

3 X 500

Niveau 3



NOM :
PRENOM :
CLASSE :

VMA (vitesse maximale aérobie)

Vitesse maintenue lors du dernier palier avant l'épuisement lors du test de terrain progressif maximal. On peut aussi l'appeler **Vitesse maximale d'endurance**

↓

Epreuve d'évaluation

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)

Barème des temps cumulé (/15 points)

N/15	filles	garçon
0.75	12.00	8.50
1.5	11.25	8.20
2.25	10.5	7.50
3	10.2	7.20
3.75	9.50	6.50
4.5	9.24	6.40
5.25	8.59	6.30
6	8.37	6.20
6.75	8.15	6.10
7.5	7.56	6.00
8.25	7.38	5.49
9	7.20	5.38

9.75	7.03	5.27
10.5	6.47	4.17
11.25	6.31	5.08
12	6.26	5.03
12.75	6.21	4.58
13.5	6.16	4.53
14.25	6.11	4.48
15	6.06	4.45

Compétence attendue
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

Tableau d'entrainement

objectifs	Travail prévu	Récupération
Améliorer sa vitesse sur 500m	4 à 5 X 250m à 130%VMA	ACTIVE 6min
Résistance à l'effort	2 à 3 X 1000m à 100% VMA	ACTIVE 5 min
Améliorer sa vitesse de pointe	2 x 15"/15" durant 3' à 130%VMA	PASSIVE 5 min

Valeurs personnelles de VMA

DATE	VMA(100%)	70%	80%	90%	110%	120%	130%

Temps de passage/vitesse

Vitesse	3X500	500	250
23	00:03:54	00:01:18	00:00:39
22.5	00:04:00	00:01:20	00:00:40
22	00:04:03	00:01:21	00:00:41
21.5	00:04:09	00:01:23	00:00:42
21	00:04:15	00:01:25	00:00:43
20.5	00:04:21	00:01:27	00:00:44
20	00:04:30	00:01:30	00:00:45
19.5	00:04:36	00:01:32	00:00:46
19	00:04:42	00:01:34	00:00:47
18.5	00:04:51	00:01:37	00:00:48
18	00:05:00	00:01:40	00:00:50
17.5	00:05:09	00:01:43	00:00:51
17	00:05:18	00:01:46	00:00:53
16.5	00:05:27	00:01:49	00:00:54
16	00:05:36	00:01:52	00:00:56
15.5	00:05:48	00:01:56	00:00:58
15	00:06:00	00:02:00	00:01:00
14.5	00:06:12	00:02:04	00:01:02
14	00:06:24	00:02:08	00:01:04
13.5	00:06:39	00:02:13	00:01:06
13	00:06:54	00:02:18	00:01:09
12.5	00:07:12	00:02:24	00:01:12
12	00:07:30	00:02:30	00:01:15
11.5	00:07:48	00:02:36	00:01:18
11	00:08:09	00:02:43	00:01:22
10.5	00:08:33	00:02:51	00:01:26
10	00:09:00	00:03:00	00:01:30
9.5	00:09:27	00:03:09	00:01:34
9	00:10:00	00:03:20	00:01:40
8.5	00:10:33	00:03:31	00:01:46
8	00:11:15	00:03:45	00:01:52