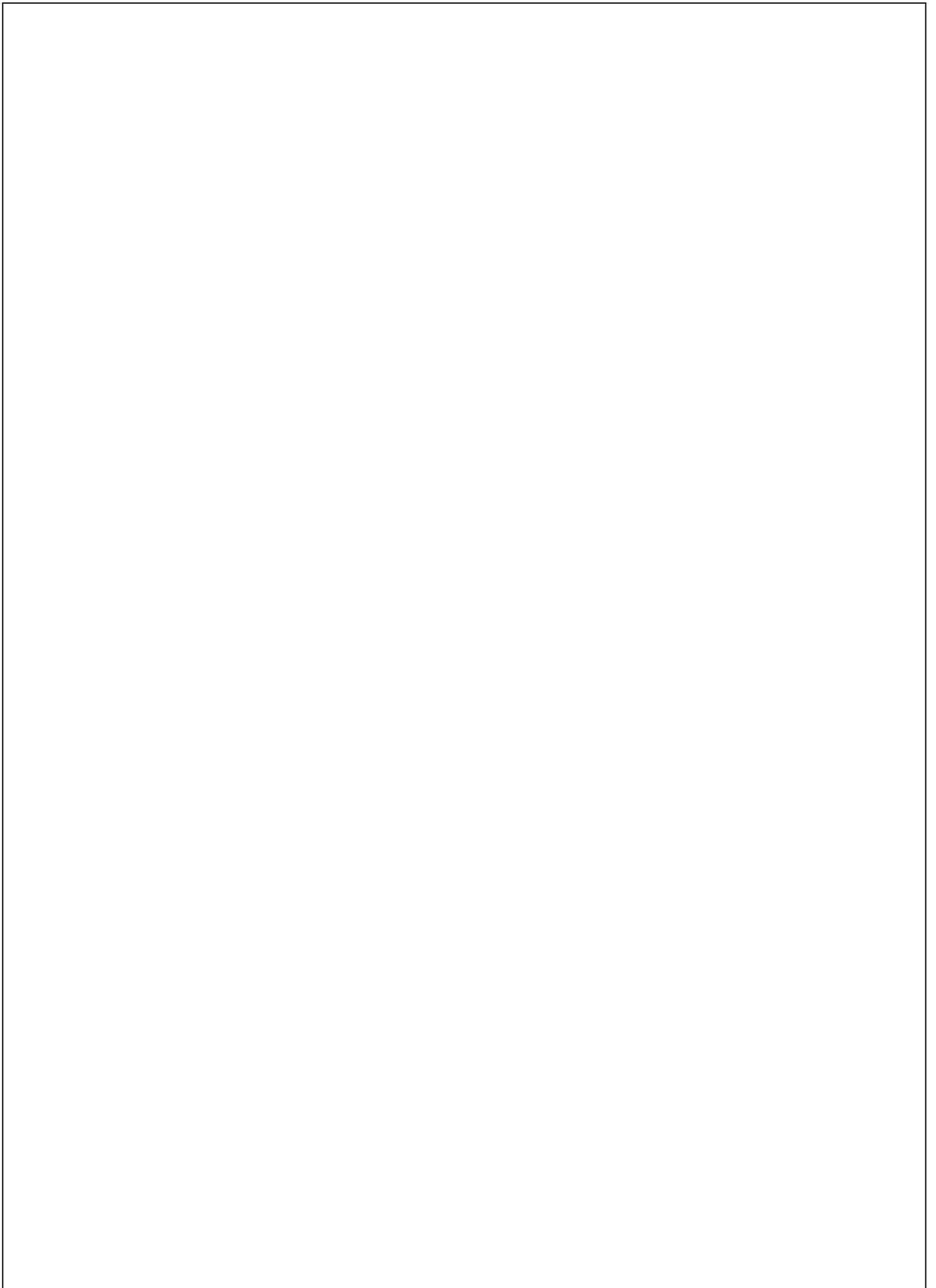


# ***OBJECTIFS DU CYCLE***

**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.



## Leçon 1

### **Thème de la leçon :**

Présentation de l'activité

Analyse du niveau des élèves par la mise en place d'un test VME : le vameval derrière cycliste

Remplissage du dossier et présentation du cycle

**BILAN DE LA LECON 1**

## Situation 1

<b>LA SITUATION</b>	<b>MILIEU D'EVOLUTION</b>
Test VMA derrière cycliste	Piste de 400 m
<b>COMPETENCE VISEE</b>	
Courir en suivant la vitesse imposée par le cycliste. Persévérer pour suivre le plus longtemps possible la vitesse du cycliste	
<b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b>	
<b>PASSER DE :</b>	<b>A :</b>
<b>BUT DE LA SITUATION</b>	
Déterminer sa VME (=VMA = vitesse du dernier palier)	
<b>CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL</b>	
Suivre la vitesse imposée par l'enseignant sur son vélo Noter après l'arrêt, la dernière vitesse annoncée par l'enseignant L'enseignant doit suivre la feuille de route (voir fiche) et posséder un compteur sur son vélo	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
Stopper le test quand on est dans l'incapacité de suivre la vitesse du vélo	Courir en file indienne et ne pas laisser trop d'espace entre les coureurs.
<b>VARIABLES DE DIFFERENCIATION</b>	
<b>SIMPLIFICATION</b>	<b>COMPLEXIFICATION</b>
<b>BILAN DE LA SITUATION</b>	

