

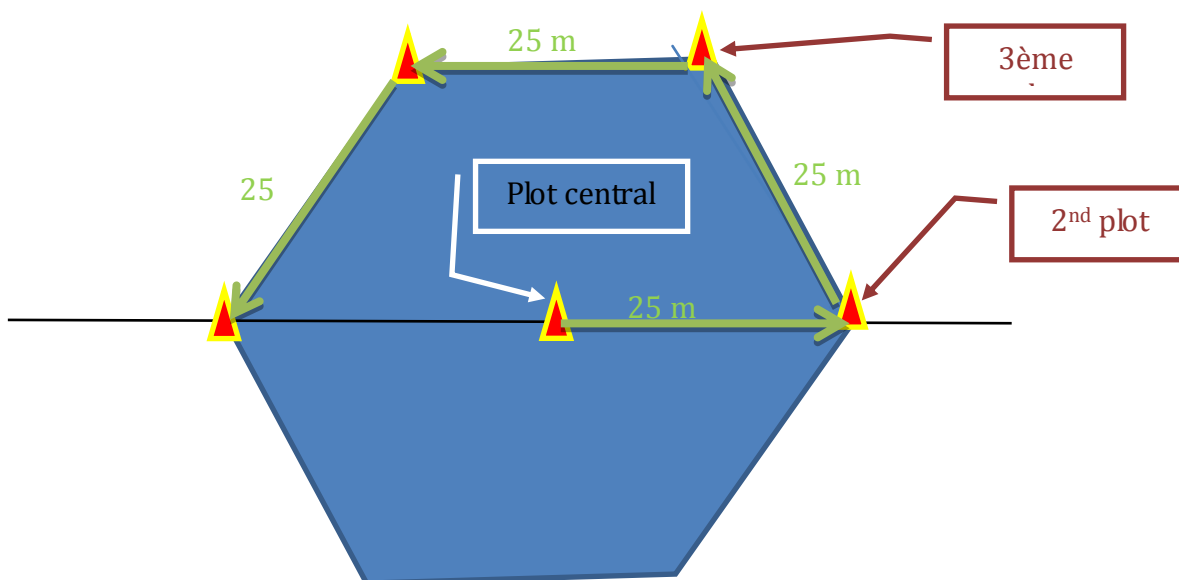
SYNOPSIS CYCLE COURSE EN DUREE N 3 LGT

Leçons	Thèmes de travail pour la leçon	Mises en œuvre particulières	Élément fondamental de la fiche ressource
L1	Principes de sécurité échauffement /étirements Repères de piste Tests VMA	Test VMA Vaussenat ou travail d'allures	Procédures et utilité d'un test VMA Relation VMA/FC/VO2max Consignes sécurité (echauf, étirements, hydratation)
L2		Test VMA 45/15	Réaliser les tests avec engagement Savoir prendre sa FC Remplir carnet d'entraînement S'engager et persévérer Assumer rôle d'Observateur
L3	Expérimenter séance mobile 2 Travail à VMA (Vitesse orange)	4 x 3 min à 100% de VMA Récup : 2min actives	Procédés d'entraînement filière aérobie Paramètres de construction (durée, %VMA, répét, récup)
			Associer VMA avec sensations. Relevé d'indicateurs S'assumer en plein effort
L4	Expérimenter séance mobile 3 Travail en continu Trouver son allure verte footing	5 X 6 min à 70% de VMA Récup : 1 min pour revenir au départ	Attitude de course et risques potentiels Diététique alimentation et effort physique
			Technique de course Travail sur motricité et respiration. Rester concentrer
L5	Expérimenter séance mobile 1 Travail en effort sub-maximal (Vitesse rouge)	2 x (3 x 1') à 120% VMA Récup : 2 min en marchant entre les répét et 4 min en marchant entre les séries <i>Ou travail en fractionné court à 100% 2 x (8 x 30/30)</i>	Différents ex d'échauffement. Intérêt récupération active. Etirements
			Associer vitesse de course, sensations et indices corporels. S'engager et persévérer. Observer, encourager
L6	Différencier 3 allures de course	Réaliser 3 efforts en 3 allures différentes exprimées en % de sa VMA 15 min / 1'30/ 1000mètres	Les différents ex en lien avec les objectifs. Indicateurs pour situer l'effort. Déterminants pour effectuer choix personnel
			Construire allures en fonction du % de VMA et mise en relation avec repères proprioceptifs. Exprimer ressenti identifie et compare les différents efforts consentis
L7	Se définir un objectif Travail en fonction de son mobile	Choisir et réaliser séance d'entraînement conçue par prof selon son mobile	Paramètres de construction séance. Nécessité de centration sur ses sensations
			Réaliser séance. Analyser écarts prévu/réalisé Assumer ses choix, Observer, Conseiller
L8	Evaluation en fonction de son mobile	30' entre 60et 75% VMA 5 x 1' entre 115 et 125% VMA 2 x 1000m entre 95 et 105%	Paramètres de construction séance.
			Utiliser carnet d'entraînement. réaliser bilan Enrichir projet avec autrui

