

DEMI-FOND

DESCRIPTION : Un effort prolongé en course à pied qui confronte l'élève à une gestion stratégique de sa course afin de battre un adversaire (seul ou à plusieurs) et/ou d'améliorer un record (seul ou à plusieurs, sur une distance ou sur un temps) et/ou de finir une épreuve (aller au bout de ses ressources)

SECURITE :

Piste d'athlétisme en bon état ou terrain sans incertitudes (racines, trous...)

FILIERES :

Filière	Délai d'action	Durée/Capacité	Effort	Récupération
Aérobic Destruction du glucose avec O ₂ (performance liée à la VO ₂ MAX)	environ 2-3 min.	Plusieurs heures jusqu'à l'épuisement du stock de glucogène et graisse	moyen	24h-72h Reconstruction du stock de glucogène (muscle et foie) et de lipides
Anaérobic lac. Destruction du glucose sans O ₂	environ 20-30 secs	20s à 2/3 min	Intense et puissant	1h30-2h Elimination de l'acide lactique
Anaérobic alac. Destruction de la créatine phos.	immédiat	10s - 30s max	Explosif, très intense (100m)	~ 5 min

COMPETENCES VISEES :

- Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.
- Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.
- Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.
- Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.
- Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.

EVALUABLES :

- ❖ Performance
- ❖ Réalisation du projet
- ❖ Pourcentage de VMA sollicité
- ❖ Stratégie de course
- ❖ Moments de récupération
- ❖ Echauffement
- ❖ Prise de FC

LA VMA:

La Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse maximale qu'une personne est capable d'atteindre et de maintenir quand le corps utilise tout l'oxygène à sa disposition. Au-delà de cette allure une dette d'oxygène se crée et l'élève ne peut tenir longtemps l'allure.

Tests VMA : Vameval → plots tous les 20m. Bip sonore qui augmente de 0,5km/h toutes les minutes. Quand l'élève s'arrête au bout de lui-même, noter son palier qui correspond à sa VMA. (Tableur)

http://jp75018.free.fr/seances_audio.html

PRENDRE SON POUL :

Après un effort : compter les battements dans le cou pendant 20sc et multiplier par 3 = btt/min

Repère : au repos=60 footing=120 100%VMA=180 FCmax=220-âge

A SAVOIR :

Sur un cycle il est difficile de modifier significativement le niveau d'un élève, mais il apprendra à se connaître, à se dépasser et à tenir un effort long.

DEMI-FOND

OBJECTIF : Se Relayer pour s'aider à tenir l'allure

THEME : Allure

MATERIEL : plots + chrono

DESCRIPTIF : Groupes de niveau (VMA). Situation : Plots disposés tous les 100 m sur la ligne du 1er couloir. Les élèves doivent courir par 4 sur la distance proposée et coopérer en se relayant tous les 100 m. Celui qui est devant doit se décaler en passant à droite du plot pour ensuite se laisser aspirer. Distances répétitives dans le travail de l'allure. Ex : 5 x 200m ou 4 x 300 m ou 3 x 500 m ou 2 x 1000 m - Récupération : temps d'effort.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Maintenir l'allure, se décaler et se laisser aspirer par la vitesse de son camarade. Ne pas « trop » accélérer lorsque l'on prend le relais.

VARIANTES :

- 1) Travail en trio, par 4 sur des situations plus longues
- 2) Plots dispersés tous les 50m ou travail sur des durées de course (Ex.: Se relayer toutes les 20 secondes).

DEMI-FOND

OBJECTIF : Connaître et maîtriser différentes allures de course

THEME : Allure et rythme

MATERIEL : plots chronos sifflet+ fiche de suivi et 1stylo/élève

DESCRIPTIF : Elèves répartis sur les plots autour du terrain de football (1 plot tous les 10 m). Groupes de 2-3 élèves de même niveau.

