

SYNOPSIS CYCLE COURSE EN DUREE N 4 Bac pro

| Leçons | Thèmes de travail pour la leçon | Mises en œuvre particulières |
|--------|--|---|
| L1 | Estimer VMA. Consignes de sécurité échauf/ /hydr/ étirements. Présentation carnet entraînement et épreuve du bac pro | Echauffement ou non en fonction du test Exemple : Test hexagonal (45''/15'') |
| L2 | Vivre séance mobile 3 Travail sur motricité et respiration Associer vitesse et sensations | Expérimentation d'allures de footing sur 6 X 5' par groupe de VMA. |
| L3 | Vivre séance mobile 2 Travail sur motricité et respiration Associer vitesse et sensations | Expérimentation des allures proches de la VMA par groupe de VMA. |
| L4 | Vivre séance selon son mobile Ou vivre une séance sur le mobile 1. | La séance est en partie conçue par le prof qui fixe un ou deux paramètres, aux élèves de choisir les autres (vitesses de course et de récupération) |
| L5-6 | Manipuler des paramètres de l'entraînement en fonction du mobile choisi en L4 | Chaque élève conçoit en partie et réalise une séance d'entraînement au regard de son mobile. Le prof impose quelques paramètres : intensité, durée, récupération, nombre de répétitions dans la série... et l'élève doit compléter puis réaliser. |
| L7 | Concevoir séance type bac | Chaque élève réalise une séance d'entraînement qu'il a lui-même conçue Evaluation formative des fiches par le prof. |
| L8 | Evaluation type BAC en 2 groupes | Concevoir, réaliser, analyser une séance Evaluation certificative en Co évaluation. |

Compétence attendue :

Niveau 4 : Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition....) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

- séance de 30' hors échauffement en aller/retour : 1 balise de référence (avec une zone de tolérance de 5m) + balises de 5 à 20 km/h
- repasser impérativement dans la zone de référence à chaque minute (5m d'avance ou de retard sont tolérés)
- **Le candidat choisit** 1 mobile parmi les 3 proposés.

Mobile 1 : Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances

Mobile 2: Développer un état de santé de façon continue

Mobile 3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids

- **Le candidat construit** son projet de séance :
 - il indique les temps et intensités de course, les temps et types de récupération, les sensations attendues
 - les temps de course et de récupération doivent être structurés autour de blocs d'1'.
 - il doit changer au moins 3 fois d'allure pendant l'épreuve
- **Le candidat réalise** la séance
 - pour contrôler ses allures il ne bénéficie que d'un coup de sifflet toutes les minutes
 - l'observateur lui rappelle le projet prévu en temps voulu
 - un observateur relève ses retards ou avances, accélérations ou décélérations à la balise de référence

Une fiche individualisée lui est proposée pour l'épreuve où il doit indiquer : mobile, temps et intensité des différentes allures, temps et types de récupération, sensations attendues et justification des choix.

Après l'épreuve, le candidat donne un commentaire écrit ou oral (qualité de l'effort fourni, écarts entre projet et réalisation, adaptations envisagées à court terme)

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN COURSE EN DUREE NIVEAU 4 – BAC PRO

| NOM | PRÉNOM | CLASSE | OBJECTIF POURSUIVI |
|-----|--------|--------|--------------------|
| | | | |



OUTILS DE CONSTRUCTION

| | Intensité du travail (/VMA) | Nbre de répétions | Temps de travail | Temps de récupération | Type de récupération dans la série | Type de récupération après la série |
|---|-----------------------------|-------------------|------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Objectif 1: Accompagner un projet sportif | 100% à 120% | 3 à 6 | 1' à 6' | 3x tps de travail mini | active | active |
| | 85% à 100% | 2 à 4 | 3' à 12' | = tps de travail | active | active |
| | 75% à 85% | 1 à 2 | 6' à 24' | 3' mini | active | active |
| Objectif 2: Rechercher une forme optimale | 90% à 100% | 5 à 10 | 1' | 1' | active | active |
| | 80% à 90% | 2 à 5 | 1' à 6' | = tps de travail | active | active |
| | 70% à 80% | 1 à 3 | 10' à 20' | 1' à 3' | passive | passive |
| Objectif 3: Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette. | 80% à 90% | 5 à 10 | 1' | 1' | active | passive |
| | 70% à 80% | 1 à 3 | 5' à 20' | 1' à 3' | passive | passive |

