

# DEMI-FOND

## ***ANALYSE ET LOGIQUE DE L'ACTIVITE***

Activité de production et de conservation d'énergie pouvant se définir comme un effort mi-long et continu d'intensité modérée à intense (80 à 95% de VMA)

Il s'agit d'assurer la continuité des actions de propulsion en mobilisant son énergie en fonction des contraintes de la tâche et du milieu.

## ***PROGRAMMATION***

Activité programmée en 6<sup>ème</sup> et en 5<sup>ème</sup> sur des cycles de 12 à 14 heures pour le niveau 1 et en 3<sup>ème</sup> pour le niveau 2.

## ***ENJEUX DE FORMATION***

- Education à la Santé par mise en évidence des effets de l'effort sur les ressources de l'élève (essoufflement, fatigue, douleur, récupération, test de Ruffier) : donner envie de courir et le goût de l'effort à l'élève en donnant du sens à l'activité course de demi-fond.
- Education à la prise de responsabilités : travail sur les rôles sociaux pour la réussite individuelle et du groupe
- Education à la citoyenneté : accepter les différences de capacités physiques, apprendre à construire ensemble et à aider un camarade en difficulté dans le groupe de travail ( # groupes » cardiaques »)

## ***COMPETENCES ATTENDUES AU NIVEAU 1***

- Réaliser la meilleure performance possible dans 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes) en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.
- Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près.

## ***COMPETENCES ATTENDUES AU NIVEAU 2***

- Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.
- Etablir un projet de performance et le réussir à 0.5 km/h près.

## PROCEDURE D'EVALUATION DU NIVEAU 1

CONNAISSANCES – CAPACITES - ATTITUDES DU NIVEAU 1		
Connaissances	Contenus cognitifs	<p><u>Du coureur</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les différents efforts physiologiques (les allures de travail) et le vocabulaire spécifique</li> <li>- Apprendre à se connaître et à connaître l'activité Course de demi-fond (prise de pulsations, ventilation et essoufflement, circulation sanguine, ralentissement et accélérations ....)</li> <li>- Connaître les repères de FC liées aux différentes allures de courses.</li> </ul> <p><u>Des aides</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les parcours utilisés, l'emplacement des balises et le fonctionnement du tableau de courses et du chronomètre.</li> </ul>
Capacités	Contenus perceptifs	<p><u>Du coureur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les écarts de variation d'allures en utilisant des repères spatiaux (balises, nombre de tours), sonores (sifflet, cadence) et temporels (chronomètre)</li> <li>- Connaître ses possibilités et ses limites en percevant les repères sensitifs s'y afférant (essoufflement, fatigue, douleur, sudation, ventilation, FC, récupération)</li> </ul>
	Contenus moteurs	<p><u>Du coureur</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopter une foulée de course efficace et économique (rasante, peu ample, peu fréquente)</li> <li>- Adopter une respiration privilégiant l'expiration</li> <li>- Découvrir sa puissance aérobie et établir sa VMA par le test de 30/30 et un test 4 mn continu.</li> <li>- En « travail intermittent » réaliser des efforts du niveau de sa Vitesse Maximale Aérobie</li> <li>- Savoir utiliser les principes d'efficacité en course en identifiant la relation entre la vitesse, les # allures, et la durée de l'effort (courir régulier pour faire un effort intense et courir moins vite pour réaliser un effort long).</li> <li>- Réaliser et enchaîner 2 courses (8mn et 4mn) à allures variées (80 à 95% VMA) dans un même effort de type aérobie en récupérant 4mn entre les 2 courses. Réussir un projet de performance sur le 2<sup>ème</sup> effort à 1 km/h près.</li> </ul> <p><u>Des aides</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir utiliser les consignes, les observations, les performances pour améliorer ses performances</li> </ul>
Attitudes	Contenus affectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser en groupes et accepter les différences entre élèves (filles, garçons, # morphologiques, # capacités ...)</li> <li>- Apprendre à ne pas être perturbé par les # groupes et allures de travail</li> <li>- Accepter de courir régulièrement pour courir vite et de courir modérément pour courir longtemps</li> <li>- Avoir envie de progresser (goût de l'effort et persévérance)</li> </ul>
	Contenus de méthode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser, gérer l'activité, s'engager dans les différentes tâches du travail en groupes : échauffement, responsable d'équipe, chronométreur, lecteur des temps de passage, observateur, coureur.</li> <li>- Savoir utiliser le chronomètre, les fiches d'évaluation, et les tableaux de temps de passage</li> <li>- Réguler son allure en course en prenant des informations spatiales, temporelles et visuelles</li> </ul>
Liens avec le socle		<p><u>Compétence 3</u> : Utiliser le calcul, les mesures de temps et métriques pour mettre en relation les données de l'effort sportif (VMA, Fréquence cardiaque, différenciation des allures, records...)</p> <p><u>Compétence 5</u> : Développer les valeurs humanistes et universelles du sport : Solidarité, entraide, persévérance, goût de l'effort</p> <p><u>Compétence 6</u> : Permettre un comportement responsable par la connaissance des règles de santé, de sécurité, par l'apprentissage de la vie collective et du travail en équipe, source d'émulation et de motivation en demi-fond.</p> <p><u>Compétence 7</u> : Apprendre à se connaître par la prise de conscience du fonctionnement du corps humain (échauffement, bienfait physique, récupération, potentiel, limites).</p>

