

**Exemple de traitement de l'activité Course de durée en lycée professionnel.**  
**Exemple du lycée JB Corot Bâtiment et Commerce à BEAUVAIS.**

Ceci est un exemple de traitement de l'activité Course de durée dans un contexte particulier de lycée professionnel au public très varié allant du CAP issue de SEGPA ou d'UPI jusqu'au Bac professionnel pouvant venir de 2<sup>nd</sup> générale ou ayant parfois déjà un baccalauréat.

Le lycée est pour la plupart des élèves leur dernier contact avec l'école et donc l'EPS. Ce qui nous anime en priorité est de leur apporter les clefs pour gérer au mieux leur vie physique future, et tout en faisant pratiquer aux maximum nos élèves à leur apporter un sentiment de réussite au travers d'une activité qui peut paraître repoussante de prime abord.

L'idée a été de trouver un moyen pouvant fonctionner de manière globale en incluant la réussite de tous et en adaptant de façon individuelle le travail de chacun.

Cette réflexion qui est commune à tous les niveaux s'aborde de différentes manières en fonction du profil d'élèves et surtout à leur capacité à s'attribuer et intégrer les différents niveaux de fonctionnement dans la construction de séance en vue d'un objectif de développement de soi.

Niveau CAP 1<sup>ère</sup> année : L'objectif est de mettre en réussite et de redonner confiance à l'élève, en le confrontant à une situation de course en durée où il sera en réussite avec un investissement scolaire et physique adapté.

Le niveau 3 CAP terminale et BEP 1<sup>ère</sup> année : Traitement où l'accent est mis sous la performance et la note et où les objectifs seront données à l'élève après un choix simple de sa part.

Le niveau 3 seconde bac pro où BEP : L'élève doit pouvoir être en réussite en modulant la séance qu'on lui propose et en corrélant ses sensations avec ses échecs ou ses réussites.

Le niveau 4 Bac pro Terminale : La séance doit être construite entièrement par l'élève en appliquant des principes simples des bases de l'entraînement. Ceci en fonction de tests plus précis caractérisant leur niveau.

Ce fonctionnement permet d'aller le plus loin possible avec chaque niveau de classe dans les objectifs poursuivis et de pouvoir s'adapter aux individualités de chacun en présentant 3 objectifs pour chaque niveaux.

## Cycle CDD 1<sup>ère</sup> année de CAP

La séance comportera toujours 3 temps :

1. **Echauffement** : dirigé, le but est la mise en place et le respect des routines communes
  2. **Travail sur piste** : le temps est donné, l'objectif est le maximum de distance.
  3. **Entraînement** : en fonction de la vitesse de référence (réalisée sur piste ou à minima la vitesse permettant d'avoir la moyenne), on travail sur 20 minutes à  $V_{\text{réf}}$ .
- Lors des séquences d'entraînement le prof siffle toute les minutes, le codage se fait +/- en fonction de la réussite (dans la zone) ou de l'échec (hors zone)
  - La vitesse de travail lors des séquences d'entraînement est imposée par le professeur
  - Le bilan des élèves doit porter sur les critères suivants :
    - ➔ Déterminer si mon entraînement est réussi ou non (si + de 4 échecs, alors non réussi)
    - ➔ Analyser mes sensations selon 3 critères (respiration, chaleur, musculaire) en codant + ou -

Entraînement type	
1. V	11.V
2. V	12.V
3. V	13.V
4. V	14.V
5. V	15.V
6. V	16.V
7. V	17.V
8. V	18.V
9. V	19.V
10.V	20.V

# Proposition de cycle

## Séance 1 :

- Reprise d'activité, 2 séquences de 5 minutes objectif distance.
- Détermination de la vitesse de référence avec un test de 20 minutes sur piste. Objectif distance.

## Séances 2, 3 et 4 :

- Travail sur piste, objectif distance. 2 séquences de 5 minutes et 1 séquence de 10 minutes. Récupération de 5 minutes entre les séquences.
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence.

## Séances 5, 6 et 7 :

- Travail sur piste, objectif distance. 2 séquences de 7 minutes et 1 séquence de 10 minutes. Récupération de 5 minutes entre les séquences
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence.

## Séances 8 et 9 :

- Travail sur piste, objectif distance. 1 séquence de 20 minutes.
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence.

Séance d'évaluation : 20 minutes sur piste objectif distance.

