

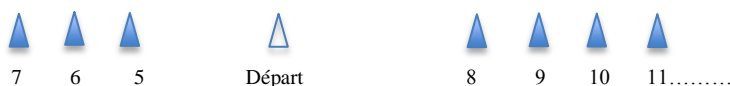
AIDE À LA MISE EN PLACE DU CYCLE ET DE L'ÉVALUATION EN COURSE EN DURÉE

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.

PÔLE ORGANISATIONNEL :

- Aménager l'espace pour séparer les élèves en course des élèves en marche récupération :
 - o Si la piste le permet (égale ou supérieure à 250 m) placer les plots correspondants aux vitesses de 5 à 7 km/h de l'autre côté



- o Ou réserver les couloirs extérieurs à la marche récupération
- 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

PÔLE ÉVALUATION :

- Faire remplir les fiches projet la séance précédente de manière à pouvoir organiser les groupes avant.
- Trois groupes peuvent se succéder sur une plage de 2h
 - o Faire passer en 1^{er} les élèves du mobile 3 (temps d'échauffement moins important)
- Faire passer les élèves par groupes de 12 maximum de préférence par mobile.
- Prévoir un observateur par élève pour
 - o rappeler le cas échéant son programme au fur et à mesure
 - o valider les vitesses (plot atteint + retour dans la zone dans les temps)
- Prévoir une fiche récapitulative par groupe par professeur évaluateur (6 élèves max)