## FICHE EVALUATION DEMI-FOND N1

Nom  
Prénom

Note : / 20

**S de R :**

- Enchaîner lors d'un effort, 2 courses différentes de 8 mn (à 80% VMA) et de 4 mn (95% VMA) avec une récupération de 4 mn
- Piste de 150 m balisée tous les 25 m. Evaluation par groupes de niveau
- La moitié de la classe passe l'évaluation, la seconde moitié relève les performances.

CAPACITES DU NIVEAU 1 :				Note	/ 15 pts:
Efforts	Distance réalisée	Total distances	Note /10	Contrat sur 4mn	Note / 5 pts
8 mn				<u>annoncé :</u>	
4 mn				<u>réalisé :</u>	

Contrat réalisé sur le 2 <sup>ème</sup> effort (4mn) : Vitesse :				km/h.	Note / 5 pts
Réalisé	Partiellement réalisé			Non réalisé	
+ ou – 1 km/h	+ ou – 1.5km/h	+ ou – 2 km/h	+ ou – 2.5 km/h	> ou = 3 km/h	
5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pt	

CAPACITES NIVEAU 1: Performance réalisée en 12 mn de course (2 efforts). Note : / 10 pts													
<b>Vitesse</b> (km/h)	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7
<b>Distance</b> (m)	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400
<b>Filles</b>			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0.5
<b>Garçons</b>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0.5		

Attitudes et connaissances du Niveau 1 : Note / 5 pts		
	<u>Acquis</u> <b>1 pt</b>	<u>Non acquis</u> <b>0 pt</b>
<b><u>Connaissances</u> :</b> <i>Informations sur l'activité.</i>		
- Vocabulaire APSA, principes et règles d'actions simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Enoncer les règles de sécurité et de fonctionnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><u>Attitudes</u> :</b> <i>S'investir dans des responsabilités.</i> <i>Respecter les autres, les règles de fonctionnement</i>		
<b><u>Organisateur-Juge</u> :</b>		
- Aider le professeur dans dans la mise en place et le rangement du matériel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Assurer des tâches simples de juge et/ou de pratiquant (chronométrateur, suivi tableau de course, observateur...)		
<b><u>Conseiller-aide</u> :</b>		
- Observer, soutenir, encourager les camarades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><u>Pratiquant</u> :</b>		
- Accepter les conseils, et les décisions du groupe.		
- Respecter les consignes de fonctionnement et de sécurité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## PROCEDURE D'EVALUATION DU NIVEAU 2

