

**Proposition d'un cycle de course en durée N3 CAP-BEP**  
**Leçons de 1 heure**

Leçons	Thèmes de travail pour la leçon
1	Entrée dans l'activité / prise de repères sur soi, les effets de l'activité course sur mon corps Repères de piste
2 et 3	Principes de sécurité (courir en groupe évoluer sur un stade) échauffement /étirements Test VMA Réalisation du Test Hexagonal ou du Test de Gacon (45''/15'') Réalisation d'un Test progressif continu identification de l'allure rouge (fin de test) course de récupération
4	Vivre une séance d'entrainement autour du mobile 2 Trouver son allure verte footing imposé au départ 60 à 70% VMA puis ajustement personnalisé sur une séquence de 20' à 30' Repères de fréquence cardiaque et d'essoufflement
5	Expérimenter différentes vitesses pour les définir personnellement VERTE / ORANGE / ROUGE travail de course en pyramide en fonction de sa VMA de 60 % à 120 % Repères cardiaque et ventilatoire
6	Vivre une séance autour du mobile 1 avec forme de travail type série repos ex : 3 X 6' à 75 % recup 3' allure orange
7	Vivre une séance autour du mobile 1 avec forme de travail intermittent type 1' / 1' X 10 80% / 50% allure orange
8	Se définir un objectif de travail au regard duquel il faut choisir et réaliser une séance d'entrainement conçue par le professeur
9	Évaluation en fonction de son choix de mobile.

## Carnet entraînement

( à présenter en une seule partie ou en fiches successives venant se compiler pour créer le carnet)

- Les retours élèves se font soit par écrit soit à l'oral avec le professeur.
- Si on est équipé de cardio-fréquencemètre la FC peut constituer un repère de travail pour la séance auquel cas on travaillera en % de FC max à l'exercice à la place de la VMA.
- Le balisage peut être réalisé sur une piste circulaire avec des références kilométriques toutes les minutes (voire 30") et un nombre de plots à franchir ou en système d'aller-retour (type bac).
- On doit progressivement déléguer le remplissage du carnet aux élèves dans la partie programmation de la séance en donnant des outils de conversion de vitesse et de palier de même pour le chronométrage.

<b>Date :</b> <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">Leçon N° 1</span> : Thème : <b>courir sur la piste, identifier les effets de la course sur moi</b> <b>travail de jeu de course en aller- retour ou en continu, en relais ...</b>			
Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____ Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Très en forme <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> En forme <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas en forme			
Ma fréquence cardiaque au repos	Ma Fréquence cardiaque après l'échauffement	Ma fréquence cardiaque après l'exercice 1	Ma fréquence cardiaque après l'exercice 2
Je respire plus vite à partir du plot n°	J'ai du mal à respirer à partir du plot n°		
<b>Date :</b> <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">Leçon N° 2</span> : Thème : <b>Test de Gacon ou Test hexagonal</b>			
Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____ Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Très en forme <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> En forme <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas en forme			
Fréquence cardiaque de repos :	Fréquence cardiaque avant le test :	Fréquence cardiaque à la fin du test :	Ma fréquence cardiaque après la récupération :
Je me suis arrêté au palier n°	Ma vitesse maximale de course est de :  KM / H		
J'ai senti la séance :			
Une séance facile	J'ai du faire un effort pour suivre	J'ai eu l'impression d'avoir mal pour finir	Une séance très difficile
<b>Date :</b> <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">Leçon N° 3</span> : Thème : <b>Test progressif continu</b>			
Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____ Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Très en forme <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> En forme <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas en forme			
Fréquence cardiaque de repos :	Fréquence cardiaque avant le test :	Fréquence cardiaque à la fin du test :	Ma fréquence cardiaque après la récupération :
J'ai couru un temps de :  minutes	Ma vitesse maximale de course est de :  KM / H		
J'ai senti la séance :			
Une séance facile	J'ai du faire un effort pour suivre	J'ai eu l'impression d'avoir mal pour finir	Une séance très difficile

