement.*

Vitesse Maximale Aérobie :	Km/h
Distance que j'aurais du parcourir en 6 min à ma VMA	m

J'ai en réalité couru en première séance	m
L'écart est de	m

Lors de la séance 12 je referai ce test de 6 minutes.

Mon objectif sera de courir une plus grande distance.

Je chercherai à courir mètres en plus pour atteindre la distance théorique.

Séance 3: Intermittent COURT-COURT 110% VMA.

Dans la série 30s de course et 30s de récupération

Intensité= 110 %			Distance= 146 m			Temps= 30s	
Série 1	1	2	3	4	5	6	7
Repos de 4 minutes entre les séries							
Série 2	1	2	3	4	5	6	7

Séance 4: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 400 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3		
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3		

Séance 5: Intermittent COURT-COURT 120%VMA

Dans la série 15s de course et 15s de récupération

Intensité= 120 %			Distance= 80 m			Temps= 15s		
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries								
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8
Repos de 4 minutes en marchant entre les séries								
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8

Séance 6: Série N°1= Continu (80% VMA)

Série N°2= intermittent COURT-COURT (110% VMA 20s de course et 20s de récupération)

Intensité= 80 %		Distance= 2133 m		Temps= 10 min	
Série 1	1	2	3	4	5
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Intensité	110 %	Distance		Temps	
Série 2	1	2	3	4	5

Séance 7: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Dans la série 1mn30s de course et 2min de récupération

Intensité= 100 %		Distance= 400 m		Temps= 1min 30s	
Série 1	1	2	3	4	
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3	4	

Séance 8: Effort continu (80% VMA) avec changement de rythme

Dans la série 2min de course et 1min30 de récupération

2min Footing à environ 80 % + 10s de sprint (vitesse maximale au bout d'1min 30s de course)					
Série 1	1	2	3		
Repos de 5 minutes en marchant entre les séries					
Série 2	1	2	3		

Séance 9: Continu 80% VMA

Intensité= 80 %	Distance= 3200 m	Temps= 15min
Série 1	1	

Séance 10: Intermittent LONG-LONG 100% VMA

Intensité= 100 %		Distance= 800 m	Temps= 3min
Série 1	2 répétitions de 3 min de course avec 2 minutes de récupération entre chaque répétition		
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries			
Intensité= 100 %		Distance= 666 m	Temps= 2min30s
Série 2	2 répétitions de 2min30s de course avec 1 minute30s de récupération entre chaque répétition		
Repos de 3 minutes en marchant entre les séries			
Intensité= 100 %		Distance= 533 m	Temps= 2min
Série 3	2 répétitions de 2 min de course avec 1 minute 30s de récupération entre chaque répétition		

Séance 11: Intermittent COURT- COURT**Dans la série 30s de course et 30s de récupération**

Dans la série 50s de course et 50s de récupération									
Intensité= 110 %			Distance		147 m		Temps		30s
Série 1	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes entre les séries									
Série 2	1	2	3	4	5	6	7	8	
Repos de 4 minutes									
Série 3	1	2	3	4	5	6	7	8	

Séance 12: Continu (idem séance 1 mais en équipe)

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes

Je cours sur le parcours : qui fait : mètres

Nombre de tours														
Mètres supplémentaires :														
Distance totale parcourue en 6 minutes :														
Différence avec la distance parcourue en séance 1 : + ou - mètres														