CONNAISSANCES – CAPACITES - ATTITUDES DU NIVEAU 2		
Connaissances	Contenus cognitifs	<p><u>Du coureur</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les différentes allures de travail, sa vitesse spécifique et sa VMA</li> <li>- Connaissance des repères sur soi (pulsations, ventilation et essoufflement, ralentissement, accélérations ....) et des repères temporels et spatiaux pour réguler ses allures de course.</li> <li>- Les principes de récupération (hydratation, étirements, temps de pause...)</li> <li>- Les critères d'évaluation et son projet d'entraînement</li> </ul> <p><u>Des aides</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le marquage de la piste, le fonctionnement du chronomètre</li> <li>- Le projet des partenaires pour les renseigner et les soutenir dans les efforts</li> </ul>
Capacités	Contenus perceptifs	<p><u>Du coureur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser une respiration maîtrisée (rythmée et régulière) adaptée à l'effort du moment</li> <li>- Courir en étant relâché pour des appuis efficaces au sol</li> <li>- Connaître ses possibilités et ses limites en percevant les repères sensitifs s'y afférant (essoufflement, fatigue, douleur, sudation, ventilation, FC, récupération)</li> </ul>
	Contenus moteurs	<p><u>Du coureur</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser une foulée de course efficace et économique (meilleur compromis amplitude-fréquence en fonction de l'effort)</li> <li>- Connaître physiquement sa VMA et sa vitesse spécifique sur un effort type demi-fond : le 1000 m</li> <li>- En « travail intermittent » réaliser des efforts supérieurs et / ou inférieurs à sa VMA.</li> <li>- Savoir utiliser efficacement les principes en course en mettant en relation la vitesse, les # allures, et la durée de l'effort</li> <li>- Réaliser et enchaîner 3 courses de 4 mn dans un même effort de type aérobie en récupérant 3mn entre ces courses. Réussir ce projet de performance à 0,5 km/h près.</li> </ul> <p><u>Des aides</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir utiliser les consignes, les observations, les relevés de temps, les performances pour aider ses camarades à réaliser leur projet de performance.</li> </ul>
Attitudes	Contenus affectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser en groupes pour être plus efficace. (suivre son plan d'entraînement)</li> <li>- Etre attentif aux repères sur soi sans se laisser envahir par ses émotions afin d'exploiter au mieux ses possibilités</li> <li>- Avoir envie de progresser et accepter les situations contraignantes (goût de l'effort)</li> </ul>
	Contenus méthodologiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser, gérer l'activité, s'engager dans les différentes tâches du travail en groupes : échauffement, responsable d'équipe, chronométreur, lecteur des temps de passage, observateur, coach-entraîneur, coureur.</li> <li>- Etre autonome pour utiliser le chronomètre, les fiches d'évaluation, et les tableaux de temps de passage pour faire progresser ses camarades</li> </ul>
Liens avec le socle	<p><u>Compétence 3</u> : Utiliser le calcul, les mesures de temps et métriques pour mettre en relation les données de l'effort sportif (VMA, Fréquence cardiaque, différenciation des allures, records...)</p> <p><u>Compétence 5</u> : Développer les valeurs humanistes et universelles du sport : Solidarité, entraide, persévérance, goût de l'effort...</p> <p><u>Compétence 6</u> : Viser un comportement responsable par la connaissance des règles de santé, de sécurité, par l'apprentissage de la vie collective et du travail en équipe. S'investir efficacement dans les rôles sociaux.</p> <p><u>Compétence 7</u> : Se connaître par la prise de conscience du fonctionnement du corps humain (échauffement, bienfait physique, récupération, potentiel, limites). Se réaliser en prenant confiance en ses possibilités.</p>	

## FICHE EVALUATION DEMI-FOND N2

Nom  
Prénom

Note : / 20

### S de R

- Enchaîner dans un effort, 3 courses de 4 mn à 90% VMA avec une récupération de 4 mn
- Piste de 150 m balisée tous les 25 m. Evaluation par groupes de niveau
- La moitié de la classe passe l'évaluation, la seconde moitié relève les performances

CAPACITES DU NIVEAU 2 :				Note	/ 15 pts:	
Efforts	Distance réalisée	Total distances	Vitesse (km/h)	Note /10	Contrat	Note / 5 pts
4 mn					<u>annoncé :</u>	
4 mn						
4 mn						
					<u>note :</u>	

Contrat réalisé : Vitesse : km/h.					Note :	/ 5 pts
+ ou - 0.5 km/h	+ ou - 1 km/h	+ ou - 1.5 km/h	+ ou - 2 km/h	> ou = 2.5 km/h		
5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pt		

CAPACITES : Performance réalisée en 12 mn de course (3 efforts de 4 mn).												Note :	/ 15 pts		
Vitesse (km/h)	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8		
Distance (m)	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600		
<b>Filles</b>			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0.5		
<b>Garçons</b>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0.5				

ATTITUDES ET CONNAISSANCES DU NIVEAU 2:		Note	/ 5 pts
		<u>Acquis</u>	<u>Non acquis</u>
<b>Connaissances :</b> <i>Informations sur l'activité.</i>		<b>1 pt</b>	<b>0 pt</b>
- Vocabulaire APSA, principes et règles d'actions simples		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Enoncer les règles de sécurité et de fonctionnement		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Attitudes :</b> <i>S'investir dans des responsabilités.</i>			
<i>Respecter les autres, les règles de fonctionnement</i>			
<b>Organisateur-Juge :</b>			
- Aider le professeur dans la mise en place et le rangement du matériel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Assurer des tâches simples de juge et/ou de pratiquant (chronomètreur, suivi tableau de course, observateur...)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Conseiller, coach-entraîneur</b>			
Encourager et soutenir		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Analyser le travail fourni et conseiller les camarades		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Pratiquant :</b>			
- Accepter les conseils, et les décisions du groupe.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Appliquer les consignes de fonctionnement et de sécurité.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Course de Demi-fond

Victor Hugo CHAUNY

## TEST 4 mn : Indice de VMA / Puissance Maximale Aérobie

Protocole : Courir, sans arrêt, en réalisant la plus grande distance possible **durant 4 minutes**.

Donnée physiologique : Un adulte peut maintenir sa PMA durant 4 à 8 minutes (cf Lacour, Astrand...)