## Leçon 2

### Thème de la leçon :

Confirmation ou remédiation de la VME  
Prise de performance pour la VMS (vitesse maximale en sprint)

### *Echauffement*

Enchaîner sous le conduite de l'enseignant :

- 400m en trotinant
- 100m en marchant
- 20 m en talons-fesses, retour marcher \* 2
- 20 m en montée de genoux, retour marcher \* 2
- 20 m en foulées bondissantes et 10 m en accélération, retour marcher \* 2

### *Situation 1*

<b>LA SITUATION</b>	<b>MILIEU D'EVOLUTION</b>
Test VMA en 30/30 en 2*8 minutes	Piste de 400 m
<b>COMPETENCE VISEE</b>	
Courir en course intermittente de 30 secondes d'effort et 30 secondes de repos Maintenir un effort sur la durée complète de l'exercice	
<b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b>	
<b>PASSER DE :</b>	<b>A :</b>
Ne pas connaître son allure de course et faire des distances différentes d'un 30 à l'autre	Faire des courses plus régulières à vitesse le plus proche possible de sa VMA
<b>BUT DE LA SITUATION</b>	
Confirmer ou préciser la VME obtenue à la leçon précédente (voir fiche)	
<b>CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL</b>	
Des plots sont déposés tous les 5 mètres à partir de 50 m de la ligne de départ.	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
Arriver à un plot avant le coup de sifflet de l'enseignant	Arriver au plot correspondant le plus à sa VME trouvée la semaine précédente
<b>VARIABLES DE DIFFERENCIATION</b>	

<b>SIMPLIFICATION</b>	<b>COMPLEXIFICATION</b>
Si l'exercice est trop difficile, diminuer d'un plot	Si l'exercice est trop facile, augmenter d'un plot
<b>BILAN DE LA SITUATION</b>	

*Situation 2*

<b>LA SITUATION</b>	<b>MILIEU D'EVOLUTION</b>
Test VMS sur 30 mètres lancé	Piste de 400 m
<b>COMPETENCE VISEE</b>	
<b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b>	
<b>PASSER DE :</b>	<b>A :</b>
<b>BUT DE LA SITUATION</b>	
<b>CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>VARIABLES DE DIFFERENCIATION</b>	
<b>SIMPLIFICATION</b>	<b>COMPLEXIFICATION</b>
<b>BILAN DE LA SITUATION</b>	

**BILAN DE LA LECON 2**

### Thème de la leçon :

Pour toute la classe : objectif N°3 : S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids

Présentation des critères pour atteindre cet objectif  
Remplissage de la page leçon 3 du dossier individuel

### *Echauffement*

Enchaîner sous le conduite de l'enseignant :

- 400m en trotinant
- 100m en marchant

### *Situation 1*

<b>LA SITUATION</b>  <b>6 x 5mn</b> à 60% de sa VME - Récupération semi active entre chaque course: <b>marche</b> à pied jusqu'au point de rendez-vous pendant <b>1mn 30''</b>	<b>MILIEU D'EVOLUTION</b>  Piste de 400 m
<b>COMPETENCE VISEE</b>	
<b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b>	
<b>PASSER DE :</b>	<b>A :</b>
<b>BUT DE LA SITUATION</b>	
<b>CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL</b> 1 chrono par groupe de travail	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>VARIABLES DE DIFFERENCIATION</b> <b>SIMPLIFICATION</b>	<b>COMPLEXIFICATION</b>
<b>BILAN DE LA SITUATION</b>	

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)

**BILAN DE LA LECON 3**

**Leçon**  
**n 4**

**Thème de la leçon :**

Pour toute la classe : objectif N°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.