L'enseignant siffle toutes les 30s. Partir au signal et « passer » le maximum de plots en 30s. Au bout de 30 s, chacun se prépare à repartir dans l'autre sens après que le nombre de points obtenus pour l'effort qu'il vient de terminer (1 plot - 1 point) ait été marqué, par un élève, sur sa fiche. On attend le signal suivant pour repartir. Courir ces 30 s à 3 allures différentes. Le nombre de plots parcourus va donc augmenter à chaque changement d'allure.

Allure 1 : Régime de croisière- All 2 : assez soutenu- All 3 : soutenu

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Pouvoir augmenter le nombre de plots parcourus à chaque changement d'allure tout en totalisant un maximum de plots à chaque fois

VARIANTES :

- 1) Varier le nombre de répétitions, la distance de récupération et/ou la composition de la série.
- 2) Varier le nombre de séries.

DEMI-FOND

OBJECTIF : Trouver l'allure la plus rapide pour permettant de réaliser plusieurs fois le même parcours.

THEME : Allure et aérobie

MATERIEL : plots chronos sifflet+ fiche de suivi et 1stylo/élève

DESCRIPTIF : Elèves répartis sur les plots autour du terrain de foot (1 plot tous les 10 m). Possibilité de former des groupes de 2-3 élèves de même niveau. L'enseignant choisit une durée d'effort : ex : 30 s avec 30 s de récupération. - Il siffle toutes les 30 s. - Chacun doit partir au signal et « passer » le max de plots durant ces 30 s. - Au bout de 30 s, chacun se prépare à repartir dans l'autre sens après que le nombre de points obtenus pour l'effort qu'il vient de terminer (1 plot - 1 point) ait été marqué par un autre élève, sur la fiche. On attend le signal suivant pour repartir.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Totaliser le même nombre de points à chaque séquence

VARIANTES :

- 1) Varier les temps d'effort et de récupération au sein de chaque série.
- 2) Varier la durée de chaque série. Ex.: 5 à 8 x (30 sec./30 sec.); 3 à 6 x (1min./ 1min.).

DEMI-FOND

OBJECTIF : Poursuivre et tenter de dépasser l'autre coureur

THEME : Aérobie et rythme

MATERIEL : plots chronos

DESCRIPTIF : LA COURSE A HANDICAP :

Préalables : Par groupes de 2 coureurs de niveau proche

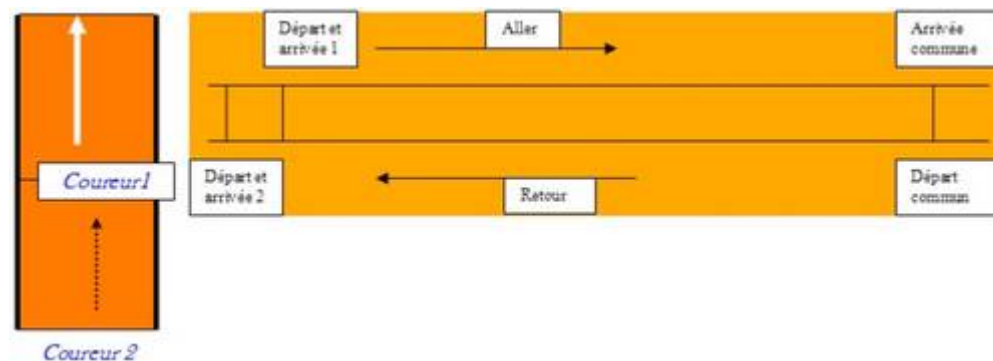
A l'aller : le coureur 1 (poursuivi) part sur la distance proposée par l'enseignant. (Ex : 4 séries de 2 x100m) - r=30sc R= 1'. Le coureur 2 (poursuivant) part avec un handicap de 10m (plot de repère.)

Au retour : les coureurs 1 et 2 se mettent sur la même ligne de départ et doivent rejoindre leurs différents départs d'origine pour effectuer la même distance qu'à l'aller.

Rôles : Poursuivi : courir en accélérant progressivement, Poursuivant : rattraper son adversaire progressivement.