Distance parcourue	467 m	500 m	533 m	567 m	600 m	633 m	667 m	700 m
<b>Vitesse moyenne en km/h</b>	<b>7</b>	<b>7.5</b>	<b>8</b>	<b>8.5</b>	<b>9</b>	<b>9.5</b>	<b>10</b>	<b>10.5</b>
Distance parcourue	733 m	767 m	800 m	833 m	867 m	900 m	933 m	967 m
<b>Vitesse moyenne en km/h</b>	<b>11</b>	<b>11.5</b>	<b>12</b>	<b>12.5</b>	<b>13</b>	<b>13.5</b>	<b>14</b>	<b>14.5</b>
Distance parcourue	1000 m	1033 m	1067 m	1100 m	1133 m	1167 m	1200 m	1233 m
<b>Vitesse moyenne en km/h</b>	<b>15</b>	<b>15.5</b>	<b>16</b>	<b>16.5</b>	<b>17</b>	<b>17.5</b>	<b>18</b>	<b>18.5</b>
Distance parcourue	1267 m	1300 m	1333 m	1367 m	1400 m	1433 m	1467 m	1500 m
<b>Vitesse moyenne en km/h</b> <small>GB -7/2009</small>	<b>19</b>	<b>19.5</b>	<b>20</b>	<b>20.5</b>	<b>21</b>	<b>21.5</b>	<b>22</b>	<b>22.5</b>

Cette vitesse spécifique de course (vitesse moyenne) établie par rapport à une donnée physiologique permet de donner **rapidement un Indice de VMA** (avec quelques réserves) en fonction de la distance réalisée, sans la « lourdeur » des protocoles des tests VMA classiques. 
$$\text{Vit.moy} = \frac{15 \times \text{distance réalisée}}{1000}$$

NB : Pour les 12 mn d'efforts, la vitesse moyenne est donnée par le calcul suivant :

$$\text{Vitesse moyenne} = \frac{5 \times \text{distance totale parcourue}}{1000}$$

## EVALUATION FORMATRICE : Test de Ruffier en début, milieu et en fin de cycle

Test donnant un indice ( I ) de la condition physique d'un individu et mettant en évidence les effets de l'effort sur son organisme et donnant du sens à l'activité.

↪ Protocole: Réaliser 30 Flexions des jambes en 45", bras tendus devant soi.

↪ Calcul de l'indice de Ruffier :

$$I = \frac{(P0 + P1 + P2) - 200}{10}$$

P0 : Pouls au repos (/15")  
 P1 : Pouls d'effort (/15" immédiatement après l'effort )  
 P2 : Pouls de récupération (/15" , 1' après la fin de l'exercice)

↪ Correspondance : Adaptation de l'organisme à l'effort / Indice de Ruffier

### Elèves Collège

I < 5  
 5 < I < 10  
 10 < I < 15  
 15 < I < 20  
 I > 20

### Condition physique

Très bonne  
 Satisfaisante  
 Correcte  
 Insuffisante  
 Faible

IR Début cycle	1 <sup>ère</sup> prise	2 <sup>ème</sup> prise	3 <sup>ème</sup> prise	Calcul	Indice de Ruffier 1
P0					
P1					
P2					
IR Fin de cycle	1 <sup>ère</sup> prise	2 <sup>ème</sup> prise	3 <sup>ème</sup> prise	Calcul	Indice de Ruffier 2
P0					
P1					
P2					

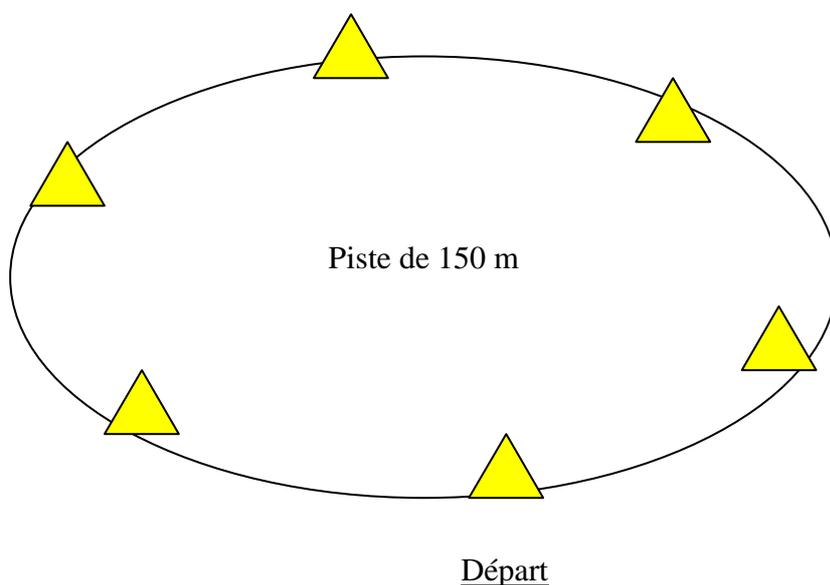
Puls. / 15 sec	P/ mn						
15	60	25	100	35	140	45	180
16	64	26	104	36	144	46	184
17	68	27	108	37	148	47	188
18	72	28	112	38	152	48	192
19	76	29	116	39	156	49	196
20	80	30	120	40	160	50	200
21	84	31	124	41	164	51	204
22	88	32	128	42	168	52	208
23	92	33	132	43	172	53	212
24	96	34	136	44	176	54	216

