

Dossier de l'élève : en classe

Le cycle course en durée a pour objectif de vous faire prendre conscience à travers la pratique, des critères de réalisation afin d'« Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi ».

Je vous propose de vous aider à acquérir un **savoir s'entraîner pour votre entretien physique**.

Après quelques explications et expérimentations, vous aurez à **choisir un objectif parmi trois**, avec l'aide de l'enseignant :

- **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

Leçon n°1

Test pour déterminer la VME = Vitesse Maximale en Endurance

VME de la leçon 1 =

Leçon n°2

Confirmer la VME par un autre test

VME de la leçon 2 =

Leçon n°3

Expérimenter l'objectif n°3

Sensations au début de la séance :

Echauffement : **dirigé** / semi autonome / autonome

<u>Travail prévu</u>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations et justifications des exercices de course</u>
6 x 5mn à 60% de sa VME – mon nombre de tours à faire en 5 minutes est de : (voir fiche n°1) Récupération semi active entre chaque course: marche à pied jusqu'au point de rendez-vous pendant 1mn 30''		

Sensations de fin de séance :

Le conseil diététique du jour :

Après chaque repas, le glucose (le sucre) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisses).

Moins on est musclé et plus on mange des sucres et des graisses, plus le glucose se stocke dans les tissus adipeux.

Le conseil d'entraînement du jour :

Pour utiliser les réserves de graisses comme source d'énergie, il faut courir au moins 30 mn à une allure faible (entre 50 et 70 % de sa VME)

Leçon n°4

Expérimenter l'objectif n°2

Sensations au début de la séance :		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
<p style="text-align: center;"><u>Travail prévu</u></p> <p>Sur terrain plat, en course aller-retour, avec des plots séparés de 50m. Voir la <u>fiche n°2</u> pour connaître le nombre le plot que vous devez atteindre</p> <p>. 3' à 70% VME - Récupération : 30'' :</p> <p>. 6' à 80% VME - Récupération : 1' de marche :</p> <p>. 3' à 90% VME - Récupération : 2' :</p> <p>. 3' à 100% à VME - Récupération : 2' de marche +1' de récupération passive :</p> <p>. 6' au choix entre 60 % et 80% de VME - Récupération passive :</p>	<p style="text-align: center;"><u>Travail réalisé</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Sensations et justifications des exercices de course</u></p>
Sensations de fin de séance :		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Il existe des glucides lents (car ils sont lents à se faire digérer) contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule... et des glucides rapides (car ils sont rapides à se faire digérer) contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons,.... Il faut éviter les glucides rapides en dehors des repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisses)</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Pour garder la forme, il faut utiliser une partie de son entraînement à s'entraîner entre 90 et 110% de sa VME sur des temps de course réduits.</p>		

Leçon n°5 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

Sensations au début de la séance :				
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome				
<u>Travail prévu avec la fiche n°3</u>			<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations et justifications des exercices de course</u>
<p style="text-align: center;"><u>Objectif n°1</u></p> <p>. 1 tour d'échauffement à 70% VME... .. puis 20' de course en essayant de parcourir le maximum de distance . 200 m de récupération active en marche (Mesure des temps au tour par un élève extérieur ou le prof : construction d'un tableau d'allure)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objectif n°2</u></p> <p>. 2 tours à 70% VME : récupération en marche pendant 1' :</p> <p>. 2 tours à 90% VME récupération en marche 3' :</p> <p>. 2 tours à 100% VME récupération en marche 5' :</p> <p>. 8' à 80% VME et enchaîner...</p> <p>. 1 tour à 60% VME :</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objectif n°3</u></p> <p>. 10' à 70% VME :</p> <p>. 10' de marche rapide (calcule le % de VME dans ta marche rapide :</p> <p>. 2 tours à 70% VME :</p> <p>. 5' de marche rapide</p>		
Sensations de fin de séance :				
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Associer une surveillance de son hygiène de vie à une activité d'endurance régulière (vélo, natation, marche, course..) Pour cela : Surtout ne pas sauter de repas (l'organisme va se jeter sur la nourriture et stocker pour compenser au repas suivant. Manger lentement et éviter de se resservir. Privilégier les sources de protides (protéine), pauvres en lipides (éviter viandes en sauce, charcuterie, friture, beignets) Prendre des laitages à chaque repas (yaourts, lait ½ écrémé) mais fromage ,seulement 3 à 4 fois par semaine . Prendre à chaque repas fruits et légumes verts.</p>				
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'acide lactique présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieur à 90%VME)et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois ») . A la fin de la séance, étirer vos quadriceps (face antérieure de la cuisse), les ischio- jambiers (face postérieure des cuisses) et les mollets.</p>				