Système de points par victoire.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Gérer son allure pour dominer son adversaire sur l'ensemble des répétitions

VARIANTES :

- 1) Jouer sur les distances de handicap et/ou sur le nombre de répétitions et/ou sur le temps de récupération.

DEMI-FOND

OBJECTIF : Développer sa VMA

THEME : Aérobie et allure

MATERIEL : plots chronos sifflet

DESCRIPTIF : 36"/36"

Sur une piste d'athlé, matérialiser un départ puis à partir du 120m mettre des plots tous les 10m. En fonction de sa VMA, repérer le plot à atteindre en 36". (110m=11km/h 120m=12km/h...)

Arriver pile sur les 36" sifflées à son plot, récup sur place 36" puis revenir à son plot de départ. Répétition 2 séries de 10.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Course régulière, être synchro avec les coups de sifflet,

VARIANTES :

- 1) Faire 1 série à sa VMA et tenter 1km/h au dessus à la série suivante.

DEMI-FOND

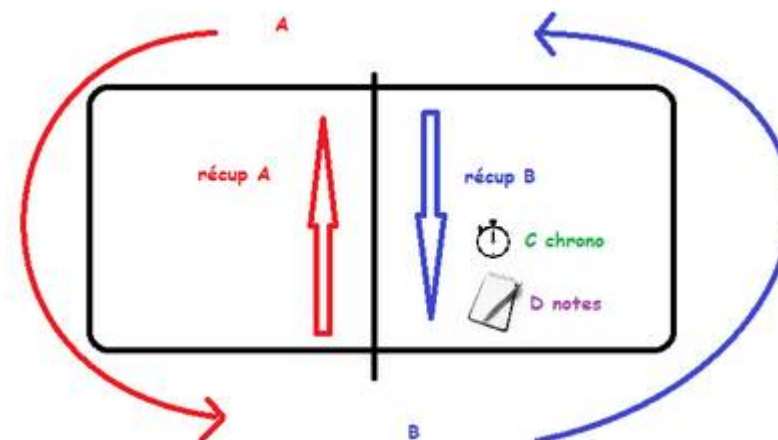
OBJECTIF : Maitriser sa VMA

THEME : Aérobie et allure

MATERIEL : plots chronos sifflet témoin

DESCRIPTIF : Par groupe de 4 élèves. Diviser une piste en 2 : A court la moitié de la piste à 100% de sa VMA, donne le témoin à B qui parcourt à son tour l'autre moitié (pendant ce temps A coupe sur la largeur en footing pr revenir à son départ) Mettre les élèves par binôme de même VMA. C donne les temps de course de A et B, D note les annonces sur une fiche. Tenir l'exercice pendant 5'.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : être le plus régulier sur chacune de ses course, foulée légère, respiration calée sur la foulée.

VARIANTES :

- 1) Idem à 110% de sa VMA pour développer cette dernière.

DEMI-FOND

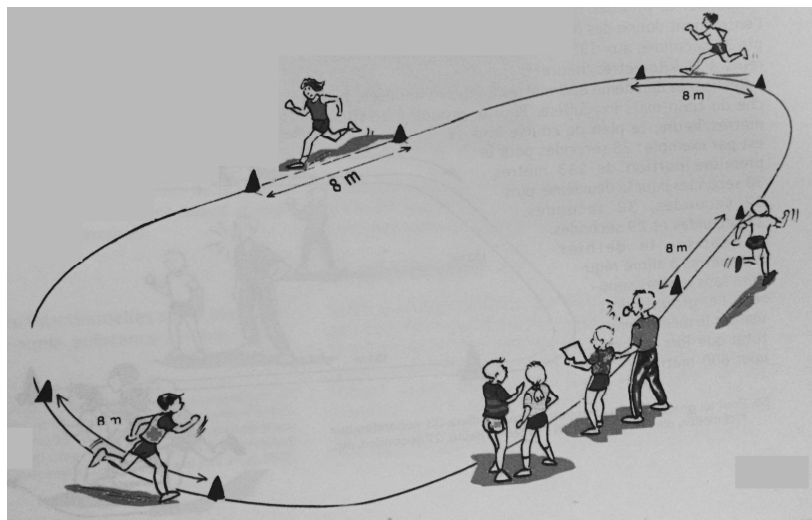
OBJECTIF : Maintenir des efforts proches de sa VMA