NOM :

Prénom :

Classe :

- Les balises jaunes sont espacées de 25 m.
- Le test consiste à courir le plus vite sur une durée de 4 mn sans s'arrêter.
- Les élèves travaillent par deux. Un court et compte son nombre de tours, l'autre élève remplit la fiche en indiquant les tours effectués. De plus, il marque la position du coureur, par une flèche, → en fin de test.



Nombre de tours	Distance réalisée	Vitesse moyenne
1 2 3 4 5 6 7 8		
3t :450 - 4t : 600 5t :750 - 6t : 900 7t :1050 - 8t :1200		Km/h
<u>Calcul</u> : Distance(tours)+ distance / flèche		

## FICHE EVALUATION DEMI-FOND N1 SEGA

Nom  
Prénom

Note : / 20

**S de R** :- Courir à l'allure permettant de tenir un contrat de course longue d'une distance minimum de 4 tours(600 m). Piste de 150 m balisée tous les 25 m.

- La moitié de la classe passe l'évaluation, la seconde moitié relève les performances.

CAPACITES NIVEAU 1 ; Contrat réalisé												Note : / 8 pts		
<b>Nombre de tours</b>	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Distance (m)</b>	600	750	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800	1950	2100	2250		
<b>Filles</b>	1	2	3	4	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8			
<b>Garçons</b>		1	2	3	4	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8		

Contrat réalisé:				Note / 2 ou 3 pts	
Contrat annoncé	Contrat réalisé	Contrat réussi	Bonus	Total	
		2 pts	1 pt		

Barème test 4 mn							
<b>Vitesse réalisée</b>							
<b>Distance (m)</b>	533	600	667	733	800	867	933
<b>Filles</b>	0.5	1	2	3	4	5	
<b>Garçons</b>	0	0.5	1	2	3	4	5

Attitudes et connaissances du Niveau 1 : Note / 5 pts		
	Acquis 1 pt	Non acquis 0 pt
<p><b>Connaissances :</b> <i>Informations sur l'activité.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vocabulaire APSA, principes et règles d'actions simples</li> <li>- Enoncer les règles de sécurité et de fonctionnement</li> </ul>	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
<p><b>Attitudes :</b> <i>S'investir dans des responsabilités.</i> <i>Respecter les autres, les règles de fonctionnement</i></p>		
<p><b>Organisateur-Juge :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider le professeur dans dans la mise en place et le rangement du matériel</li> <li>- Assurer des tâches simples de juge et/ou de pratiquant (chronométreur, suivi tableau de course, observateur...)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Conseiller-aide:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observer, soutenir, encourager les camarades</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter les conseils, et les décisions du groupe.</li> <li>- Respecter les consignes de fonctionnement et de sécurité.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **TEST de 30 / 30 adapté : Identifier sa VMA** **Indice de VMA / Puissance Maximale Aérobie**

### Protocole :

- Courir en alternant des séquences d'efforts et de récupération
- Passer au palier supérieur après 5 répétitions
- Il est préférable d'un point de vue pédagogique de ne pas commencer trop bas ; voire affiner le test en le réalisant deux fois à une semaine d'intervalle

VMA en km / h	Distance à réaliser	Nombre de répétitions															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9	75 m																
10	83 m																
11	92 m																
12	100 m																
13	108 m																
14	117 m																
15	125 m																
16	133 m																
17	142 m																
18	150 m																
19	158 m																
20	167 m																
21	175 m																
22	183 m																VH Chauny Sept. 2009

### **L'Evaluation de l'endurance à VMA :** Déterminer la dimension volume (capacité) en VMA 30/30.

Courir 15 mn à l'intensité du test et constater le nombre de répétitions réalisé.