Test de VMA 45-15 Hexagonal

Il s'agit de réaliser 8 courses de 45 secondes entrecoupées de 15 secondes de récupération. Les courses s'effectuent autour d'un hexagone de 25 mètres de côté. L'objectif est de parcourir à chaque course la plus grande distance possible et ceci 8 fois de suite. Les élèves doivent donc être échauffés car le test démarre à vitesse maximale. Les élèves fonctionnent par deux : un observateur qui compte le nombre de côtés parcourus en prenant en compte les demi-côtés et un coureur. L'observateur note sur la fiche de son partenaire ses résultats. Au départ, les coureurs se répartissent où ils veulent sur les plots qui délimitent les côtés de l'hexagone.

Pour tracer l'hexagone, placez-vous au centre de votre aire (rond central d'un terrain de foot avec la ligne médiane comme repère par exemple mais tout autre aire peut faire l'affaire à condition qu'il y ait 50 mètres au minimum) et placez-y un plot. A partir de ce plot mesurer 25 mètres (en suivant une ligne déjà tracée s'il en existe une par exemple la ligne médiane d'un terrain de foot) et placez-y un second plot. Puis mesurez 25 mètres à partir de ce second plot pour tracer un côté « au pif » en évaluant l'espace nécessaire à la réalisation de deux autres côtés afin de revenir sur la ligne droite reliant le plot central au second plot que vous avez placé. Puis faire de même avec les trois côtés restant grâce au décamètre. Il y en a pour 3 minutes une fois que vous avez le coup de main et même si votre hexagone n'est pas bien régulier l'important reste qu'il fasse 25 mètres de côté.



Test de **VMA** : Vitesse Maximale Aérobie

Nom de l'élève : Nom de l'observateur : Classe :

Pouls au repos :

Nbre. de séries	1	2	3	4	5	6	7	8	Total
Nbre. De cotés parcourus									

Pouls après l'effort :

Pouls après 3 minutes :

Calcul de la **VMA**

..... X 25 =m =km

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

VMA

Km/h

COURSE EN DUREE N3 Carnet d'entraînement

NOM Prénom :

Seconde

Après les leçons 1 et 2 vous devez entourer votre VMA.

Après les leçons 3 ; 4 ; 5 ; 6 ; 7, vous devez :

- 1- Entourer les cases correspondantes à vos choix et à vos résultats, compléter les cases dédiées à la fréquence cardiaque.
- 2- Remplir la fiche annexe comportant l'échelle de valeur, l'échelle de perception de l'effort ainsi que les effets ressentis