Séance N° 1 Estimer VMA. Prendre connaissance épreuve du bac

Sensations au début de cette séance :

Echauffement : 2x 5' allure lente, 5' allure moyenne

| Nbre. de séries | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Total |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| Nbre. De cotés parcours | | | | | | | | | |

Pouls après l'effort : _____ Pouls après 3 minutes : _____

Calcul de la **VMA** : X 25 =m =km Km/h

..... km X 10 =km/h VMA

Récupération : 10' entre 60 et 70% VMA **Etirements**

Sensations de fin de séance :

Le conseil d'entraînement du jour : **La VMA**, vitesse maximum aérobie est la vitesse atteinte en courant par un athlète lorsque sa consommation maximale d'O₂ est atteinte. Elle peut être comprise entre 8 et 24km/h et dépend de facteurs génétiques et du niveau d'entraînement. Elle est indispensable pour planifier son entraînement. Toutes les vitesses d'entraînement se travaillent à un certain % de cette vitesse.

Le conseil diététique du jour : Quand la **sensation de soif** arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraine rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi, lors d'un effort, il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20') de petites quantités d'eau(10 à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau)

**Leçon N° 2 pour toute la classe : Tester séance mobile N°3.
Courir avec efficacité, respecter son allure.**

Echauffement : **dirigé**

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :

| <u>Travail prévu</u> | <u>Travail réalisé</u> | <u>Sensations (respiration –thermique- musculaires, articulaires)</u> |
|---|------------------------|---|
| .6 x 5mn à 60% ou 70% de sa VMA (allure footing) Récupération semi active entre chaque course de 5mn : marche à pied jusqu'au point de rendez vous pendant 1mn 30'' | | |

Récupération :

Sensations de fin de séance :

Le conseil **diététique** du jour : Les besoins énergétiques minimaux chez l'adulte sont de 1200 calories par jour. La dépense énergétique varie entre 2000 et 3000 cal/jour selon l'intensité des activités pour un jeune adulte

| <u>Exemple de dépense énergétique pendant 30 minutes</u> | <u>Chez un adulte de 45 kg en cal</u> | <u>Chez un adulte de 65 kg en cal</u> |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <u>Courir à allure modérée</u> | <u>298</u> | <u>430</u> |
| <u>Faire un jogging</u> | <u>181</u> | <u>262</u> |
| <u>Se tourner les pouces</u> | <u>27</u> | <u>39</u> |

Le conseil **d'entraînement** du jour :

Le **footing** est la base de tout entraînement, il peut avoir plusieurs rôles : entretenir ou accroître l'endurance, c'est-à-dire permettre de tenir longtemps en courant ; récupérer après un entraînement difficile, permettre d'accroître le volume d'une séance en intercalant des temps de footing, s'échauffer avant un entraînement. La vitesse du footing est une affaire de sensation, on doit être capable de parler sans être trop essoufflé. Pour utiliser la réserve de graisse comme source d'énergie, il faut courir au moins 30minutes à allure faible (50 à 60% VMA)

Leçon N°3 pour toute la classe : Tester séance mobile N°2.**Courir à différentes allures, associer vitesse et sensations.**Echauffement : **dirigé****Sensations** 1 ou 2 jours après la séance précédente :**Sensations** au début de cette séance :

| <u>Travail prévu</u> | <u>Travail réalisé</u> | <u>Sensations (respiration –thermique-articulaires-musculaires)</u> |
|--|------------------------|---|
| . 3' à 70% VMA Récupération : 30'' | | |
| . 6' à 80% VMA Récupération : 1' de marche | | |
| . 3' à 90% VMA Récupération : 2' de marche | | |
| . 3' à 100% à VMA Récupération : 2' de marche +1' de récupération passive | | |
| . 6' au choix entre 60 % et 80% de VMA Récupération passive | | |

Récupération :**Sensations de fin de séance :**Le conseil **diététique** du jour :

Les glucides représentent environ 60% de l'apport calorique et le cerveau en consomme 20%. Il convient de privilégier ceux à assimilation lente contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule...