#### Démarche pédagogique

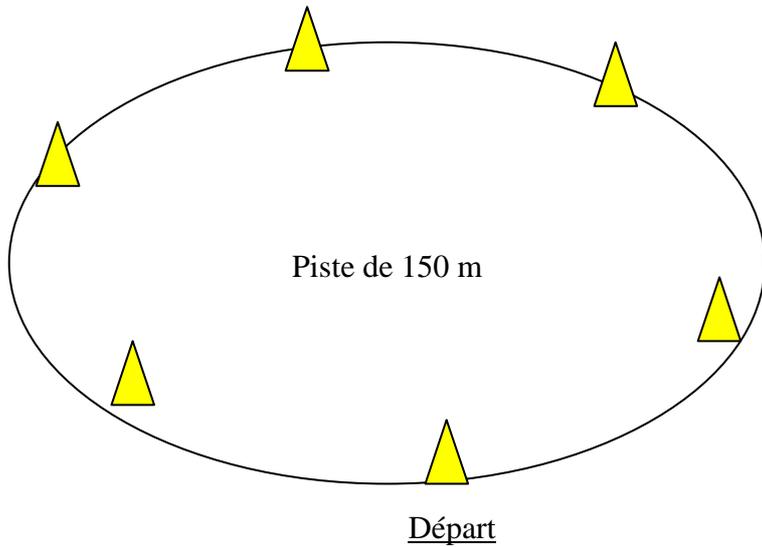
- Si l'élève décroche entre 8 et 10 répétitions à sa VMA, lui proposer l'option Volume.  
Exemple Nombre de répétitions + 3
- Si l'élève réalise plus de 10 répétitions lui proposer de faire le même travail à la vitesse supérieure, c'est l'option Intensité.

NOM :

Prénom :

Classe :

- Les balises jaunes sont espacées de 25 m.
- Le test consiste à courir la plus grande distance sur une durée de 4 mn sans s'arrêter.
- Les élèves travaillent par deux. Un court et compte son nombre de tours, l'autre élève remplit la fiche en indiquant les tours effectués. De plus, il marque la position du coureur, par une flèche, → en fin de test.



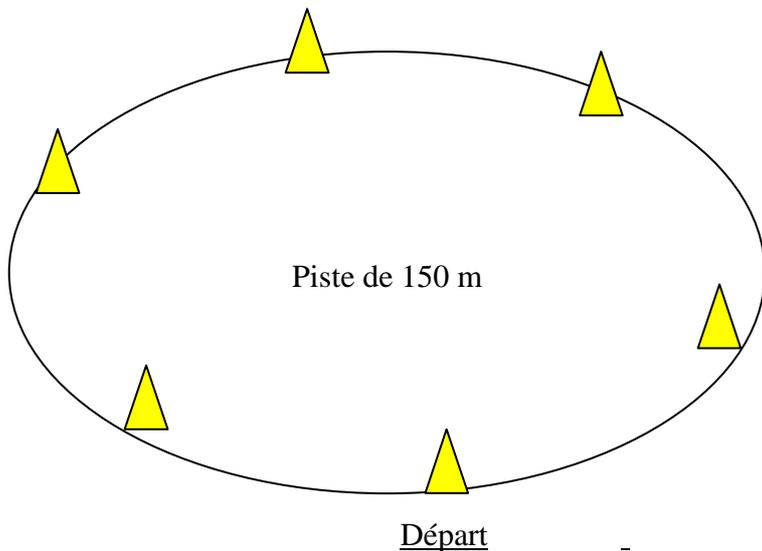
Nombre de tours	Distance réalisée	Vitesse moyenne
1 2 3 4 5 6 7 8		
3t :450 - 4t : 600		Km/h
5t :750 - 6t : 900		
7t :1050 - 8t :1200		
<u>Calcul</u> : Dist.(tours)+ dist / flèche		

NOM :

Prénom :

Classe :

- Les balises jaunes sont espacées de 25 m.
- Le test consiste à courir la plus grande distance sur une durée de 4 mn sans s'arrêter.
- Les élèves travaillent par deux. Un court et compte son nombre de tours, l'autre élève remplit la fiche en indiquant les tours effectués. De plus, il marque la position du coureur, par une flèche, → en fin de test.



Nombre de tours	Distance réalisée	Vitesse moyenne
1 2 3 4 5 6 7 8		
3t :450 - 4t : 600		Km/h
5t :750 - 6t : 900		
7t :1050 - 8t :1200		
<u>Calcul</u> : Dist. (tours)+ dist / flèche		