L1 Test VMA 3min 1min	L2 Test Gacon 45" 15"	L3 4 x 3min à 100% de VMA (PMA – intermittent moyen – moyen) Récupération : 2 minutes actives				L4 5 x 6min à 70% de VMA (Capacité aérobie – intermittent long – long) Récupération 1 minute pour revenir au départ.					L5 2x (3 x 1') à 120% de VMA (PMA - Intermittent) Récupération 2 minutes en marchant entre les répétitions et 4 minutes en marchant entre les deux séries.						L6 3 courses – 3 vitesses									
		VMA	VMA	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	15 minutes			1'30"			1000 m	
																		60%	70%	80%	100	110	120	80	90	100
19 Fc:	19	950	950	950	950	1330	1330	1330	1330	1330	380	380	380	380	380	380	2850	3325	3800	475	522	570	3'57	3'30	3'09	
18 Fc:	18	900	900	900	900	1260	1260	1260	1260	1260	360	360	360	360	360	360	2700	3150	3600	450	495	540	4'10	3'42	3'20	
17 Fc:	17	850	850	850	850	1190	1190	1190	1190	1190	340	340	340	340	340	340	2550	2975	3400	425	470	510	4'25	3'55	3'32	
16 Fc:	16	800	800	800	800	1120	1120	1120	1120	1120	320	320	320	320	320	320	2400	2800	3200	400	441	480	4'41	4'10	3'45	
15 Fc:	15	750	750	750	750	1050	1050	1050	1050	1050	300	300	300	300	300	300	2250	2625	3000	375	415	450	5'	4'27	4'	
14 Fc:	14	700	700	700	700	980	980	980	980	980	280	280	280	280	280	280	2100	2450	2800	350	390	420	5'21	4'48	4'17	
13 Fc:	13	650	650	650	650	910	910	910	910	910	260	260	260	260	260	260	1950	2275	2600	325	360	390	5'46	5'08	4'37	
12 Fc:	12	600	600	600	600	840	840	840	840	840	240	240	240	240	240	240	1800	2100	2400	300	330	360	6'15	5'33	5'	
11 Fc:	11	550	550	550	550	770	770	770	770	770	220	220	220	220	220	220	1650	1925	2200	275	305	330	6'49	6'04	5'27	
10 Fc:	10	500	500	500	500	700	700	700	700	700	200	200	200	200	200	200	1500	1750	2000	250	280	300	7'30	6'40	6'	
9 Fc:	9	450	450	450	450	630	630	630	630	630	180	180	180	180	180	180	1350	1575	1800	225	250	270	8'20	7'24	6'40	
8 Fc:	8	400	400	400	400	560	560	560	560	560	160	160	160	160	160	160	1200	1400	1600	200	225	240	9'22	8'20	7'30	
7 Fc:	7	350	350	350	350	490	490	490	490	490	140	140	140	140	140	140	1050	1225	1400	175	200	210	10'42	9'31	8'34	
6 Fc:	6	300	300	300	300	420	420	420	420	420	120	120	120	120	120	120	900	1050	1200	150	170	180	12'30	11'06	10'	
Fc avant:	Fc avant :	Fc en début de séance : Evolution de la Fc :				Fc en début de séance : Evolution de la Fc :					Fc en début de séance : Evolution de la Fc :						Fc en début de séance : Evolution de la Fc :									
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2		3						
Fc après :	Fc après :																									
		Fc à la fin de séance :				Fc à la fin de séance :					Fc à la fin de séance :						Fc à la fin de séance :									