Présentation des critères pour atteindre cet objectif

Remplissage de la page leçon 4 du dossier individuel

Choix de l'élève pour l'objectif 1,2 ou 3 pour la leçon suivante

*Echauffement*

Enchaîner sous le conduite de l'enseignant :

- 400m en trottinant
- 100m en marchant

*Situation 1*

<p><b>LA SITUATION</b></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><b>MILIEU D'EVOLUTION</b></p> <p>Piste de 400 m</p>
<p><b>COMPETENCE VISEE</b></p>	
<p><b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b></p>	
<p><b>PASSER DE :</b></p>	<p><b>A :</b></p>

<b>BUT DE LA SITUATION</b>	
Sur terrain plat, en course navette avec balises séparées de 50m (exemple pour un temps de course de 3 minutes (3'), si l'élève court à 12Km/h = il devra passer devant 12 balises avec des aller retour). Entre parenthèses : le nombre de balises à atteindre en une minute (1') (une balise = un aller) .	
<b>CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL</b>	
1 chrono par groupe de travail	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
les allures à 90 et 100% sont réussies à 1 balise près.	
<b>VARIABLES DE DIFFERENCIATION SIMPLIFICATION</b>	<b>COMPLEXIFICATION</b>
<b>BILAN DE LA SITUATION</b>	

Le conseil **diététique** du jour :

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)

Le conseil **d'entraînement** du jour :

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.

<b><u>BILAN DE LA LECON 4</u></b>
-----------------------------------

## Leçon 5

**Thème de la leçon :**

Travail en fonction de son objectif personnel  
Présentation des critères pour atteindre cet objectif  
Remplissage de la page leçon 5 du dossier individuel

### *Echauffement*

Enchaîner sous le conduite de l'enseignant :

- 400m en trotinant
- 100m en marchant

### *Situation 1*

<b>LA SITUATION OBJECTIF 1</b>	<b>LA SITUATION OBJECTIF 2</b>	<b>LA SITUATION OBJECTIF 3</b>
<b>. 1 tour</b> d'échauffement à 70% VME... .. puis <b>20' de course</b> en essayant de parcourir le maximum de distance <b>. 200 m</b> de récupération active en marche (Mesure des temps au tour par un élève extérieur ou le prof : construction d'un tableau d'allure)	<b>. 2 tours à 70% VME</b> : récupération en marche pendant 1' <b>. 2 tours à 90% VME</b> récupération en marche 3' <b>. 2 tours à 100% VME</b> récupération en marche 5' <b>. 8' à 80% VME</b> et enchaîner... <b>. 1 tour à 60% VME</b>	<b>10' à 70% VME</b> <b>10' de marche rapide</b> (calcule le % de VME dans ta marche rapide : ) <b>2 tours à 70% VME</b> <b>5' de marche rapide</b>
<b>COMPETENCE VISEE</b>		
<b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b>		
<b>PASSER DE :</b>		<b>A :</b>
<b>BUT DE LA SITUATION</b>		
<b>CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL</b>		
1 chrono par groupe de travail		
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>		<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>VARIABLES DE DIFFERENCIATION</b>		
<b>SIMPLIFICATION</b>		<b>COMPLEXIFICATION</b>
<b>BILAN DE LA SITUATION</b>		

Le conseil diététique du jour :

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.

Le conseil d'entraînement du jour :

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 ischios- jambiers ( face postérieure des cuisses ) et les mollets.

## BILAN DE LA LECON 5

## Leçon 6

### Thème de la leçon :

Travail en fonction de son objectif personnel  
Présentation des critères pour atteindre cet objectif  
Remplissage de la page leçon 6 du dossier individuel

### *Echauffement*

Enchaîner sous le conduite de l'enseignant :

- 400m en trotinant
- 100m en marchant

### *Situation 1*

LA SITUATION OBJECTIF 1	LA SITUATION OBJECTIF 2	LA SITUATION OBJECTIF 3
<p>Obj : Réguler son allure sur les 3 premiers tours (suite à l'analyse du test des 20' réalisé la séance précédente) <b>3x 3 tours entre 80% et 90% VME</b> avec 3 ' de récupération active en marche entre chaque série Analyse de son allure pour chacun des 3 tours d'une même série <b>10' à 80% VME</b></p>	<p>. <b>2 tours à 80% VME</b> récupération : 1' marche . <b>2 tours à 110% VME</b> récupération 1 tour en marchant vite : entre 4' ( 6km/h) et 3' ( 8 km/h) le tour . <b>2 tours à 100% VME</b> 1 tour en marchant . <b>10' à 80% VME</b> récupération passive</p>	<p>Alterner pendant 35 mn : <b>1 tour à 70% VME</b> et <b>1 tour en marche rapide</b> (entre 5,5 et 7 km/h) Compter le nombre de tour à la craie sur les sol Respecter les allures ( se servir de la fiche 4)</p>

récupération passive, (étirements)		
<b>COMPETENCE VISEE</b>		
<b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b>		
<b>PASSER DE :</b>		<b>A :</b>
<b>BUT DE LA SITUATION</b>		
<b>CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL</b>		
1 chrono par groupe de travail		
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>		<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>VARIABLES DE DIFFERENCIATION</b>		
<b>SIMPLIFICATION</b>		<b>COMPLEXIFICATION</b>
<b>BILAN DE LA SITUATION</b>		

Le conseil **diététique** du jour :

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 ).