## Barème CDD

20 minutes					10 minutes		
Note	N tours fille	Vitesse	N tours garçon	Vitesse	Note	N tours fille	N tours garçon
0	4,75	4,7	<5,75	5,5	0	<1,5	<2,5
1	5	5,0	5,75	5,7	0,5	1,5	2,5
2	5,25	5,2	6	6,0	1	1,75	2,75
3	5,5	5,5	6,25	6,2	1,5	2,00	3
4	5,75	5,7	6,5	6,5	2	2,25	3,25
5	6	6,0	6,75	6,7	2,5	2,50	3,5
6	6,25	6,2	7	7,0	3	2,75	3,75
7	6,5	6,5	7,25	7,2	3,5	3,00	4
8	6,75	6,7	7,5	7,5	4	3,25	4,25
9	7	7,0	7,75	7,7	4,5	3,5	4,5
10	7,25	7,2	8	8	5	3,75	4,75
11	7,5	7,5	8,5	8,5	5,5	4	5
12	7,75	7,7	9	9,0	6	4,25	5,25
13	8	8,0	9,5	9,5	6,5	4,50	5,5
14	8,25	8,2	10	10,0	7	4,75	5,75
15	8,5	8,5	10,5	10,5	7,5	5,00	6
16	9	9,0	11	11,0	8	5,25	6,25
17	9,5	9,5	11,5	11,5	8,5	5,50	6,5
18	10	10,0	12	12,0	9	5,75	6,75
19	10,5	10,5	12,5	12,5	9,5	6,00	7
20	11	11,0	13	13,0	10	6,25	7,25

5 minutes		
Note	N tours fille	N tours garçon
0	0,5	1
0,5	0,75	1,25
1	1	1,5
1,5	1,25	1,75
2	1,5	2
2,5	1,75	2,25
3	2	2,5
3,5	2,25	2,75
4	2,5	3
4,5	2,75	3,25
5	3	3,5

7 minutes		
Note	N tours fille	N tours garçon
0	<1,5	<2,25
0,5	1,5	2,25
1	1,75	2,5
1,5	2,00	2,75
2	2,25	3,00
2,5	2,5	3,25
3	2,75	3,50
3,5	3,00	3,75
4	3,25	4,00
4,5	3,75	4,25
5	4	4,5

<b>Séance N°</b>
------------------

**Date** :**Séquences distance** :

Temps de course	Distance	Vitesse

**Séquence entraînement** :

Nombre d'échec	Respiration	Chaleur	Muscles

+ ou -

+ ou -

+ ou -

<b>Séance N°</b>
------------------

**Date** :**Séquences distance** :

Temps de course	Distance	Vitesse

**Séquence entraînement** :

Nombre d'échec	Respiration	Chaleur	Muscles

+ ou -

+ ou -

+ ou -

## Cycle CDD Terminale CAP et 1<sup>ère</sup> année BEP

La séance comportera toujours 3 temps :

1. **Echauffement** : dirigé, le but est la mise en place et le respect des routines communes
2. **Travail sur piste** : le temps est donné, l'objectif est le maximum de distance.
3. **Entraînement** : en fonction de la vitesse de référence (réalisée sur piste ou à minima la vitesse permettant d'avoir la moyenne). L'élève choisira de travailler 1 des 3 type d'entraînement proposé. Cf. propositions ci-dessous.

Protocole 1 Entraînement		Protocole 2 Maintien de la forme		Protocole 3 Remise en forme/perte de poids	
1. V	11. 5 km /h	1. V	11. 5 km /h	1. V	11. V
2. V	12. V + 3	2. V	12. V	2. V	12. V
3. V + 3	13. V + 3	3. V + 1	13. V	3. V	13. V
4. V + 3	14. 5 km /h	4. V + 1	14. V + 1	4. V	14. V
5. 5 km /h	15. 5 km /h	5. V + 1	15. V + 1	5. V	15. V
6. 5 km /h	16. V + 3	6. V + 1	16. V + 1	6. V	16. V
7. V + 3	17. V + 3	7. V + 1	17. V + 1	7. V	17. V
8. V + 3	18. 5 km /h	8. V + 1	18. V + 1	8. V	18. V
9. 5 km /h	19. 5 km /h	9. 5 km /h	19. V + 1	9. V	19. V
10. 5 km /h	20. V + 3	10. 5 km /h	20. 5 km /h	10. V	20. V