Leçon n°6 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

Sensations au début de la séance :			
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome			
<u>Travail prévu avec la fiche n°3</u>		<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations et justifications des exercices de course</u>
<p>Objectif n°1 Obj : Réguler son allure sur les 3 premiers tours (suite à l'analyse du test des 20' réalisé la séance précédente) . 3x 3 tours entre 80% et 90% VME avec 3 ' de récupération active en marche entre chaque série . 10' à 80% VME récupération passive :</p>	<p>Objectif n°2 . 2 tours à 80% VME récupération : 1' marche : 2 tours à 110% VME récupération 1 tour en marchant vite : entre 4' (6km/h) et 3' (8 km/h) le tour . 2 tours à 100% VME 1 tour en marchant . 10' à 80% VME récupération passive</p>	<p>Objectif n°3 Alterner pendant 35 minutes : . 1 tour à 70% VME et . 1 tour en marche rapide (entre 5,5 et 7 km/h) Compter le nombre de tour à la craie sur les sol</p>	
Sensations de fin de séance :			
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Le dernier repas avant un effort important doit être pris , si possible, 3 h avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment ou débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort).</p>			
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> La marche rapide (entre 5 et 7 km/h sur terrain plat) pendant au moins 40' permet de solliciter et d'utiliser les réserves adipeuses. En effet, l'énergie (le glucose) demandée par l'organisme pour réaliser cet l'effort qui n'est pas maximal peut provenir d'une voie plus lente qui...est celle qui retransforme le glucose à partir des lipides (stockées dans les réserves adipeuses).</p>			

Leçon n°7 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

Sensations au début de la séance :				
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome				
<u>Travail prévu avec la fiche n°2</u>			<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations et justifications des exercices de course</u>
<u>Objectif n°1</u>	<u>Objectif n°2</u>	<u>Objectif n°3</u>		
<p>. 3 tours entre 80% et 90 % VME : et enchaîner sur 2 tours plus rapides (supérieur ou égal à 90%) :</p> <p>. 10' de récupération active en marche rapide et en jogging à (60% VME)</p> <p>. même exercice</p> <p>. Récupération complète active et passive</p>	<p>Course avec plots tous les 50m</p> <p>3' à 70% VME puis 30'' marche</p> <p>3' à 110%% VME puis 1' marche</p> <p>3' à 70% VME puis 30'' récupération :</p> <p>3' à 100%% VME puis 2' marche :</p> <p>3' à 70% VME puis 30'' récupération :</p> <p>3' à 90 % VME puis 5' récupération en marche Aller boire puis</p> <p>10' entre 70 et 80%VME :</p>	<p>Course avec plots tous les 50m</p> <p>6' à 70% de la VME</p> <p>3' de marche rapide</p> <p>6' à 60% de la VME</p> <p>3' de marche rapide</p> <p>6' à 60% de la VME</p> <p>3' de marche rapide</p> <p>6' à 70% de la VME</p> <p>3' de marche rapide</p>		
Sensations de fin de séance :				
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort , il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20') , des petites quantités d'eau (10à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).</p>				
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Pour s'entraîner (objectif 3) on peut utiliser la marche rapide ou la course. La marche rapide (entre 5 et 7 km/h sur terrain plat) pendant au moins 40' permet de solliciter et d'utiliser les réserves adipeuses. En effet, l'énergie (le glucose) demandée par l'organisme pour réaliser cet effort qui n'est pas maximal peut provenir d'une voie plus lente qui...est celle qui retransforme le glucose à partir des lipides (stockées dans les réserves adipeuses). Si on utilise la course, celle ci doit être inférieure ou égale à 60% de la VME et cela pendant au moins 40'.</p>				

LECON 8

Travail en fonction de son objectif personnel
Mise en place individuelle des situations

Nom - Prénom :	Classe :	VME :.....Km/h
Entoure ton choix		
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	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	3 - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids
Leçon N° pour le choix N°...		
Sensations 2 jours après la séance précédente :		
Sensations au début de la séance :		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations et justifications des exercices de course
Sensations de fin de séance :		
Que vas tu changer la semaine prochaine dans ton entraînement ?		
Et pourquoi		

LECON 9

Travail en fonction de son objectif personnel
Mise en place individuelle des situations

Nom - Prénom :	Classe :	VME :.....Km/h
Entoure ton choix		
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	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	3 - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids
Leçon N° pour le choix N°...		
Sensations 2 jours après la séance précédente :		
Sensations au début de la séance :		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations et justifications des exercices de course
Sensations de fin de séance :		
Que vas tu changer la semaine prochaine dans ton entraînement ?		
Et pourquoi		