L7			L8
Choix de son mobile : 1 / 2 / 3			Evaluation
1. S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif précis.	2. S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort.	3. S'entraîner pour s'aérer la tête ou pour aider à la perte de poids.	
Vivre une séance d'entraînement correspondant à son objectif :			
Mobile 1	Mobile 2	Mobile 3	
<u>Travail prévu</u>	<u>Travail prévu</u>	<u>Travail prévu</u>	
1°) 6' à 70% VMA =mètres récupération en marche pendant 1' 2°) Enchaîner 4 fois 1' à 120% VMA = mètres entrecoupée de 1'30" de récupération à 70% de VMA =mètres. 3°) 1 minutes de récupération passive puis 3 minutes à 60% de VMA =mètres. 4°) 9' à 90% de VMA =mètres récupération : 1' marche puis 2' d'arrêt 5°) 3' à 70% VMA =mètres	1°) 6' à 70% VMA =mètres récupération en marche pendant 1' 2°) 3' à 80% VMA :mètres récupération en marche 3' 3°) 1000 mètres à 100% VMA = minutes.....secondes et 4°) 6' de récupération à 70% de VMAmètres. 5°) 3' à 90% VMA :mètres et enchaîner 6°) 3' à 70% VMA :mètres	1°) 6 mn 60 % VMA =mètres 2°) 1'30" à 80% de VMA =mètres 3°) 3 mn en marche soutenue 50% VMA =mètres 4°) 6 mn à 70% VMA =mètres 5°) 3 mn en marche promenade 6°) 6 mn à 70 % VMA =mètres 7°) 3 mn 60% de VMA =mètres 8°) 6 mn au choix 60 % ou 70% VMA =mètres	Mobile 1 : Echauffement 3' à 70% de VMA puis 3' à 90% de VMA sans pause entre les deux puis récupération active de 5' puis 5x1' entre 115% et 125 % de VMA avec des récupérations de 1'30" à 70% de VMA. Mobile 2 : Echauffement de 3' à 70% de VMA puis 3' à 80% de VMA sans pause entre les deux puis récupération active de 5' puis 2X1000 m entre 95% et 105% de VMA entrecoupés de 6' de récupération entre 60% et 70% de VMA. Mobile 3 : 3x10 minutes entre 60 et 80% de VMA sans s'arrêter.
<u>Travail réalisé</u>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Travail réalisé</u>	
1°) 4°) 2°) 5°) 3°)	1°) 4°) 2°) 5°) 3°) 6°)	1°) 5°) 2°) 6°) 3°) 7°) 4°) 8°)	Mobile 1 : 3' à 70% =mètres 3' à 90% =mètres 1' à% =mètres 1'30" à 70% =mètres Mobile 2 : 3' à 70% =mètres 3' à 80% =mètres 1000m à% =minutes.....secondes 6' de récupération à% de VMA =mètres 1000m à% =minutes.....secondes Mobile 3 : 3x 10 minutes à% de VMA =mètres
Fc en début de séance :	Fc en début de séance :	Fc en début de séance :	
Jusqu'à combien est montée la Fc :	Jusqu'à combien est montée la Fc :	Jusqu'à combien est montée la Fc :	
A quel exercice :	A quel exercice :	A quel exercice :	
Fc en fin de séance :	Fc en fin de séance :	Fc en fin de séance :	

Nom :

Classe :

L1

Etablir une corrélation entre mon allure de course et mes ressentis

Sensations	Très Facile	Facile	Fatigant	Difficile	Epuisant
Mental	Je peux parler, faire autre chose	Ca va, Aucun effort	Je m'accroche mais cela va	C'est très dur mais je dois tenir	Je craque, j'arrête
Cardio Respiratoire	Je peux marcher ou courir des heures	Mon rythme cardiaque est régulier sans accélération	Je souffle de + en + et je sens mon rythme soutenu	Mon cœur bat vite et je suis essoufflé	Je ne peux pas tenir longtemps à ce rythme Je manque de souffle
Musculaire Articulaire	Je suis léger Je ne pense pas à mes jambes	Cela me dérouille, je suis bien	Je commence à sentir mes jambes	J'ai les jambes lourdes	J'ai les cuisses qui brûlent
	Zone verte	Zone verte	Zone Orange	Zone Orange	Zone rouge

Bilan général de la séance :

L2 Etablir une corrélation entre mon allure de course et mes ressentis

Sensations	Très Facile	Facile	Fatigant	Difficile	Epuisant
Mental	Je peux parler, faire autre chose	Ca va, Aucun effort	Je m'accroche mais cela va	C'est très dur mais je dois tenir	Je craque, j'arrête
Cardio Respiratoire	Je peux marcher ou courir des heures	Mon rythme cardiaque est régulier sans accélération	Je souffle de + en + et je sens mon rythme soutenu	Mon cœur bat vite et je suis essoufflé	Je ne peux pas tenir longtemps à ce rythme Je manque de souffle
Musculaire Articulaire	Je suis léger Je ne pense pas à mes jambes	Cela me dérouille, je suis bien	Je commence à sentir mes jambes	J'ai les jambes lourdes	J'ai les cuisses qui brûlent
	Zone verte	Zone verte	Zone Orange	Zone Orange	Zone rouge