THEME : Allure

MATERIEL : plots chronos sifflet

DESCRIPTIF : Baliser 4 zones de 8m en milieu de virage et ligne droite d'une piste de 400m. Faire binomes de même VMA. Partir d'une zone diamétralement opposée : le professeur fixe l'allure en sifflant à intervalles réguliers correspondant à 100% VMA. Course-poursuite sur 800m. Les premiers 400m sont fait à l'allure imposée (1pt si je suis dans la zone au coup de sifflet) puis les 400m suivant en opposition (je gagne 1pt si j'atteind la zone avant l'adv). Le gain de la course=3pts. Abandon en 2^e partie= pts divisés par 2.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Marquer un max de points en 1ere partie et ne pas réduire l'allure en 2^e partie. Prendre des repères sur soi et son adv

VARIANTES :

- 1) Même situation avec des volumes de courses plus faibles ou VMA>

DEMI-FOND

OBJECTIF : Dépassement de soi et gout de l'effort

THEME : Allure et rythme

MATERIEL : plots chronos sifflet témoin

DESCRIPTIF : le duel se déroule en 2 mi temps, lors de la première période, l'un des 2 concurrent a un témoin dans la main, au signal part de la zone déterminée et dispose de 36 sc pour aller poser le témoin le plus loin possible et revenir dans la zone de départ (on peut ou non donner des indications sur le temps qu'il reste au fur et à mesure). A son retour, l'autre concurrent a le même temps pour aller rechercher le témoin déposé par le premier et revenir dans la zone. On inverse les rôles pour la 2^e période. 2mi temps de 8x36sc. Pour une VMA à 9 le plot est à 45m, pour 10 le plot est à 50m, pour 11 le plot est à 55m etc... (Ainsi un élève qui a une VMA à 9 va parcourir au moins 90m en 36sc ce qui est égal à sa VMA.) Obligation d'être au moins à sa VMA.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : la course 1 rapporte 1pt, la 2=2pts...Marquer + de pts que son adv. Se surpasser malgré les sensations de fatigue.

VARIANTES :

- 1) Augmenter ou diminuer le nombre de course.

DEMI-FOND

OBJECTIF : Courir longtemps

THEME : Aérobie

MATERIEL : 4 plots pour la zone d'arrêt + fiches d'obs

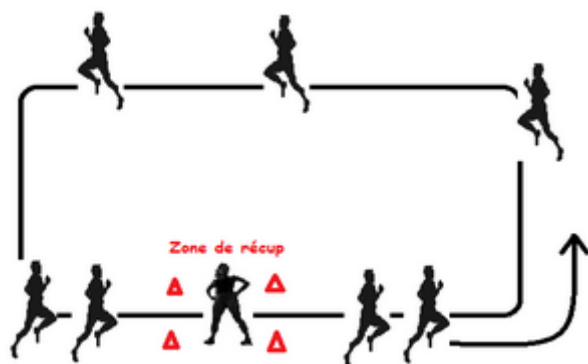
DESCRIPTIF : Sur un parcours matérialisé par des plots (demi-terrain de foot, ou terrain de hand...), faire deux groupes homogènes d'élèves (un groupe qui court l'autre qui observe). Matérialiser avec des plots une zone autorisée pour s'arrêter si besoin.

Faire le maximum de tour sans s'arrêter pendant un temps défini. L'équipe qui a gagné est celle qui a marqué le plus de points

Consignes :

- Chaque tour vaut 4points
- Si je m'arrête dans la zone je perds 2 points
- Si je m'arrête en dehors de la zone je perds 3 points
- Une équipe court une qui observe son coureur et compte les points

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Arriver à courir sans marquer de pause, caler sa respiration sur ses foulées.

VARIANTES :

- 1) Augmenter ou diminuer le temps de course.