

SYNOPSIS CYCLE COURSE EN DUREE N 4 LGT

Leçons	Thèmes de travail pour la leçon	Mises en œuvre particulières	Éléments privilégiés de la fiche ressource
L1	Estimer VMA. Consignes de sécurité échauf/ /hydr/ étirements. Présentation carnet entraînement et épreuve du bac	Echauffement ou non en fonction du test Exemple : Test hexagonal (45''/15'')	Filières énergétiques et rôle. Relation VMA/VO2max/FC.
			Ressenti selon divers critères (resp, card,musc, motiv)
			Assumer différents rôles sociaux S'entraider dans la mise en place et rangement des dispositifs
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.	Intérêt d'un effort à allure faible de VMA(sollicitations réserves adipeuses, récupération et élimination lactates) Principes d'un habitus de santé
			Construire attitude de course économique Passer de repères extéro à proprioceptifs
			Adopter attitude critique et lucide face aux régimes....
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.	Intérêt d'un effort à un %proche de VMA. Indices pour situer pratiquant dans son effort.
			Adapter technique de course à l'allure Affiner et compléter échelle de ressentis
			Etre disponible pour travailler en équipe
L4	vivre une séance sur le mobile 1 ou vivre séance selon son mobile	Conception et réalisation par groupe de mobile et de VMA (2 personnes). La séance est en partie conçue par le prof qui fixe un ou deux paramètres, aux élèves de choisir les autres.	Données scientifiques en lien avec mobile choisi
			Concevoir séance réaliste en agissant sur paramètres d'intensité
			Assumer, sans influence un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier
L5	Vivre une séance de fractionné	Les élèves vivent une séance de fractionné à un pourcentage de la VMA en fonction du mobile.	Les différentes formes de travail (intermittent, continu, fartlek)
			Passer de repères extéroceptifs à des repères intéroceptifs.
			Eprouver des séquences couteuses.
L6-7	Maitriser les paramètres de l'entraînement	Chaque élève conçoit 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.	Les différentes formes de travail (intermittent, continu, fartlek) pour un même objectif.
			Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée. Analyser écart entre prévu et réalisé.
			Accepter que d'autres fassent un choix et prévoient un travail différent du sien
L8	Concevoir séance type bac	Chaque élève réalise une séance d'entraînement qu'il a lui-même conçue Evaluation formative des fiches par le prof.	Incohérences flagrantes entre mobile et contenus
			Concevoir séance réaliste en 30', réaliser enchainements de séquence avec récupération adaptée
			S'entraider, échanger sur le ressenti et la conception
L9	Evaluation type BAC en 2 groupes	Concevoir, réaliser, analyser une séance Evaluation certificative en Co évaluation.	Justifier choix de mobile, expliquer contenus de séance
			Observer, s'entraider

Compétence attendue :

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

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

Mobile 2: Rechercher une forme optimale

Mobile 3 : Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette

- **Le candidat construit** son projet de séance :
 - il doit utiliser une forme de travail préalablement imposée à partir de son carnet d'entraînement sur une au moins des séquences (travail continu, intermittent..)
 - 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' (2x 15 /15 ou 1 x 30/30)
 - 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, forme de travail imposé, 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 - BGT

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
Mobile 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
Mobile 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
Mobile 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 X 10 =km/h

VMA

Km/h

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 –Vivre une séance de fractionné selon son mobile.

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. 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 : Associer une surveillance de son hygiène de vie à une activité d’endurance régulière (vélo, natation, marche, course...) Pour cela : Surtout ne pas sauter de repas (l’organisme va « se jeter » sur la nourriture et stocker pour compenser au repas suivant. Manger lentement et éviter de se resservir. Privilégier les sources de protides (protéine) pauvres en lipides (éviter viandes en sauce, charcuterie, friture, beignets) Prendre des laitages à chaque repas (yaourts, lait ½ écrémé) mais fromage ,seulement 3 à 4 fois par semaine . Prendre à chaque repas fruits et légumes verts.

Le conseil **d’entraînement** du jour : Rappel des différents moyens qu’utilise notre corps pour produire de l’énergie «mécanique ».

Anaérobie alactique : utilisation directe du carburant (ATP) stocké au niveau du muscle. Forte intensité, temps inférieur à 10sec.