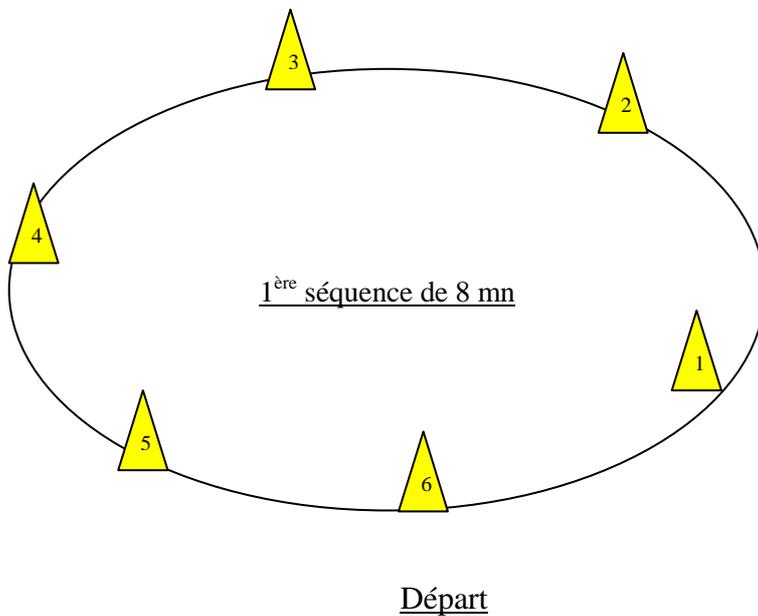
NOM :

Prénom :

Classe :

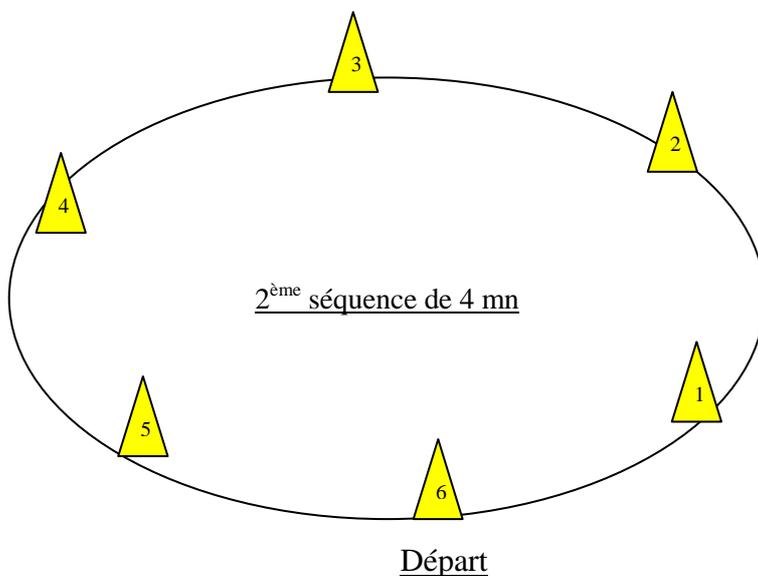
- Les balises jaunes sont espacées de 25 m sur la piste de 150 m.
- Le test consiste à courir la plus grande distance dans 2 efforts enchaînés de 8mn et 4 mn (récup : 4 mn)
- Les élèves travaillent par deux. Un court et compte son nombre de tours, l'autre élève remplit la fiche en indiquant les tours effectués. De plus, il marque la position du coureur, par une flèche, ➡ en fin de test.

**TEST 8 mn**



Nombre de tours	Distance réalisée	Vitesse moyenne
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18		
6t : 900 - 7t : 1050 8t : 1200 - 9t : 1350 10t : 1500 - 11t : 1650 12t : 1800 - 13t : 1950 14t : 2100 - 15t : 2250 16t : 2400 - 17t : 2550		Km/h
<u>Calcul</u> : Dist.(tours)+ dist / flèche		$V = 7.5 \times D$

**TEST 4 mn**



Nombre de tours	Distance réalisée	Vitesse moyenne
1 2 3 4 5 6 7 8		
3t : 450 - 4t : 600 5t : 750 - 6t : 900 7t : 1050 - 8t : 1200		Km/h
<u>Calcul</u> : Dist. (tours)+ dist / flèche		$V = 15 \times D$

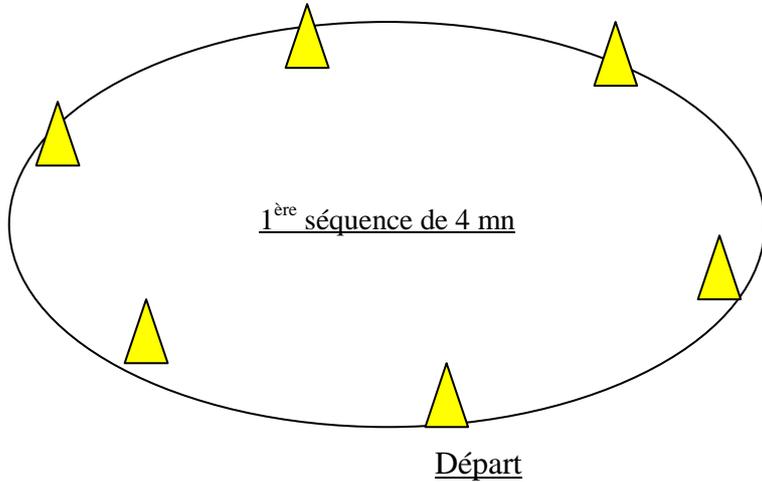
Total distances 12 mn d'effort	m	Km/h
		$V = 5 \times D$