Bilan général de la séance

Sensations	Très Facile	Facile	Fatigant	Difficile	Epuisant
Mental	Je peux parler, faire autre chose	Ca va, Aucun effort	Je m'accroche mais cela va	C'est très dur mais je dois tenir	Je craque, j'arrête
Cardio Respiratoire	Je peux marcher ou courir des heures	Mon rythme cardiaque est régulier sans accélération	Je souffle de + en + et je sens mon rythme soutenu	Mon cœur bat vite et je suis essoufflé	Je ne peux pas tenir longtemps à ce rythme Je manque de souffle
Musculaire Articulaire	Je suis léger Je ne pense pas à mes jambes	Cela me dérouille, je suis bien	Je commence à sentir mes jambes	J'ai les jambes lourdes	J'ai les cuisses qui brûlent
Course 1					
Course 2					
Course 3					
Course 4					

Bilan général de la séance :

Sensations	Très Facile	Facile	Fatigant	Difficile	Epuisant
Mental	Je peux parler, faire autre chose	Ca va, Aucun effort	Je m'accroche mais cela va	C'est très dur mais je dois tenir	Je craque, j'arrête
Cardio Respiratoire	Je peux marcher ou courir des heures	Mon rythme cardiaque est régulier sans accélération	Je souffle de + en + et je sens mon rythme soutenu	Mon cœur bat vite et je suis essoufflé	Je ne peux pas tenir longtemps à ce rythme Je manque de souffle
Musculaire Articulaire	Je suis léger Je ne pense pas à mes jambes	Cela me dérouille, je suis bien	Je commence à sentir mes jambes	J'ai les jambes lourdes	J'ai les cuisses qui brûlent
Course 1					
Course 2					
Course 3					
Course 4					
Course 5					

Bilan général de la séance :

L5 Etablir une corrélation entre mon allure de course et mes ressentis après chaque course

Sensations	Très Facile	Facile	Fatigant	Difficile	Epuisant
Mental	Je peux parler, faire autre chose	Ca va, Aucun effort	Je m'accroche mais cela va	C'est très dur mais je dois tenir	Je craque, j'arrête
Cardio Respiratoire	Je peux marcher ou courir des heures	Mon rythme cardiaque est régulier sans accélération	Je souffle de + en + et je sens mon rythme soutenu	Mon cœur bat vite et je suis essoufflé	Je ne peux pas tenir longtemps à ce rythme Je manque de souffle
Musculaire Articulaire	Je suis léger Je ne pense pas à mes jambes	Cela me dérouille, je suis bien	Je commence à sentir mes jambes	J'ai les jambes lourdes	J'ai les cuisses qui brûlent
Courses 1 2 3					
Courses 4 5 6					

Bilan général de la séance :

Parmi les 3 séances d'entraînement vécues jusqu'à présent, laquelle vous convient le mieux ?

S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort.	S'entraîner pour s'aérer la tête ou pour aider à la perte de poids.	S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif précis.
4 x 3min à 100% de VMA (PMA – intermittent moyen – moyen) Récupération : 2 minutes actives	5 x 6min à 70% de VMA (Capacité aérobie – intermittent long – long) Récupération 1 minute pour revenir au départ.	2x (3 x 1') à 120% de VMA (PMA - Intermittent court- court) Récupération 2 minutes en marchant entre les répétitions et 4 minutes en marchant entre les deux séries.

Pourquoi ?