Anaérobie lactique : utilisation du glycogène comme carburant sans O2. Création d’acide lactique. Exercice d’intensité moyenne temps de 15sec à 3min

Aérobie : utilisation du glycogène et des graisses avec O2. Exercice de faible intensité temps de 3min à plusieurs heures

Leçon N° 7 – 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)

Leçon N° 8 – Concevoir et réaliser une séance d'entraînement selon son mobile dans le dispositif du bac.
Justifier ses choix **Choix : 1 / 2 / 3**

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 »)

FICHE D'ÉVALUATION DE COURSE EN DUREE AU BACCALAURÉAT

Nom-Prénom :	Classe :	Observateur :	Date :
Objectif : (Cocher ...)	<input type="checkbox"/> P1 : Accompagner un projet sportif		Vitesse Maximale Aérobie (VMA) :
	<input type="checkbox"/> P2 : Rechercher une forme optimale		
	<input type="checkbox"/> P3 : Récupérer, se détendre ou aider à affiner sa silhouette.		

	Vitesse prévue (km/h)	Vitesse réalisée Rt /OUI/ Av
1'		
2'		
3'		
4'		
5'		
6'		
7'		
8'		
9'		
10'		
11'		
12'		
13'		
14'		
15'		
16'		
17'		
18'		
19'		
20'		
21'		
22'		
23'		
24'		
25'		
26'		
27'		
28'		
29'		
30'		
Total :		

Exigences de l'épreuve :
 30' de travail - Toutes les séquences sont des multiples de 1 min - 3 changements d'allures au moins - Pas de montre – pas de changement brutal d'allure avant la zone.

Forme de travail imposé :

Analyse avant la séance :

Sensations : (à remplir juste avant la course...)

Justifications (ex :lien entre l'objectif, la VMA, la connaissance de soi et les connaissances sur l'entraînement...) – À remplir à la maison avant la course.

Analyse après la séance d'entraînement :

Bilan (ex : analyse du ressenti...)

Perspectives (ex : que changer la/les semaine(s) prochaine(s) et pourquoi ?)

Respect du projet 10 pts	Passages	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Pts				0	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	6.5	7	7	7.5	7.5	8	9	10	10
	Si et seulement si 80 % soit 24' réalisées														Si et seulement si 90 % soit 27' réalisées										Si et seulement si 100% soit 30' réalisées						
Conception du projet 7 pts	Pas de cohérence par rapport à l'objectif annoncé. Éléments de la séance inadaptés. Pas de justification des choix										Projet et éléments choisis justifiés et cohérents, adaptés à la VMA et à l'objectif visé. Les explications font références à des connaissances et des sensations.										Projet et éléments choisis tout à fait adaptés à l'objectif et au potentiel réel du coureur (VMA). Séance originale, justifiée par des connaissances et l'analyse de ses sensations.										
	De 0 à 3 Points										3,5 à 5 Points										5,5 à 7 Points										
Capacité d'analyse 3pts	Bilan sommaire ou partiellement erroné, sans adaptation envisagée.										Bilan effectué. Adaptations à partir des sensations éprouvées <u>ou</u> des connaissances sur l'entraînement et la diététique.										Bilan expliqué. Adaptations justifiées à partir des sensations éprouvées <u>et</u> des connaissances sur l'entraînement et la diététique.										
	0 à 1 Point										1,5 à 2 Points										2,5 à 3 Points										
Note / 20																															

COURSE EN DUREE BAC

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'intérêt 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'intérêt 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 monte

Pour la note de production sur 10 points, on considère que la vingtaine de passages demandée correspond à 6 points.

Passages satisfaisants	Si et seulement si	points
29/30	100% = 30 min réalisées	10
28		9
27		8
26/25	90% = 27 min réalisées	7,5
24/23		7
22/21		6,5
20/19		6
18/17		5,5
16/15		5
14/13	80% = 24 min réalisées	4,5
12/11		4
10/9		3
8/7		2
6/5		1
4 et moins		0

Interprétation sur « La forme de travail imposé » :

- Il doit utiliser une forme de travail préalablement imposé au cours du cycle notée dans le carnet d'entraînement
- Types d'entraînement proposés par l'enseignant pour travailler les différentes filières :
Continu, intermittent long, intermittent moyen, intermittent court.
- A l'avant dernière séance l'enseignant, en s'appuyant sur le carnet d'entraînement, impose une forme de travail pour une des séquences.

Organisation pour réaliser du 30/30 :

Le candidat doit aller jusqu'au plot de la vitesse moyenne (entre la vitesse de course et la vitesse de récupération) et revenir en 30sec au plot correspondant à sa vitesse de récupération.

Exemple : 30'' à 15km/h et 30'' à 5km/h = course jusqu'au plot de 10km/h puis en retour jusqu'au plot 5km/h, récupération du plot 5km/h jusqu'au plot de départ