NOM :

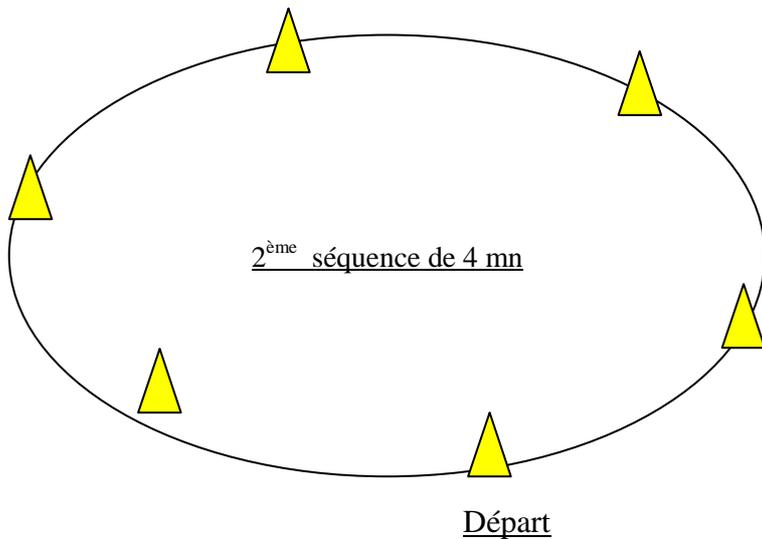
Prénom :

Classe :

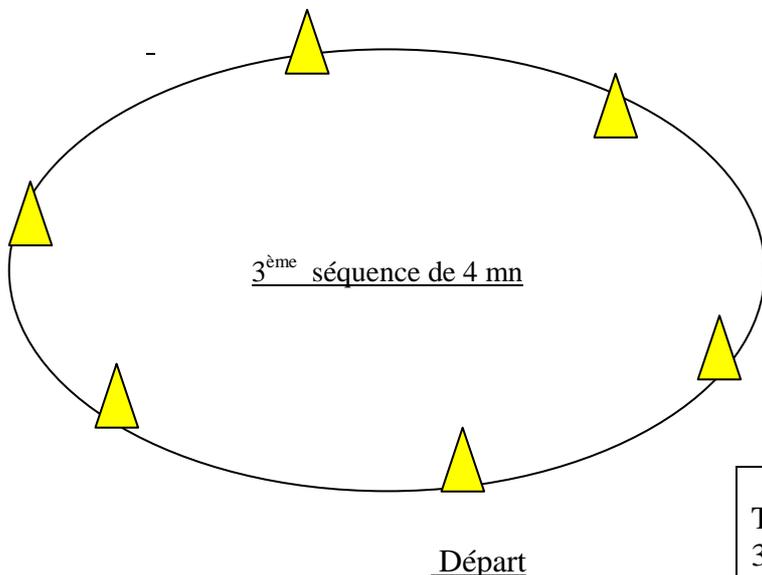
- Les balises jaunes sont espacées de 25 m sur la piste de 150 m..
- Le test consiste à réaliser la meilleure performance sur un effort de 12 mn fractionné en 3 séquences (réçu p: 4 mn)
- Les élèves travaillent par deux. Un court et compte son nombre de tours, l'autre élève remplit la fiche en indiquant les tours effectués. De plus, il marque la position du coureur, par une flèche, ➡ en fin de test.



Nombre de tours	Distance réalisée	Vitesse moyenne
1 2 3 4 5 6 7 8		Km/h
3t :450 - 4t : 600		
5t :750 - 6t : 900		
7t :1050 - 8t :1200		
<u>Calcul</u> : Dist.(tours)+ dist / flèche		



Nombre de tours	Distance réalisée	Vitesse moyenne
1 2 3 4 5 6 7 8		Km/h
3t :450 - 4t : 600		
5t :750 - 6t : 900		
7t :1050 - 8t :1200		
<u>Calcul</u> : Dist. (tours)+ dist / flèche		



Nombre de tours	Distance réalisée	Vitesse moyenne
1 2 3 4 5 6 7 8		Km/h
3t :450 - 4t : 600		
5t :750 - 6t : 900		
7t :1050 - 8t :1200		
<u>Calcul</u> : Dist. (tours)+ dist / flèche		

Total distances 3x4mn d'effort	m	Km/h V = 5 x D
-----------------------------------	---	-------------------