### Objectifs des 3 protocoles :

- **Protocole 1** : Il s'agit de s'entraîner pour améliorer ses performances et ses capacités physiques. Le travail se fait à haute intensité pendant peut de temps avec une période de récupération.
  - **Protocole 2** : il s'agit de s'entraîner pour se maintenir en forme ou compléter une activité physique que l'on a déjà. Le travail se fait à intensité moyenne pour une durée moyenne.
  - **Protocole 3** : il s'agit de s'entraîner pour reprendre une activité et/ou perdre du poids. Le travail se fait à faible intensité pendant une durée plus importante
- Lors des séquences d'entraînement le prof siffle toute les minutes, le codage se fait +/- en fonction de la réussite (dans la zone) ou de l'échec (hors zone)
- Le bilan des élèves doit porter sur les critères suivants :
- ➔ Déterminer si mon entraînement est réussi ou non (si + de 4 échecs, alors non réussi)
  - ➔ Faire un bilan de séance à partir de mes sensations : au niveau musculaire, de la respiration et de la chaleur corporelle. (Case à entourer dans un tableau)

# Proposition de cycle

## Séance 1 :

- Explication du fonctionnement, du cycle, ...
- Reprise d'activité : 2 fois 5 minutes. Objectif distance
- Détermination de la vitesse de référence avec un test de 20 minutes sur piste. Objectif distance.

## Séance 2 :

- Objectif distance: 2 fois 5 minutes, 1 fois 10 minutes.
- Réalisation de l'entraînement type 3 avec  $V_{\text{référence}}$

**NB :** Un élève ne réussissant pas l'entraînement type 3 avec  $V_{\text{référence}} = V$  minimale ne testera pas les autres entraînements avant d'avoir réussi celui-ci.

## Séance 3 :

- Objectif distance: 2 fois 5 minutes, 1 fois 10 minutes.
- Réalisation de l'entraînement type 2 avec  $V_{\text{référence}}$

## Séances 4 :

- Objectif distance: 2 fois 5 minutes, 1 fois 10 minutes.
- Réalisation de l'entraînement type 1 avec  $V_{\text{référence}}$

## Choix du type d'entraînement

- Travail sur piste, objectif distance. 2 séquences de 5 minutes et 1 séquence de 10 minutes. Récupération de 5 minutes entre les séquences.
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence, avec le protocole choisi.

## Séances 5, 6 et 7 :

- Travail sur piste, objectif distance. 2 séquences de 7 minutes et 1 séquence de 10 minutes. Récupération de 5 minutes entre les séquences
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence, avec le protocole choisi.

## Séances 8,9 et 10 :

- Travail sur piste, objectif distance. 1 séquence de 20 minutes.
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence.

**Séance d'évaluation** : 20 minutes sur piste objectif distance.

**Ccf**: réalisation de l'entraînement choisit

## Barème CDD

20 minutes					10 minutes		
Note	N tours fille	Vitesse	N tours garçon	Vitesse	Note	N tours fille	N tours garçon
0	<4,75	4,7	<5,75	5,5	0	<1,5	<2,5
1	5	5,0	5,75	5,7	0,5	1,5	2,5
2	5,25	5,2	6	6,0	1	1,75	2,75
3	5,5	5,5	6,25	6,2	1,5	2,00	3
4	5,75	5,7	6,5	6,5	2	2,25	3,25
5	6	6,0	6,75	6,7	2,5	2,50	3,5
6	6,25	6,2	7	7,0	3	2,75	3,75
7	6,5	6,5	7,25	7,2	3,5	3,00	4
8	6,75	6,7	7,5	7,5	4	3,25	4,25
9	7	7,0	7,75	7,7	4,5	3,5	4,5
10	7,25	7,2	8	8	5	3,75	4,75
11	7,5	7,5	8,5	8,5	5,5	4	5
12	7,75	7,7	9	9,0	6	4,25	5,25
13	8	8,0	9,5	9,5	6,5	4,50	5,5
14	8,25	8,2	10	10,0	7	4,75	5,75
15	8,5	8,5	10,5	10,5	7,5	5,00	6
16	9	9,0	11	11,0	8	5,25	6,25
17	9,5	9,5	11,5	11,5	8,5	5,50	6,5
18	10	10,0	12	12,0	9	5,75	6,75
19	10,5	10,5	12,5	12,5	9,5	6,00	7
20	11	11,0	13	13,0	10	6,25	7,25

5 minutes		
Note	N tours fille	N tours garçon
0	<0,5	<1
0,5	0,75	1,25
1	1	1,5
1,5	1,25	1,75
2	1,5	2
2,5	1,75	2,25
3	2	2,5
3,5	2,25	2,75
4	2,5	3
4,5	2,75	3,25
5	3	3,5