- Objectif précis :
- Objectif général :
- Moins (ou plus) d'efforts à fournir :

L6 Etablir une corrélation entre mon allure de course et mes ressentis après chaque course

Sensations	Très Facile	Facile	Fatigant	Difficile	Epuisant
Mental	Je peux parler, faire autre chose	Ca va, Aucun effort	Je m'accroche mais cela va	C'est très dur mais je dois tenir	Je craque, j'arrête
Cardio Respiratoire	Je peux marcher ou courir des heures	Mon rythme cardiaque est régulier sans accélération	Je souffle de + en + et je sens mon rythme soutenu	Mon cœur bat vite et je suis essoufflé	Je ne peux pas tenir longtemps à ce rythme Je manque de souffle
Musculaire Articulaire	Je suis léger Je ne pense pas à mes jambes	Cela me dérouille, je suis bien	Je commence à sentir mes jambes	J'ai les jambes lourdes	J'ai les cuisses qui brûlent
Course 1					
Course 2					
Course 3					

Bilan général de la séance :

Mon choix :

L7 Etablir une corrélation entre mon allure de course et mes ressentis après chaque course

Sensations	Très Facile	Facile	Fatigant	Difficile	Epuisant
Mental	Je peux parler, faire autre chose	Ca va, Aucun effort	Je m'accroche mais cela va	C'est très dur mais je dois tenir	Je craque, j'arrête
Cardio Respiratoire	Je peux marcher ou courir des heures	Mon rythme cardiaque est régulier sans accélération	Je souffle de + en + et je sens mon rythme soutenu	Mon cœur bat vite et je suis essoufflé	Je ne peux pas tenir longtemps à ce rythme Je manque de souffle
Musculaire Articulaire	Je suis léger Je ne pense pas à mes jambes	Cela me dérouille, je suis bien	Je commence à sentir mes jambes	J'ai les jambes lourdes	J'ai les cuisses qui brûlent
Course 1					
Course 2					
Course 3					
Course 4					
Course 5					

Séquence la plus difficile à tenir dans la séance :

Ce que vous avez le plus aimé :

Ce que vous avez le moins aimé :

Choix définitif :

Evaluation Course en durée – Seconde – Mobile 1

Nom, Prénom : Classe :

Justification du choix de ce mobile :

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 – douleur musculaires...)</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 3 minutes à 70% de VMA :mètres <p>Puis enchaîner sans récupération</p>	<p>Distance réellement parcourue :</p> <p>Ecart :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 minutes à 90% de VMA :mètres <p>4 minutes de récupération active en trottinant</p>	<p>Distance réellement parcourue :</p> <p>Ecart :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 5 x 1 minute à 120% de VMA :mètres • Récupération de 1'30 à 70% de VMA entre les 5 courses :mètres 	<p>Distance réellement parcourue :</p> <p>1. Récup : Ecart : Ecart :</p> <p>2. Récup : Ecart : Ecart :</p> <p>3. Récup : Ecart : Ecart :</p> <p>4. Récup : Ecart : Ecart :</p> <p>5. Récup : Ecart : Ecart :</p>	

Récupération :

Sensations de fin de séance :

Evaluation Course en durée – Seconde – mobile 2

Nom, Prénom : Classe :

Justification du choix de ce mobile :

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 – douleur musculaires...)</u>
<ul style="list-style-type: none"> 3 minutes à 70% de VMA :mètres <p>Puis enchaîner sans récupération</p>	<p><u>Distance réellement parcourue :</u></p> <p>Ecart :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> 3 minutes à 80% de VMA :mètres <p>3 minutes de récupération active en trottinant</p>	<p><u>Distance réellement parcourue :</u></p> <p>Ecart :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> 1000 m à 100% de VMA :minutes etsecondes Récupération de 6' à 60% ou 70% de VMA :mètres 1000 m à 100% de VMA :minutes etsecondes 	<p><u>Temps réellement réalisé :</u></p> <p>1.minutes etsecondes</p> <p>Ecart :</p> <p>2. Récupération :mètres</p> <p>Ecart :</p> <p>3.minutes etsecondes</p> <p>Ecart :</p>	

Récupération :

Sensations de fin de séance :

Evaluation Course en durée – Seconde – Mobile 3

Nom, Prénom : Classe :

Justification du choix de ce mobile :