Le conseil **d'entraînement** du jour :

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).

## BILAN DE LA LEÇON 6

### Leçon 7

#### Thème de la leçon :

Travail en fonction de son objectif personnel  
Présentation des critères pour atteindre cet objectif  
Remplissage de la page leçon 7 du dossier individuel

#### *Echauffement*

Enchaîner sous le conduite de l'enseignant :

- 400m en trottinant
- 100m en marchant

#### *Situation 1*

<b>LA SITUATION OBJECTIF 1</b>	<b>LA SITUATION OBJECTIF 2</b>	<b>LA SITUATION OBJECTIF 3</b>
<p>Obj : Réguler son allure en accélérant sur les 2 derniers tours sans s'effondrer avant le GONG des 20').</p> <p>. <b>3 tours</b> entre <b>80% et 90 % VME</b> et enchaîner sur <b>2 tours plus rapides ( supérieur ou égal à 90%)</b></p> <p>. <b>10'</b> de récupération active en marche rapide et en jogging à (60% VME)</p> <p>. <b>3 tours</b> entre <b>80% et 90 % VME</b> et enchaîner sur <b>2 tours plus rapides ( supérieur ou égal à 90%)</b></p> <p>. Récupération complète active et passive (étirements)</p>	<p>Course avec balises tous les 50m</p> <p><b>3' à 70% VME</b> puis 30'' marche</p> <p><b>3' à 110%% VME</b> puis 1' marche</p> <p><b>3' à 70% VME</b> puis 30'' récupération</p> <p><b>3' à 100%% VME</b> puis 2' marche</p> <p><b>3' à 70% VME</b> puis 30'' récupération</p> <p><b>3' à 90 % VME</b> puis 5' récupération en marche</p> <p>Aller boire puis <b>10'</b> entre <b>70 et 80%VME</b></p> <p>Etirements</p>	<p>Course avec balises tous les 50m</p> <p><b>6' à 70%</b> de la VME</p> <p><b>3'</b> de marche rapide</p> <p><b>6' à 60%</b> de la VME</p> <p><b>3'</b> de marche rapide</p> <p><b>6' à 60%</b> de la VME</p> <p><b>3'</b> de marche rapide</p> <p><b>6' à 70%</b> de la VME</p> <p><b>3'</b> de marche rapide</p> <p>Etirements</p>
<b>COMPETENCE VISEE</b>		
<b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b>		
<b>PASSER DE :</b>	<b>A :</b>	

## BUT DE LA SITUATION

### CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL

1 chrono par groupe de travail

#### CRITERES DE REUSSITE

#### CRITERES DE REALISATION

#### VARIABLES DE DIFFERENCIATION SIMPLIFICATION

#### COMPLEXIFICATION

### BILAN DE LA SITUATION

#### Le conseil diététique du jour :

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 (10 à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).

#### Le conseil d'entraînement du jour :

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

### BILAN DE LA LECON 7

qui  
retransf  
orme 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'.

## Leçons 8 et 9

### Thème de la leçon :

Travail en fonction de son objectif personnel  
Mise en place individuelle des situations  
Remplissage de la page leçon 8 et 9 du dossier individuel

### *Echauffement*

- autonomie

*Situation 1*

<b>OBJECTIF 1</b>	<b>OBJECTIF 2</b>	<b>OBJECTIF 3</b>
<b>1-</b> 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	<b>2 -</b> S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort	<b>3 -</b> S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids
<b>COMPETENCE VISEE</b>		
<b>TRANSFORMATIONS ATTENDUES</b>		
<b>PASSER DE :</b>		<b>A :</b>
<b>BUT DE LA SITUATION</b>		
<b>CONSIGNES / AMENAGEMENT MATERIEL</b>		
1 chrono par groupe de travail		
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>	
<b>VARIABLES DE DIFFERENCIATION</b>		
<b>SIMPLIFICATION</b>	<b>COMPLEXIFICATION</b>	
<b>BILAN DE LA SITUATION</b>		

**Conseil d'entraînement du cycle :**

- ❖ je fais un effort en ENDURANCE si j'ai une vitesse de course inférieure ou égal à 80% de ma VME, si mes pulsations cardiaques restent inférieures à 160 pulsations/mn, si je suis en sueur mais peu fatigué.
- ❖ je fais un effort en RÉSISTANCE si j'ai une vitesse de course supérieure ou égal à 85% de ma VME, si mes pulsations cardiaques montent au dessus de à 160 pulsations/mn, si j'ai des douleurs dans les jambes (présence d'acide lactique)
- ❖ Je fais un effort en VITESSE si cet effort dure moins de 15 secondes, que si j'ai une vitesse de course maximale (= VMS) bien supérieure à ma VME, si mes pulsations restent inférieures à 130/mn..

**BILAN DE LA LECON 8 et 9**