7 minutes		
Note	N tours fille	N tours garçon
0	<1,5	<2,25
0,5	1,5	2,25
1	1,75	2,5
1,5	2,00	2,75
2	2,25	3,00
2,5	2,5	3,25
3	2,75	3,50
3,5	3,00	3,75
4	3,25	4,00
4,5	3,75	4,25
5	4	4,5

Séance N°
-----------

**Date** :**FC repos** :**FC échauffement** :**Séquences distance** :

Temps de course	Distance	Vitesse

**Séquence entraînement** :V<sub>référence</sub>

		SENSATIONS			
<b>Protocole choisit</b>		<b>Respiration</b>	Ma respiration est normale	Ma respiration est très forte	Ma respiration est très forte et difficile
<b>Nombre d'échec</b>		<b>Chaleur</b>	Je suis normal	Je transpire un peu	Je transpire beaucoup
		<b>Muscles</b>	J'ai pas mal aux jambes	J'ai un peu mal aux jambes	J'ai très mal aux jambes

**Autres remarques** :

## Cycle CDD Terminale BEP

La séance comportera toujours 3 temps :

4. **Echauffement** : dirigé, le but est la mise en place et le respect des routines communes
5. **Travail sur piste** : le temps est donné, l'objectif est le maximum de distance.
6. **Entraînement** : en fonction de la vitesse de référence (réalisée sur piste ou à minima la vitesse permettant d'avoir la moyenne). L'élève choisira de travailler 1 des 3 type d'entraînement proposé. Cf. propositions ci-dessous.
- 7.

Protocole 1 170<FC<200		Protocole 2 150<FC<190		Protocole 3 130<FC<170	
21. V	31. 5 km /h	21. V	31. 5 km /h	21. V	31. V
22. V	32. V + 3	22. V	32. V	22. V	32. V
23. V + 3	33. V + 3	23. V + 1	33. V	23. V	33. V
24. V + 3	34. 5 km /h	24. V + 1	34. V + 1	24. V	34. V
25. 5 km /h	35. 5 km /h	25. V + 1	35. V + 1	25. V	35. V
26. 5 km /h	36. V + 3	26. V + 1	36. V + 1	26. V	36. V
27. V + 3	37. V + 3	27. V + 1	37. V + 1	27. V	37. V
28. V + 3	38. 5 km /h	28. V + 1	38. V + 1	28. V	38. V
29. 5 km /h	39. 5 km /h	29. 5 km /h	39. V + 1	29. V	39. V
30. 5 km /h	40. V + 3	30. 5 km /h	40. 5 km /h	30. V	40. V

### Objectifs des 3 protocoles :

- **Protocole 1** : Il s'agit de s'entraîner pour améliorer ses performances et ses capacités physiques. Le travail se fait à haute intensité pendant peut de temps avec une période de récupération.
  - **Protocole 2** : il s'agit de s'entraîner pour se maintenir en forme ou compléter une activité physique que l'on a déjà. Le travail se fait à intensité moyenne pour une durée moyenne.
  - **Protocole 3** : il s'agit de s'entraîner pour reprendre une activité et/ou perdre du poids. Le travail se fait à faible intensité pendant une durée plus importante.
- Lors des séquences d'entraînement le prof siffle toute les minutes, le codage se fait +/- en fonction de la réussite (dans la zone) ou de l'échec (hors zone). Au fur et à mesure du cycle, le professeur ne donne plus d'indication en sifflant. (Autorégulation par l'élève à partir de son chrono).
- Le bilan des élèves doit porter sur les critères suivants :
- ➔ Prise de la FC : au repos, après échauffement, après chaque séquence de course
  - ➔ Déterminer si mon entraînement est réussi ou non (si + de 4 échecs, alors non réussi)
  - ➔ Faire un bilan de séance à partir de mes sensations : au niveau musculaire, de la respiration et de la chaleur corporelle. (Case à remplir dans un tableau à partir d'une aide)

# Proposition de cycle

## Séance 1 :

- Explication du fonctionnement, du cycle, de l'utilisation du cardio...
- Reprise d'activité : 2 fois 5 minutes. Objectif distance
- Détermination de la vitesse de référence avec un test de 20 minutes sur piste. Objectif distance.

## Séance 2 :

- Objectif distance: 2 fois 5 minutes, 1 fois 10 minutes.
- Réalisation de l'entraînement type 3 avec  $V_{référence}$

**NB :** Un élève ne réussissant pas l'entraînement type 3 avec  $V_{référence} = V$  minimale ne testera pas les autres entraînements avant d'avoir réussi celui-ci.

