

Course en durée - Niveau Seconde

Lycée MATHIAS

NOM :

PRENOM :

PRODUIRE / 12 points

Estimation de l'intensité du travail	Nombre de passages à la balise de référence non satisfaisant (écart de 5m au coup de sifflet)	0 - 1	2	3	4- 5	6- 7	8- 9	> 10	Estimation du volume de travail	% de réalisation de la leçon	> 90	80 <V< 90	< 80	Ecart / temps de récupération annoncé	Entre 1 et 0 minute d'écart	Entre 1 et 2 minutes d'écart	Mal contrôlées
		Points	7	6	5	4	3	2			1	points	3		2	1	2

CONCEVOIR / 5 points

Points	sensations	Justification de l'objectif par un mobile personnel	Justification des exercices par des connaissances sur l'entraînement
5	Précises et en rapport étroit à chaque exercice	Mobile personnel bien identifié	Les connaissances sur l'entraînement sont pertinentes et justifient chaque phase d'exercice
4	Générales mais cohérentes avec chaque exercice	Mobile présenté de façon globale	connaissances générales sur l'entraînement justifiant chaque phase d'exercice
3			Connaissances générales sur l'entraînement justifiant l'ensemble de la séance
2	Commentaire général sur l'état de forme pendant la séance	De(s) mobile(s) contradictoires avec l'objectif choisi	Des erreurs dans les connaissances sur l'entraînement justificatives de la séance
1	Absence de sensations écrites	Absence de mobile	Absence de référence à des connaissances sur l'entraînement

ANALYSER / 3 points

points	Critères d'analyse
3	Remédiation précise à partir : . de sensations identifiées . de connaissances sur l'entraînement
2	Remédiation précise à partir . de sensations identifiées
1	Intention de remédiation à partir : . de sensations

Note de l'élève

...../ 20

TEST DE VMA : 10 FOIS 45/15

DATE :

Numéro des séquences	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nombre de plots franchis										

Nombre de plots total :

Pouls après effort :
(FC Max)

Nombre de plots total / 5 = VMA (en Km/h) :

TEST DE VMA : 10 FOIS 45/15

DATE :

Numéro des séquences	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nombre de plots franchis										

Nombre de plots total :

Pouls après effort :
(FC Max)

Nombre de plots total / 5 = VMA (en Km/h) :

Correspondance fréquence cardiaque/VMA

je parle souvent de fréquence cardiaque (FC), de VMA (Vitesse Maximale Aérobie), et parfois des deux de façon non différenciée.

Alors comment établir une correspondance entre FC et VMA.(VME)

1) En fait, il vous faut pour cela disposer de 4 chiffres :

Votre **fréquence cardiaque de repos** (FCR) = 50 (par exemple)

Votre **fréquence cardiaque maximale** (FCM) = 195 (par exemple)(220-votre âge)

Votre **fréquence cardiaque de réserve** (FC Réserve) = FCM – FCR (195-50)

Votre **fréquence cardiaque de travail** (FC Travail) = FC Réserve x 80% + FCR (145x80%+50=166 pouls)
soit FC Réserve x 0,8 + FCR (145x 0,8 +50=166 pouls)

2) Ensuite, il faut appliquer votre pourcentage de VMA souhaité :

Dans le cas d'une séance à 80% de VMA, cela équivaut à la formule :

FC réserve x % VMA + FCR

(145 x 80%) + 50 = 166 pouls.

Formules :

Comment calculer sa FCR ?

Au réveil, en effectuant une mesure à l'aide de votre cardiofréquencemètre, deux fois de suite, sans faire d'effort.

Dans notre cas, assis dans le vestiaire..(Prise du pouls par deux)

Comment calculer sa FCM ?

Il y a la formule de base 220-âge (pour les élèves du lycée MATHIAS) ou alors un test sur piste sur 1000m (si débutant), 1200m (si amateurs), ou 1400m (si coureur confirmé) ; mais un bon test d'effort en laboratoire médical (vélo ou tapis) est ce qu'il y a encore de mieux.

Donc pour vous, résumons :

Quelles votre Fréquence cardiaque au repos (FCR):

Quelle est votre fréquence cardiaque maximale (FCM) :

Quelle est votre fréquence cardiaque de réserve (FCRéserve) :

OBJECTIFS DU CYCLE

Compétences attendues : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi. Nous visons l'acquisition d'un savoir s'entraîner pour l'entretien de soi.

- niveau 3 : Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.
- Niveau 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...)

- Objectif 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 sportif (course sur route, test de Cooper,...).

- Objectif 2 - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort.

- Objectif 3 - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids

- Capacités :
 - Sollicitation de la filière aérobie
 - Adopter un mode respiratoire en relation avec la vitesse de course
 - Adopter une foulée en relation avec sa vitesse de course
 - Utiliser un chronomètre et un décamètre
- Connaissances :
 - Connaître sa VMA et sa signification
 - Choisir un objectif en connaissant les critères de réalisation
 - Se construire un plan d'entraînement cohérent avec son objectif et le temps imparti à la pratique
 - Connaître les paramètres de volume et d'intensité nécessaire à l'atteinte de son objectif
 - Connaître les règles diététiques liées à l'effort (glycémie avec sucres lents et sucres rapides, hydratation), des conditions d'une bonne récupération
 - Connaître le fonctionnement général du corps humain lors des efforts et notamment les principes liés à la perte de graisse et à la fabrication d'acide lactique.
 - Connaître les principes d'un échauffement efficace et des principes de récupération (étirements, hydratation, actif, passif).
- Attitudes :
 - Persévérer dans son effort pour atteindre l'objectif souhaité
 - Être réflexif sur sa pratique
 - S'échauffer avant et s'étirer après l'effort. Gérer sa sécurité dans sa pratique.