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 – douleur musculaires...)</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 9 minutes à 70% VMA :mètres <p>Récupération active : 3 minutes de marche.</p>	<p><u>Distance réellement parcourue :</u></p> <p>Ecart :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 9 minutes à 80% de VMA :mètres <p>Récupération active : 3 minutes de marche.</p>	<p><u>Distance réellement parcourue :</u></p> <p>Ecart :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 9 minutes à 60% de VMA :mètres <p>Récupération active : 3 minutes de marche.</p>	<p><u>Distance réellement parcourue :</u></p> <p>Ecart :</p>	

Récupération :

Sensations de fin de séance :

EVALUATION DU MOBILE 1 : COURIR 5 x 1'entre 115 et 125% de VMA avec 1'30" de récupération entre les 5 fois à 70% de VMA

- Vous devez courir 1' à une allure allant de 115% à 125% de VMA puis récupérer pendant 1'30" à une allure de 70% de VMA et ceci 5 fois.
- Vous devez formuler un projet sur chacune des courses y compris sur vos récupérations et être au plus près de votre projet lors de la réalisation.

PROJET	Pourcentage de VMA Choisi pour les courses:%	Pourcentage de VMA Choisi pour les récupérations : 70 %
	Projet distance en mètres pour les courses:mètres	Projet distance en mètres pour les récupérations :mètres

	courses de 1'	Première récupération :	Deuxième course de 1'	Deuxième récupération :	Troisième course de 1'	Troisième récupération :	Quatrième course de 1'	Quatrième récupération :	Cinquième course de 1'	Cinquième récupération :
REALISATION	Distance réalisé :m	Distance réalisée :m	Distance réalisée :m	Distance réalisée :m	Distance réalisée :m	Distance réalisée :m	Distance réalisée :m	Distance réalisée :m	Distance réalisée :m	Distance réalisée :m
	Ecart :m	Ecart :m	Ecart :m	Ecart :m	Ecart :m	Ecart :m	Ecart :m	Ecart :m	Ecart :m	Ecart :m

Barème de l'épreuve : 1 point en moins par 20 mètres d'écart sur les courses comme sur les récupérations.
 Perte de 2 points à chaque marché pendant l'épreuve – Si arrêt ou abandon, pas de point attribué.

Note finale du cycle : 10 points pour l'épreuve – 5 points pour le suivi de l'entraînement sur le cycle – 5 points sur le carnet d'entraînement.

EVALUATION DU MOBILE 2 : COURIR 2 x 1000 mètres entre 95 et 105% de VMA avec 6' de récupération entre les deux 1000 à 60% ou 70% de VMA

- Vous devez courir 1000 mètres à une allure de 95% à 105% de VMA puis récupérer pendant 6 minutes à une allure de 60% ou 70% de VMA puis de nouveau courir 1000 mètres à une allure de 95% à 105% de VMA.
- Vous devez formuler un projet sur chacun des 1000 mètres ainsi que sur votre récupération et être au plus près de votre projet lors de la réalisation.

	Premier 1000 mètres	Récupération :	Premier 1000 mètres
PROJET	Pourcentage de VMA Choisi : %	Pourcentage de VMA Choisi : %	Pourcentage de VMA Choisi : %
	Projet temps : minutes.....secondes	Projet distance : mètres	Projet temps : minutes.....secondes

REALISATION	Temps réalisé : minutes.....secondes	Distance réalisée : mètres	Temps réalisé : minutes.....secondes
	Ecart : minutes.....secondes	Ecart : mètres	Ecart : minutes.....secondes

Barème de l'épreuve : 1 point en moins par 10 secondes d'écart sur les 1000 mètres.

1 point en moins par 50 mètres d'écart sur la récupération.

Perte de 2 points à chaque marché pendant l'épreuve – Si arrêt ou abandon, pas de point attribué.

Note finale du cycle : 10 points pour l'épreuve – 5 points pour le suivi de l'entraînement sur le cycle – 5 points sur le carnet d'entraînement.

EVALUATION DU MOBILE 3 : COURIR 3 x 10 minutes entre 60% et 80% de VMA

Vous devez courir 30 minutes sans vous arrêter en changeant deux fois d'allure à 10 minutes puis à 20 minutes de course

Exemples : 60% - 80% - 60% ou encore 60% - 80% - 70%

Vous devez formuler un projet sur chacun des 10 minutes et être au plus près de votre projet lors de la réalisation.