## Séance 3 :

- Objectif distance: 2 fois 5 minutes, 1 fois 10 minutes.
- Réalisation de l'entraînement type 2 avec  $V_{référence}$

## Séances 4 :

- Objectif distance: 2 fois 5 minutes, 1 fois 10 minutes.
- Réalisation de l'entraînement type 1 avec  $V_{référence}$

## Choix du type d'entraînement

- Travail sur piste, objectif distance. 2 séquences de 5 minutes et 1 séquence de 10 minutes. Récupération de 5 minutes entre les séquences.
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence, avec le protocole choisi.

## Séances 5, 6 et 7 :

- Travail sur piste, objectif distance. 2 séquences de 7 minutes et 1 séquence de 10 minutes. Récupération de 5 minutes entre les séquences
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence, avec le protocole choisi.

## Séances 8,9 et 10 :

- Travail sur piste, objectif distance. 1 séquence de 20 minutes.
- Entraînement sur les panneaux autour de la vitesse de référence.

**Séance d'évaluation :** 20 minutes sur piste objectif distance.

**Ccf:** réalisation de l'entraînement choisit

## Barème CDD

Barème CDD				
20 minutes				
Note	N tours fille	Vitesse	N tours garçon	Vitesse
0	4,75	4,7	<5,75	5,5
1	5	5,0	5,75	5,7
2	5,25	5,2	6	6,0
3	5,5	5,5	6,25	6,2
4	5,75	5,7	6,5	6,5
5	6	6,0	6,75	6,7
6	6,25	6,2	7	7,0
7	6,5	6,5	7,25	7,2
8	6,75	6,7	7,5	7,5
9	7	7,0	7,75	7,7
10	7,25	7,2	8	8
11	7,5	7,5	8,5	8,5
12	7,75	7,7	9	9,0
13	8	8,0	9,5	9,5
14	8,25	8,2	10	10,0
15	8,5	8,5	10,5	10,5
16	9	9,0	11	11,0
17	9,5	9,5	11,5	11,5
18	10	10,0	12	12,0
19	10,5	10,5	12,5	12,5
20	11	11,0	13	13,0

10 minutes		
Note	N tours fille	N tours garçon
0	<1,5	<2,5
0,5	1,5	2,5
1	1,75	2,75
1,5	2,00	3
2	2,25	3,25
2,5	2,50	3,5
3	2,75	3,75
3,5	3,00	4
4	3,25	4,25
4,5	3,5	4,5
5	3,75	4,75
5,5	4	5
6	4,25	5,25
6,5	4,50	5,5
7	4,75	5,75
7,5	5,00	6
8	5,25	6,25
8,5	5,50	6,5
9	5,75	6,75
9,5	6,00	7
10	6,25	7,25

5 minutes		
Note	N tours fille	N tours garçon
0	0,5	1
0,5	0,75	1,25
1	1	1,5
1,5	1,25	1,75
2	1,5	2
2,5	1,75	2,25
3	2	2,5
3,5	2,25	2,75
4	2,5	3
4,5	2,75	3,25
5	3	3,5

7 minutes		
Note	N tours fille	N tours garçon
0	<1,5	<2,25
0,5	1,5	2,25
1	1,75	2,5
1,5	2,00	2,75
2	2,25	3,00
2,5	2,5	3,25
3	2,75	3,50
3,5	3,00	3,75
4	3,25	4,00
4,5	3,75	4,25
5	4	4,5

Séance N°
-----------

**Date** :**FC repos** :**FC échauffement** :**Séquences distance** :

Temps de course	FC	Distance	Vitesse

**Séquence entraînement** : $V_{\text{référence}}$ 

		SENSATIONS			
FC		Respiration			
Protocole choisit		Chaleur			
Nombre d'échec		Muscles			

**Autres remarques** :

## Aide au bilan de séance

- Ma respiration est normale
- J'ai chaud
- J'ai pas mal aux jambes
- Ma respiration est très forte
- Je transpire un peu
- J'ai un peu mal aux jambes
- Ma respiration est très forte et difficile
- Je transpire beaucoup
- J'ai très mal aux jambes

Prenom :

Classe :

Nom :

Bien dans ses baskets des  
maintenant et pour  
longtemps



LP JB COROT 2009/2010

## **Présentation de l'activité**

Le projet « bien dans tes baskets dès maintenant et pour longtemps » consiste au travers de la course de durée à vous donner les outils nécessaires pour gérer votre vie physique aujourd'hui et dans votre vie future.

Plus qu'une évaluation de votre capacité physique, la course de durée porte sur la capacité à programmer et justifier un entraînement en fonction d'un objectif précis et adapté à son niveau et ses motivations.