Date : <b>Leçon N 4</b> : Thème : <b>vivre une séance autour du mobile 2</b> <b>trouver son allure de footing / courir en continu pendant 20 à 25'</b>			
Nom : _____		Prénom : _____	
Classe : _____			
Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Très en forme		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> En forme	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas en forme			
Ma vitesse maximale de course ( VMA) est de :  KM/H	Je dois commencer l'exercice au plot :	J'ai fini l'exercice au plot :	Ma vitesse verte est de :  KM/H
Ma fréquence cardiaque au repos	Ma Fréquence cardiaque après l'échauffement	Ma fréquence cardiaque au milieu de l'exercice	Ma fréquence cardiaque a la fin de l'exercice
J'ai senti la séance :			
Une séance facile	J'ai du faire un effort pour suivre	J'ai eu l'impression d'avoir mal pour finir	Une séance très difficile
Date : <b>Leçon N° 5</b> : Thème : <b>Expérimenter différentes vitesses pour les définir personnellement VERTE / ORANGE / ROUGE, travail de course en pyramide en fonction de sa VMA de 50 % à 120 % (repère cardiaque et ventilatoire)</b>			
Nom : _____		Prénom : _____	
Classe : _____			
Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Très en forme		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> En forme	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas en forme			
Ma vitesse verte est de  KM/H	Ma vitesse orange est de  KM/H	Ma vitesse rouge est de  KM/H	Indicateurs de changement de vitesse : essoufflement sensations musculaires
Ma fréquence cardiaque au repos	Ma Fréquence cardiaque après le palier vert :	Ma fréquence cardiaque après le palier orange :	Ma fréquence cardiaque a la fin de l'exercice
J'ai senti la séance :			
Une séance facile	J'ai du faire un effort pour suivre	J'ai eu l'impression d'avoir mal pour finir	Une séance très difficile
Date : <b>Leçon N° 6</b> : Thème : <b>Vivre une séance autour de l'objectif 1 avec forme de travail type série repos ex : 3 X 6' à 75 % recup 3'</b>			
Nom : _____		Prénom : _____	
Classe : _____			
Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Très en forme		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> En forme	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas en forme			
Ma fréquence cardiaque au repos	Je dois courir à KM/H sur le plot n°	Ma vitesse maximale de course est de  KM/H	Ma vitesse « orange » est :  KM/H
Ma Fréquence cardiaque après l'échauffement	Ma fréquence cardiaque après la série 1	Ma fréquence cardiaque après la série 2	Ma fréquence cardiaque après la série 3
J'ai senti la séance :			
Une séance facile	J'ai du faire un effort pour suivre	J'ai eu l'impression d'avoir mal pour finir	Une séance très difficile
Date : <b>Leçon N° 7</b> : Thème : <b>Vivre une séance autour de l'objectif 1 avec forme de travail intermittent type 1' / 1' X 10 80% / 50%</b>			
Nom : _____		Prénom : _____	
Classe : _____			

Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :			
☐☐ Très en forme      ☐☐ En forme      ☐☐ Pas en forme			
Ma vitesse maximale de course est de :	Ma vitesse « orange » pour la minute de travail :	Ma vitesse « de récupération » pour la minute de repos :	
KM/H	KM/H	KM/H	
Ma fréquence cardiaque au repos	Ma Fréquence cardiaque après l'échauffement	Ma fréquence cardiaque au milieu de l'exercice	Ma fréquence cardiaque à la fin de l'exercice
J'ai senti la séance :			
Une séance facile	J'ai du faire un effort pour suivre	J'ai eu l'impression d'avoir mal pour finir	Une séance très difficile
Date :      Leçon N° 8 : Thème : <b>Se définir un objectif travail au regard duquel il faut choisir et réaliser une séance d'entraînement conçue par le professeur.</b>			
Nom :      Prénom :      Classe :			
Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :			
☐☐ Très en forme      ☐☐ En forme      ☐☐ Pas en forme			
Choix de mon objectif de séance			
pourquoi ?			
Objectif 1		Objectif 2	
Choix de mon type de travail		Choix de mon type de travail	
2 X 15' avec 2' de marche allure verte	1 X 30' continu allure verte	3 X 6' avec 3' de repos allure orange	10 X 1' + 1' allure orange / verte en récup
Ma vitesse a allure verte : je dois courir sur le plot n°	KM / H	Ma vitesse à allure orange je dois courir sur le plot n°	Ma vitesse à allure verte je doit courir sur le plot n°
		KM/H	KM/H
Ma fréquence cardiaque au repos	Ma Fréquence cardiaque	Ma fréquence cardiaque	Ma fréquence cardiaque à la fin de l'exercice
J' ai senti la séance :			
Une séance facile	J'ai du faire un effort pour suivre	J'ai eu l'impression d'avoir mal pour finir	Une séance très difficile

