

3 X 500 - Niveau 3

1^{ère} LGT

Trame du cycle			
Séance n°	Objectifs	Contenus	Référence fiche activité
1	Familiarisation avec la logique de l'activité = Performance Notion de VMA, de FC et Notion d'échauffement athlétique.	Echauffement athlétique en 4 phases Test VMA léger boucher Prise de performance sur 2X500M	CMS : Construire et mener un échauffement athlétique Intégrer les données scientifiques : VMA et FC Intégrer la logique de performance = Comparaison au barème
2	Travail de la capacité anaérobie lactique Manipuler les % de VMA Notion de récupération active. Initiation au ressenti	Echauffement athlétique dirigé 500M chrono à comparer avec 130% de VMA Travail PAL : 4 X 250m à 130%VMA 3 X 6' RA	Construire des repère sur soi : différentes allures de VMA (travail submax) Initiation au ressenti Gérer ses temps de récupération active (Méthode)
3	Travail de la puissance anaérobie lactique + puissance aérobie Intégrer un %VMA échauffement et récupération active Connaissance de soi = nouvelle allure de VMA	Echauffement semi autonomie avec footing à 70%VMA Court-court (15"/15" à 130% en 2*3' et 5'RP) Travail PA : 2*1000M à 100%VMA	Persévérer et accepter la quantité de travail Savoir gérer ses temps de récupération Intégrer voc spécifique : foulée, amplitude
4	Echauffement athlétique en autonomie Comprendre et mener un programme d'entraînement Connaissance de soi = nouvelle allure de VMA	PAL : 4x250 à 130%VMA avec 5'RA (courir ensemble en duo) PA : 3X500m à 100%VMA avec 3 min de RA	CMS=Conseiller un camarade sur la base d'un programme d'entraînement. CMS= Développer la connaissance de soi (temps de passage, Allure, ressenti, %VMA) Connaître et maîtriser différentes allures de VMA et être capable de les maintenir
5	Concevoir un projet de course Utilisation du ressenti pour stratégie future. Mener une séquence d'entraînement en autonomie = PA	Echauffement en autonomie Rédaction et réalisation projet 3X500 (temps de passage donné) + comparaison au barème et ressenti Travail PA : 2*1000M à 100%VMA	CMS= Construire des stratégies "situées" en fonction de ses capacités et son état de forme du moment (carnet d'entraînement) Renforcer l'utilisation de la récupération en situation d'épreuve.

6	<p>Réguler son projet de course Utilisation du ressenti pour stratégie future.</p> <p>Mener une séquence d'entraînement en autonomie = récupération et Capacité aérobie</p>	<p>Echauffement en autonomie</p> <p><u>coureur/observateur :</u> Rédaction et réalisation projet 3X500 + stratégie « situées »</p> <p>Travail récupération et Capacité aérobie = courir 15' à 80%VMA (Duo de niveau avec chrono en main)</p>	<p>CMS= Construire des stratégies "situées" en fonction de ses capacités et son état de forme du moment (carnet d'entraînement)</p> <p>CMS= Etre capable de conseiller un camarade sur la base d'observations objectives (% VMA, temps de passage, état de fatigue d'un coureur)</p> <p>Connaissance de soi</p> <p>Renforcer l'utilisation de la récupération en situation d'épreuve.</p>
7 et 8	<p><u>Evaluation :</u> Echauffement en autonomie Rédaction du projet sur le carnet d'entraînement.</p>		<p>L'ensemble des compétences contrôler figure sur la fiche activité.</p>