Ceci nécessite un réel investissement de votre part dans la mesure où c'est vous qui construisez vos séances et les réajustez en fonction des sensations perçues.

La réalisation des séances permet de confronter les théories de l'entraînement avec la réalité du terrain et de vos capacités. Au-delà de la note que vous apportera cette épreuve au baccalauréat elle doit vous permettre d'améliorer votre condition physique et à vous aider à pratiquer une activité physique régulière.

Le fait de ne pas négliger l'activité vous permettra de mieux vous préparer à votre examen en développant votre forme physique et vous sentir mieux dans votre peau, en ayant une meilleure connaissance de votre corps et donc de vous même.

Chaque séance comportera un échauffement puis une course de 30 minutes qui correspondra à l'objectif poursuivi. Les premières séances seront prises en main par l'enseignant, puis progressivement les séances seront élaborées par vous même.

Au cours de l'année vous effectuerez des tests pour évaluer votre l'état de forme, ainsi qu'en début d'année.

L'évaluation consiste à réaliser et produire un projet justifié en fonction de son objectif en précisant les temps et intensités des courses ainsi que le temps et le type de récupération et les sensations perçus. Un retour sera fait sur la séance réalisée par l'élève.

Nous vous souhaitons une bonne pratique tout au long de l'année et bien au-delà pour que vous puissiez gérer au mieux votre santé.

L'équipe EPS du Lycée JB COROT à Beauvais.

## Résultats des différents tests du début d'année

Fréquence cardiaque au repos assis:  Bat/min.

Fréquence cardiaque maximale théorique 220 - âge pour les garçons 200 - âge pour les filles:  Bat/min.

1° TEST	Distance /	Vforme (distance /100)	Fcmx
<b>DEMI-COOPER</b>	mètres	Km/h	

2° TEST	Distance /	Vforme (distance /100)	Fcmx
<b>test 7 fois 45" / 15"</b>	1° m.	5° m.	Km/h
	2° m.	6° m.	
	3° m.	7° m.	
	4° m.	Total m.	

**Votre  
Vitesse  
de  
Forme**  
(moyenne des 2 tests)

### Test de RUFFIER:

FC avant le test: FC<sub>0</sub>

FC 1 minute FC<sub>1</sub>

FC 2 minutes FC<sub>2</sub>

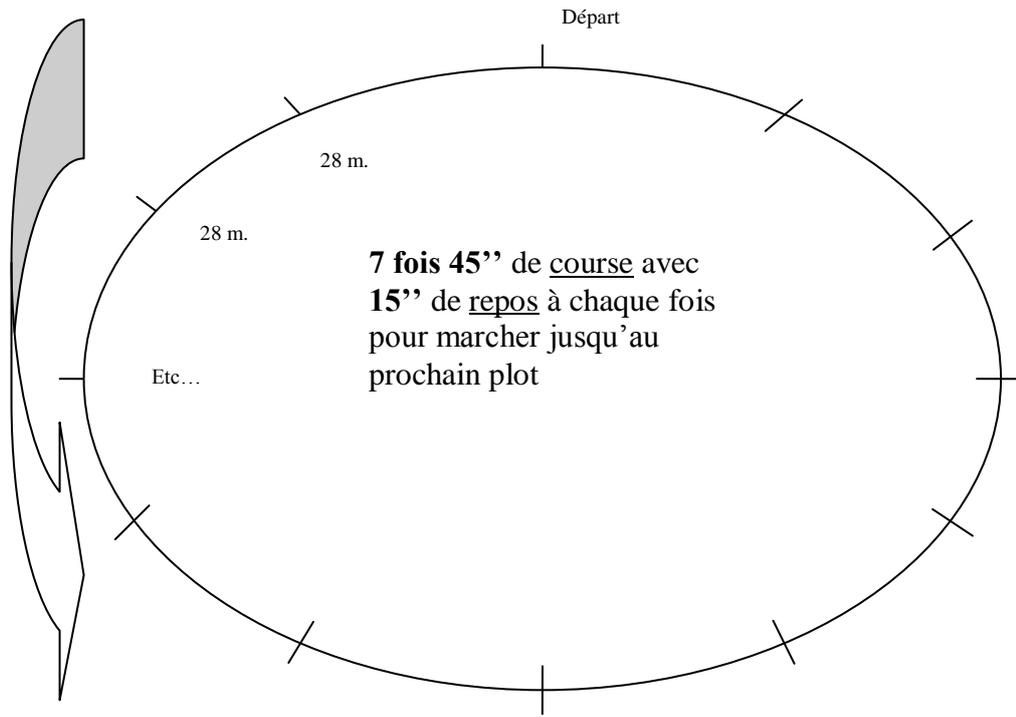
Bat/min.