Nom :		Prénom :		Classe :	
Objectif choisi :				Justification des choix donnés à l'enseignant	
Forme de travail choisie :		VMA	FC au repos		
		KM/H			
Prévu					
Séries	Temps de course	Temps de repos	Vitesse de course	Plot n°	
Réalisé					
Ma fréquence cardiaque au repos	Ma Fréquence cardiaque	Ma fréquence cardiaque	Ma fréquence cardiaque	Ma fréquence à la fin de l'exercice	
J'ai senti la séance :					
Une séance facile	J'ai du faire un effort pour suivre	J'ai eu l'impression d'avoir mal pour finir	Une séance très difficile	Une séance trop difficile	
Sensations au regard de ce qui à été réalisé lors de la séance (donné à l'enseignant ou renseigné par écrit)					

ÉVALUATION COURSE EN DURÉE CAP BEP N3			NOM-Prénom				
<p><b>Protocole :</b> Le candidat doit choisir un objectif parmi les 2 qui lui sont présentés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Pour cela, le candidat doit identifier ce qu'il vise comme étant « le bon usage de soi » au sein d'un contexte de vie singulier. Les 2 objectifs sont :</p> <p><b>Objectif 1 :</b> Développer une santé physiologique personnelle optimale <b>Objectif 2 :</b> Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette</p> <p>Dans le cadre du protocole d'évaluation, le candidat doit donc réaliser un extrait d'une séance d'entraînement intégrant une entrée dans l'activité et des efforts (déplacements en course ou en course/marche) d'une durée de 15 à 20 minutes (y compris les temps de récupération). Des repères sonores ou visuels externes sont régulièrement annoncés aux candidat au cours de leur entraînement Il est demandé au candidat de construire et de réaliser une partie de la séance d'entraînement. Au minimum 2 changements d'allures au cours de cet effort sont attendus. Il est donc exigé du candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- qu'il conçoive une partie de sa séance d'entraînement et qu'elle soit intégrée à l'autre partie présentée dans le protocole d'évaluation de l'établissement</li> <li>- qu'il justifie par oral ou par l'écrit l'objectif poursuivi par un motif d'agir personnel</li> <li>- qu'il exprime par oral ou par l'écrit les sensations qu'il identifie au regard de la charge de travail effectivement réalisée</li> <li>- qu'il intègre des allures de course relatives aux types efforts exigées par l'objectif choisi et qu'il doit avoir expérimentées au cours de sa préparation à cette épreuve.</li> </ul>							
Concevoir 4 pts	Pas de justification ou justification fautive de l'objectif la séance proposée n'est pas en relation avec l'objectif	0 à 1,5					
	L'objectif est justifié de façon globale sans lien avec le candidat la séance est en relation avec l'objectif	2 à 3					
	L'objectif est justifié et situé dans le contexte de vie du candidat la séance est en relation étroite avec la justification	3,5 à 4					
Produire 13 pts	L'élève reproduit partiellement les séries sans respecter précisément les contraintes du contrat (distances, temps de récupération, tout est approximatif). Il ne contrôle pas systématiquement ses allures de déplacement après chaque séquence de travail. La production de forme est incomplète et ne produit que des effets inappropriés à l'objectif visé.	0 à 6,5					
	Applique et respecte les principes relatifs à l'objectif visé. La majorité de ses séquences d'effort respectent les allures de déplacement prévues. De la reproduction de forme à la production d'effets.	7 à 10					
	Régule précisément son engagement en fonction de ses sensations et de repères externes en relation à l'objectif visé. Les allures des déplacements sont très majoritairement fidèles à celles prévues. Les formes gestuelles permettent de viser une production volontaire d'effets, relatifs à l'objectif visé.	11 à 13					
Analyser 3 pts	L'irrégularité des allures dans les séries ne permet pas une analyse pertinente du travail fourni. Un ou 2 items pour identifier un état émotionnel global.	0 ou 1					
	Les effets corporels sont identifiés mais perçus et interprétés en terme de sensations de façon exagérée (Loi du « tout ou rien »). Par exemple, sur une échelle de ressenti, l'élève se positionne souvent aux extrêmes.	2					
	L'élève décrit plus précisément les sensations perçues en utilisant une terminologie plus adaptée. Les effets corporels commencent à être interprétés en terme de ressentis, d'abord isolément (essoufflement, perte d'amplitude de la foulée, tension ou fatigue musculaire localisée ...) puis mis en relation avec les efforts qu'il produit.	3					
<b>Notes / 20</b>							