

# Carnet d'entraînement

<b>SÉANCE 1</b>	Objectif : Diagnostic : se familiariser avec le 3 X 500 (Performance) Mesure du potentiel de VMA
Echauffement	Dirigé/ semi autonome / Autonome
Travail prévu	Travail réalisé (Temps, performances + sensations)
Test VMA « LEGER BOUCHER »	
Prise de performance 1 X 500M + 10' RA	
Prise de performance 1 X 500M + 10' RA	

<b>SÉANCE 2</b>	Objectif : Améliorer sa vitesse sur 500 M (cf page 1) Notion de Récupération Active
Echauffement	Dirigé/ semi autonome / Autonome
Travail prévu	Travail réalisé (Temps, performances + sensations)
Fin d'échauffement : 500 M chrono (comparer à 130% VMA)	
4 X 250 M à 130% + 3X6' RA	






<b>SÉANCE 3</b>	Objectif : Améliorer sa vitesse de pointe (court-court) Améliorer sa résistance à l'effort
Echauffement	Dirigé/ semi autonome / Autonome
Travail prévu	Travail réalisé (Temps, performances + sensations)
Fin d'échauffement : footing 10' à 70% VMA (chrono par 2)	
2 x (15"/15" pendant 3') + 5'RP	
2 X 1000 M à 100% VMA	

<b>SÉANCE 4</b>	Objectif : Améliorer sa vitesse sur 500 M (séance 2) Améliorer sa résistance à l'effort
Echauffement	Dirigé/ semi autonome / Autonome
Travail prévu	Travail réalisé (Temps, performances + sensations)
Mener un échauffement athlétique en autonomie	
4 X 250 M à 130% + 3X6' RA	
3 X 500 M à 100% VMA	

<b>SÉANCE 5</b>	Objectif :		
	Concevoir un projet de course Utilisation du ressenti pour stratégie future Mener une séquence d'entraînement en autonomie		
Echauffement	Dirigé/ semi autonome / <b>Autonome</b>		
Travail prévu	Travail réalisé (Temps, performances + sensations)		
Mener un échauffement athlétique en autonomie			
Prévisions 1 <sup>er</sup> 500M	Tps passage 250M :	Tps final 500M :	Vitesse :
1 <sup>er</sup> 500M	Tps passage :	Tps final :	Ressenti :
Prévisions 2 <sup>nd</sup> 500M	Tps passage 250M :	Tps final 500M :	Vitesse :
2 <sup>nd</sup> 500M	Tps passage :	Tps final :	Ressenti :
Prévisions 3 <sup>ème</sup> 500M	Tps passage 250M :	Tps final 500M :	Vitesse :
3 <sup>ème</sup> 500M	Tps passage :	Tps final :	Ressenti :
Conclusions tirées de ce premier test.			
2 X 1000 M à 100% VMA			

<b>SÉANCE 6</b>	Objectif :		
	Réguler son projet de course par rapport à la séance précédente. Utilisation du ressenti pour stratégie future Mener une séquence d'entraînement en autonomie		
Echauffement	Dirigé/ semi autonome / <b>Autonome</b>		
Travail prévu	Travail réalisé (Temps, performances + sensations)		
Stratégie de course rédigée			
Prévisions 1 <sup>er</sup> 500M	Tps passage 250M :	Tps final 500M :	Vitesse :
1 <sup>er</sup> 500M	Tps passage :	Tps final :	Ressenti :
Prévisions 2 <sup>nd</sup> 500M	Tps passage 250M :	Tps final 500M :	Vitesse :
2 <sup>nd</sup> 500M	Tps passage :	Tps final :	Ressenti :
Prévisions 3 <sup>ème</sup> 500M	Tps passage 250M :	Tps final 500M :	Vitesse :
3 <sup>ème</sup> 500M	Tps passage :	Tps final :	Ressenti :
Conclusions tirées de ce second test.			
Récupération active : 15' à 80% de VMA (chrono à 2 de même niveau)			

### Echelle de ressenti par course

				
Léger essoufflement	Bon essoufflement sans difficulté de réalisation	Essoufflement important et douleurs dans les jambes	Essoufflement à la limite du supportable et vives douleurs musculaires. Difficile de terminer	Rupture. Essoufflement et douleurs insupportables. Impossible de terminer

# Course de demi-fond

1<sup>ère</sup> LGT  
Niveau 3

## Compétences attendues :

Niveau 3 :

Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.

## Principes d'élaboration de l'épreuve :

En demi-fond, chaque élève réalise 3 courses de 500m (10 minutes de récupération maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est communiqué aux 250 m

Le temps cumulé compte pour 75% de la note (15 points)

L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25% (5 points)

## Composition de la note

PTS à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition			Compétence de niveau 3 acquise								
		N/15	filles	garçon	N/15	filles	garçon	N/15	filles	garçon			
15pts	Temps cumulé pour les trois 500m réalisés	0.75	12.00	8.50	7.5	7.56	6.00	12	6.26	5.03			
		1.5	11.25	8.20	8.25	7.38	5.49	12.75	6.21	4.58			
		2.25	10.5	7.50	9	7.20	5.38	13.5	6.16	4.53			
		3	10.2	7.20	9.75	7.03	5.27	14.25	6.11	4.48			
		3.75	9.50	6.50	10.5	6.47	4.17	15	6.06	4.45			
		4.5	9.24	6.40	11.25	6.31	5.08						
		5.25	8.59	6.30									
		6	8.37	6.20									
		6.75	8.15	6.10									
3pts	Répartition de l'effort Différence des deux temps extrêmes	La fourchette des 2 temps extrêmes est de 10 à 15 "			La fourchette des 2 temps extrêmes est de 5 à 9"			la fourchette des 2 temps extrêmes est de 00 à 4"					
2pts	Préparation et récupération	<b>1 point</b> - mise en train désordonnée : alternance de marche et de sprint - pas ou peu d'étirements et sollicitations articulaires			<b>1.5point</b> - mise en train progressive avec effort sur l'allure de course -mobilisation articulaire complète - récupération active après l'effort			<b>2points</b> -Mise en train progressive et continue avec des accélérations longues sur l'allure de course -mobilisation articulaire complète -ré-activation cardio pulmonaire avant les 2 derniers 500m					