Bat/min.

Bat/min.

$$\frac{FC_0 + FC_1 + FC_2 - 200}{10} = \text{Indice de RUFFIER}$$

- Indice compris entre 0 et 5 : très bon
- Indice compris entre 5 et 10 : bon
- Indice compris entre 10 et 15 : moyen
- Indice compris entre 15 et 20 : faible



Nb plots	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
Distance	56m	70m	85m	100 m	114 m	128 m	142 m	156 m	170 m	184 m	198 m	212 m	226 m	240 m	254 m

# Règles de Course.

## Objectif n°3 : PERDRE DU POIDS, ETRE EN FORME.

- Courir entre V-3 et V-2 de sa Vitesse de Forme (VMA).
- Introduire en début de série 5 minutes de course modérée pour s'échauffer : ne pas descendre en dessous de 7 km/h pour les filles et 8 km/h pour les garçons.
- Après quelques entraînements, votre Fréquence Cardiaque Moyenne (FCMoy) sera comprise entre 145 et 180 battements par minute (menu Summary sur votre Cardio Polar)
- Plus on avance dans l'entraînement, plus on va essayer de courir à V-2 la plupart du temps.
- Quand vous aurez l'habitude de courir les 30', vous devrez présenter 4 vitesses différentes dans votre entraînement (même si vous courez qu'une seule fois à cette vitesse, c'est ok).

**« Il faut courir doucement et longtemps pour brûler les graisses ».**

## Objectif n°2 : SE MAINTENIR EN FORME.

- Courir entre V-4 et V+1 de sa Vitesse de Forme (VMA).
- Introduire en début de série 7 minutes de course modérée pour s'échauffer : ne pas descendre en dessous de 7 km/h pour les filles et 8 km/h pour les garçons.
- Si votre vitesse d'accélération est inférieure à votre VMA, vous devrez récupérer autant de minutes que vous accélérez.  
Ex : **2 minutes V -1 = 2 minutes à V -3**  
Si votre vitesse d'accélération est supérieure ou égale à votre VMA, vous devrez récupérer 1 fois et demi plus de temps que vous accélérez.  
Ex : **2 minutes à V +1 = 3 minutes à 5 km/h minimum**
- Quand vous aurez l'habitude de courir les 30', vous devrez présenter 4 vitesses différentes dans votre entraînement (même si vous courez qu'une seule fois à cette vitesse, c'est ok).
- Il faut au moins 12 minutes en accélération.
- Après quelques entraînements, votre FCMoy sera comprise entre 160 et 190 battements par minute (menu Summary sur votre Cardio Polar)
- Plus on avance dans l'entraînement, plus on va essayer d'accélérer à V+1 la plupart du temps

**« Courir à un bon train permet de garder une bonne forme ».**

## Objectif n°1 : DEVELOPPER SA FORME.

- Courir entre V-5 et V +3 de sa Vitesse de Forme (VMA).
- Introduire en début de série 10 minutes de course modérée pour s'échauffer : ne pas descendre en dessous de 7 km/h pour les filles et 8 km/h pour les garçons (sauf en phase de récupération, après une accélération).
- Si votre vitesse d'accélération est inférieure votre VMA, vous devrez récupérer autant de minutes que vous accélérez.  
Ex : **2 minutes V -1 = 2 minutes à V -3**  
Si votre vitesse d'accélération est supérieure ou égale votre VMA, vous devrez récupérer 1 fois et demi plus de temps que vous accélérez.  
Ex : **2 minutes à V +1 = 3 minutes à 5 km/h minimum**
- Si votre vitesse d'accélération est supérieure ou égale votre VMA, vous devrez récupérer 2 fois plus de temps que vous accélérez.  
Ex : **2 minutes à V +2 = 4 minutes à 5 km/h minimum**
- Après quelques entraînements, votre FCMoy sera comprise entre 170 et 200 battements par minute (menu Summary sur votre Cardio Polar)
- Il faut au moins 10 minutes en accélération. Quand vous aurez l'habitude de courir les 30', vous devrez présenter 4 vitesses différentes dans votre entraînement (même si vous courez qu'une seule fois à cette vitesse, c'est ok).

**« Courir dans le rouge permet de développer ses capacités ».**

**SEANCE N°**

Séance du

**Objectif n°:****V forme :**

**justification choix de l'objectif, exemple:** en début de cycle d'entraînement, il est nécessaire de reprendre en douceur la course pour savoir où je me situe.