Il faut éviter les glucides rapides contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons,...., en dehors des repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisses)

Le conseil **d'entraînement** du jour :

Pour garder la forme, il faut utiliser une partie de son entraînement à s'entraîner entre 90 et 110% de sa VMA sur des temps de course réduits.

Leçon N° 4 – Vivre séance selon son mobile. Choisir ses intensités de course

Echauffement : dirigé

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :

| <u>Travail prévu</u> M1 | <u>Travail prévu</u> M2 | <u>Travail prévu</u> M3 | Travail réalisé | <u>Sensations</u> (respiration – thermique- articulaires- musculaires) |
|--|--|---|-----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 6' à 70% VMA =.....km/h récupération en marche pendant 1' • Enchaîner 4 fois 1' à 110% VMA = km/h et 1' de récupération en marche • 10' à 90% de VMA :.....km/h récupération : 5' marche et arrêt • 3' à 70% VMA :.....km/h | <ul style="list-style-type: none"> • 6' à 70% VMA =.....km/h récupération en marche pendant 1' • 3' à 90% VMA :km/h récupération en marche 3' • Enchaîner 4 fois 1' à 100% VMA = km/h et 1' de récupération en marche récupération : 3' marche et arrêt (aller boire) • 3' à 90% VMA :.....km/h et enchaîner • 3' à 70% VMA :.....km/h | <ul style="list-style-type: none"> • 6 mn course à 70 % VMA =km//h • 3 mn en <u>marche soutenue 60%</u> VMA =.....km/h • 6 mn course à 80% VMA....km//h • 3 mn en <u>marche promenade</u> =km//h • 6 mn à 70 % VMA =km//h • 3 mn à 80 % VMA =km//h • 6 mn au choix 60 % ou 70% VMA =km//h | | |

Récupération :

Sensations de fin de séance :

Le conseil **diététique** du jour :

Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)

Le conseil **d'entraînement** du jour :

Pour s'entraîner (objectif 2), il faut au moins 30' de course avec **8' à 12' d'efforts compris entre 85 et 110%**. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VMA avec des récupérations incomplètes (moins de temps de récupération que de temps d'effort), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène.

Leçon N° 5 – Concevoir et réaliser une séance d’entraînement selon son mobile. Maitriser des variations de rythme. Obtenir des repères d’allure précis.

Choix : 1 / 2 / 3

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :

Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome

| <u>Travail prévu</u> | <u>Travail réalisé</u> | <u>Sensations</u> (Fréquence cardiaque - respiration – articulaires -musculaires...) |
|----------------------|------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Récupération :

Sensations de fin de séance :

Modifications à apporter la séance prochaine :

Le conseil **diététique** du jour : Après chaque repas, le glucose (le sucre) arrive dans le sang pour apporter l’énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisses). Moins on est musclé et plus on mange des sucres et des graisses, plus le glucose se stocke dans les tissus adipeux.

Le conseil **d’entraînement** du jour : Pour s’entraîner (objectif 2), il faut au moins 30’ de course avec 10 à 15’ d’efforts compris entre 85 et 110%. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VME avec des récupérations incomplètes (moins de temps de récupération que de temps d’effort), on augmente ainsi la capacité de l’organisme à utiliser l’oxygène

Leçon N° 6 – Concevoir et réaliser une séance d'entraînement selon son mobile. Maîtriser des variations de rythme. Obtenir des repères d'allure précis

Choix : 1 / 2 / 3

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :

Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome

| <u>Travail prévu</u> | <u>Travail réalisé</u> | <u>Sensations</u> (Fréquence cardiaque - respiration – articulaires -musculaires...) |
|----------------------|------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Récupération :

Sensations de fin de séance :

Modifications à apporter la séance prochaine :

Le conseil **diététique** du jour : Les édulcorants (aspartam, saccharine) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique mais qui ont le goût du sucre

Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de stockage du sucre sous forme de graisses dans les réserves adipeuses

Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « light » coca, Orangina, ...) habituent les ados au goût sucré à toute heure de la journée et crée une habitude, une dépendance aux produits sucrés (qu'ils soient ligh ou pas !)