	Premier 10 minutes	Deuxième 10 minutes	Troisième 10 minutes
PROJET	Pourcentage de VMA Choisi :%	Pourcentage de VMA Choisi :%	Pourcentage de VMA Choisi :%
	Distance en mètres correspondante :mètres	Distance en mètres correspondante :mètres	Distance en mètres correspondante :mètres

REALISATION	Distance effectivement réalisée :mètres	Distance effectivement réalisée :mètres	Distance effectivement réalisée :mètres
	Ecart : mètres	Ecart : mètres	Ecart : mètres

Barème de l'épreuve : Perte de 1 point à chaque 100 mètres d'écart en plus ou en moins.

Perte de 2 points à chaque marché pendant l'épreuve.

Si arrêt ou abandon pendant l'épreuve, aucun point n'est attribué.

Note finale du cycle : 10 points pour l'épreuve – 5 points pour le suivi de l'entraînement sur le cycle – 5 points sur le carnet d'entraînement.

Organisation de l'évaluation Course en durée Niveau 3

Lors de la séance 7 ou au début de la séance 8, les élèves ont complétés leurs fiches d'évaluation en fonction du mobile qu'ils ont choisi. Pour ce faire, ils disposent des fiches de correspondance VMA-Temps-Distance de course.

Par ailleurs, les élèves notent sur un morceau de papier leur séance et glissent cet aide-mémoire dans leur poche.

Ils seront évalués sur « le cœur » de leur séance d'entraînement, soit :

Mobile 1	Mobile 2	Mobile 3
<ul style="list-style-type: none"> 5 x 1 minute à 120% de VMA :mètres Récupération de 1'30 à 70% de VMA entre les 5 courses :mètres 	<ul style="list-style-type: none"> 1000 m à 100% de VMA :minutes etsecondes Récupération de 6' à 60% ou 70% de VMA entre les 2 courses :mètres 1000 m à 100% de VMA :minutes etsecondes 	<ul style="list-style-type: none"> 9 minutes à 70% de VMA :mètres Récupération active : 3 minutes de marche. 9 minutes à 80% de VMA :mètres Récupération active : 3 minutes de marche.

Les élèves savent qu'ils ne sont évalués que sur cela mais savent aussi que le fait de marcher, que ce soit sur les courses évaluées où sur les autres, risque de les pénaliser.

Le mobile 3 commence la séquence d'évaluation. Les élèves réalisent leur 1^{ère} puis leur 2^{ème} course tout en étant observé par le professeur.

En même temps qu'ils partent pour la 3^{ème} course, les élèves du mobile 2 partent pour leurs deux premières courses de 3 minutes. Le professeur observe simplement que personne ne marche aussi bien en mobile 3 qu'en mobile 2. Le professeur gère les temps de course.

Puis lorsque le mobile 3 à terminer sa dernière course, le mobile 2 effectue son premier 1000 mètres chronométré par le professeur et enchaîne lorsque tous les élèves sont arrivés la récupération de 6 minutes. Puis le mobile 2 vient se mettre en place pour effectuer son deuxième 1000 mètres

A ce moment, le professeur lance l'échauffement du mobile 1 sur ses 2 fois 3 minutes. Le temps est toujours géré par le professeur. Lorsque le deuxième 1000 mètres arrive, le professeur note les temps et vient se placer au milieu de la piste pour lancer les séries du mobile 1.

Les élèves savent qu'ils doivent à la fin de chaque course, aussi bien les courses à 120 % que les courses de récupération, rejoindre le plot suivant en marchant. Lorsque tous les élèves sont à un plot le professeur lance la course suivante et ainsi de suite sans arrêts. Le professeur gère les temps et note les résultats des élèves.

Cette séance d'évaluation est difficile à gérer mais réalisable avec un peu de pratique et si on dispose d'une piste d'athlétisme à proximité. L'idéale est de pouvoir préparer cette séance à l'avance en ayant les fiches d'évaluation déjà complétées lors de la séance précédente.