Tour/minute	V - ou +	V Panneaux	Tour/minute	V - ou +	V Panneaux
1	<b>V-3</b>		11	<b>V-3</b>	
2	<b>V-3</b>		12	<b>V-3</b>	
3	<b>V-3</b>		13	<b>V-3</b>	
4	<b>V-3</b>		14	<b>V-3</b>	
5	<b>V-3</b>		15	<b>V-3</b>	
6	<b>V-3</b>		16	<b>V-3</b>	
7	<b>V-3</b>		17	<b>V-3</b>	
8	<b>V-3</b>		18	<b>V-3</b>	
9	<b>V-3</b>		19	<b>V-3</b>	
10	<b>V-3</b>		20	<b>V-3</b>	

**Bilan Réussite :**


- + bien réussi
- = moyennement réussi
- pas réussi

**Bilan****Sensations:**

Musculaires:		Respiratoires:		Température Corporelle:	
FC Max:	FC Moy:	Nb échecs:		Nb Calories brûlées:	
Autres:					

**SEANCE N°**

Séance du

**Objectif n°: 2****V forme :**

**justification choix de l'objectif, exemple:** le maintien de la forme correspond à un niveau de santé bon, cad de sportif occasionnel qui a envie de s'entretenir sans rechercher une performance quelconque en compétition.

Tour/minute	V - ou +	V Panneaux	Tour/minute	V - ou +	V Panneaux
1	<b>V-3</b>		11	<b>v+1</b>	
2	<b>V-3</b>		12	<b>récup</b>	<b>5</b>
3	<b>V-3</b>		13	<b>V</b>	
4	<b>V-3</b>		14	<b>V+1</b>	
5	<b>V-3</b>		15	<b>V+1</b>	
6	<b>V-3</b>		16	<b>V+1</b>	
7	<b>V-3</b>		17	<b>récup</b>	<b>5</b>
8	<b>V</b>		18	<b>V+1</b>	
9	<b>V+1</b>		19	<b>V+1</b>	
10	<b>V+1</b>		20	<b>récup</b>	<b>5</b>

**Bilan Réussite :**


+ bien réussi  
 = moyennement réussi  
 - pas réussi

**Bilan****Sensations:**

Musculaires:		Respiratoires:		Température Corporelle:
FC Max:	FC Moy:	Nb échecs:		Nb Calories brûlées:
Autres:				

**SEANCE N°**

Séance du

**Objectif n°: 3****V forme :**

**justification choix de l'objectif, exemple:** le développement de la forme correspond à un niveau de santé très bon, cad de sportif régulier qui a envie de d'être plus performant lors de ses compétitions.

Tour/minute	V - ou +	V Panneaux	Tour/minute	V - ou +	V Panneaux
1	<b>V-3</b>		11	<b>v+3</b>	
2	<b>V-3</b>		12	<b>récup</b>	<b>5</b>
3	<b>V-3</b>		13	<b>récup</b>	<b>5</b>
4	<b>V-3</b>		14	<b>V+3</b>	
5	<b>V-3</b>		15	<b>V+3</b>	
6	<b>V-3</b>		16	<b>récup</b>	<b>5</b>
7	<b>V-3</b>		17	<b>récup</b>	<b>5</b>
8	<b>V-3</b>		18	<b>V+3</b>	
9	<b>V</b>		19	<b>V+3</b>	
10	<b>V+3</b>		20	<b>récup</b>	<b>5</b>

**Bilan Réussite :**


+ bien réussi  
 = moyennement réussi  
 - pas réussi

**Bilan**  
**Sensations:**

Musculaires:		Respiratoires:		Température Corporelle:	
FC Max:	FC Moy:	Nb échecs:		Nb Calories brûlées:	
Autres:					

## séance n°

Séance du

**Objectif n°:****V forme :****justification choix de votre objectif:**

Tour/minute	V - ou +	V Panneaux	Tour/minute	V - ou +	V Panneaux
1	v-		16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

**Bilan Réussite :**


+ bien réussi  
 = moyennement réussi  
 - pas réussi

**Bilan Sensations:**

Musculaires:		Respiratoires:		Température Corporelle:	
FC Max:	FC Moy:	Nb échecs:		Nb Calories brûlées:	
Autres:					

**Projet: Axes de transformation pour la prochaine séance:**

(répondre dans la ou les case(s) visée(s))

Vitesse(s) de course	Echauffement	Variation des vitesses	Récupération	Alimentation	Hydratation	...