Le conseil **d'entraînement** du jour : Pour utiliser les réserves de graisses comme source d'énergie, il faut courir au moins 30 mn à une allure faible (entre 50 et 70 % de sa VME)

Sensations 1 ou 2 jours après la séance précédente :

Sensations au début de cette séance :

Echauffement : autonome

| <u>Travail prévu</u> | <u>Travail réalisé</u> | <u>Sensations</u> (Fréquence cardiaque - respiration – articulaires -musculaires...) |
|----------------------|------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Récupération :

Sensations de fin de séance :

Modifications à apporter la séance prochaine :

Le conseil **diététique** du jour : Le magnésium est le meilleur ami du muscle. Il favorise l'effort musculaire et la transmission de l'influx nerveux. Il régularise l'excitabilité musculaire et le rythme cardiaque. On en trouve dans le cacao, les céréales complètes, les amandes, le poisson....

Le conseil **d'entraînement** du jour : La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'**acide lactique** présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieurs à 90%VME) et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois »)

Tableau pour prof

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| vitesse (km/h) | 5 | 5,5 | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 17,5 | 18 | 18,5 | 19 | 19,5 | 20 | 20,5 | 21 | 21,5 | 22 |
| Dist (m) à parcourir | 83 | 92 | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 | 158 | 167 | 175 | 183 | 192 | 200 | 208 | 217 | 225 | 233 | 242 | 250 | 258 | 267 | 275 | 283 | 292 | 300 | 308 | 317 | 325 | 333 | 342 | 350 | 358 | 367 |

Cohérence du projet (7pts)

| | Intensité du travail (/VMA) | Nbre de répétions | Temps de travail | Temps de récupération | Type de récupération dans la série | Type de récupération après la série |
|-----------|-----------------------------|-------------------|------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Mobile 1: | 100% à 120% | 3 à 6 | 1' à 6' | 3x tps de travail mini | active | active |
| | 85% à 100% | 2 à 4 | 3' à 12' | = tps de travail | active | active |
| | 75% à 85% (fart leg) | 1 à 2 | 6' à 24' | 3' mini | active | active |
| Mobile 2: | 90% à 100% | 5 à 10 | 1' | 1' | active | active |
| | 80% à 90% | 2 à 5 | 1' à 6' | = tps de travail | active | active |
| | 70% à 80% | 1 à 3 | 10' à 20' | 1' à 3' | passive | passive |
| Mobile 3: | 80% à 90% | 5 à 10 | 1' | 1' | active | passive |
| | 70% à 80% | 1 à 3 | 5' à 20' | 1' à 3' | passive | passive |

Justification attendue :

Justifier le choix de l'objectif par rapport à ses capacités, son vécu, sa forme du moment...
 Justifier les intensités, les temps de travail et de récupération par rapport à sa VMA et son objectif choisi
 Donner les effets attendus

Terminologie attendue :

VMA (et %tage) – récup active, passive – vitesse...etc

Capacité d'analyse (3pts)

Bilan sommaire :

Bilan partiellement erroné
 Pas d'adaptation envisagée

Bilan complet :

Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées **ou** des connaissances sur l'entraînement et la diététique

Bilan expliqué :

Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées **et** des connaissances sur l'entraînement, la diététique

En fait Ce qu'on attend :

AVANT LA SEANCE :

Analyse

Sensations

- Nutrition (ce que j'ai mangé, quand, pourquoi)
- Hydratation (idem)
- Meteo (ce que cela implique)
- Etat de forme (fatigue générale, musculaire, articulaire...les raisons)
- ⇒ CONSEQUENCES POUR MON PROJET

Justifications (ex :lien entre l'objectif et la VMA...)

- Justifier son choix de profil
- Donner son projet (ex : 3x1' à 80% 3' à 65%...)
- Expliquer l'intéret des exos choisis (pourquoi ces intensités, ces temps de travail, ces types et tps de récup)

APRES LA SEANCE :

Bilan (ex :sensations et analyse...)

- Sensations (pouls, muscles, soif, faim, essoufflement...etc)... dire pourquoi si besoin
- Analyse de séance (reflex. critique sur le choix des exos (+/-) càd sur : intensités / tps de travail, types / tps de récup

Perspectives (ex :place de la séance dans un programme de 10 séances...)

- Qu'est ce que je me sens capable de faire au bout de 10 séances
- Quel a été l'intéret du travail de cette année pour moi
- Ouverture éventuelle

Exigences

- 30' de travail
- Toutes les séquences sont des multiples de 1'
- 3 allures différentes de course au moins
- Pas de montre