



Equipe EPS – Corrèze
Janvier 2009

Course en durée

au cycle 3

LA COURSE EN DUREE AU CYCLE 3

Sommaire

□ L'activité :

1. Spécificité de l'activité p 3
2. Les enjeux p 4
3. Le travail proposé p 5
4. Exigences minimales p 5
5. Le projet individuel p 6
6. Les modules / les brevets p 6
7. Les apprentissages / les compétences visées p 7

□ Modules d'apprentissage : - tableau de programmation p 8 - une progression en 2 étapes p 9

- **Evaluation initiale :** p 10
- **1^{ère} étape : courir jusqu'à 15 mn sans s'arrêter**
 - ✓ module 1 / séances / plans d'entraînement p 11 à 16
 - ✓ fiche séance élève type p 17
- **2^{ème} étape : courir plus vite sur une longue durée**
 - ✓ pour améliorer son potentiel aérobie p 18
 - ✓ test VMA : courir vite sur 6 minutes p 19 et 20
 - ✓ module 2 / séances p 21 et 22
 - ✓ plans d'entraînement p 23 et 24
 - ✓ tableau distance / durée / allure p 27 à 32
 - ✓ fiche séance élève type p 33
- **Evaluation finale :** p 36
- Annexe : prendre son pouls p 38
- Outils élèves p 39 à 47

1. Spécificité de l'activité :

- Sa nature : produire une performance

Contrairement à l'idée encore souvent répandue, il ne s'agit pas uniquement de courir longtemps, donc à allure faible ou modérée. Comme toute activité athlétique, il s'agit de réaliser une performance en repoussant ses limites du moment.

A l'école, on pourra donc distinguer deux types de projets de performances selon le niveau de chacun :

1^{ère} étape : être capable de courir de plus en plus longtemps en continu (ou effectuer une distance de plus en plus grande) et si possible sans s'arrêter.

2^{ème} étape : courir de plus en plus vite sur une durée ou une distance définies ... ce qui nécessite de rechercher l'efficacité au moindre coût énergétique, de gérer ses efforts et de construire un espace qui s'agrandit (ou un temps qui rétrécit) pour dépasser ses limites, battre son record.

- Spécificité des espaces, des rôles, de l'évaluation :

Les espaces :

Pour que les enfants s'engagent dans cette activité athlétique, il est nécessaire d'utiliser de grands espaces extérieurs sécurisés et balisés avec repères, tracés matérialisant les distances, départs et arrivées. L'espace est donc orienté, le sens de course respecté.

Les lieux peuvent être divers : la cour, l'espace vert à proximité, le stade, le terrain de sport, le bois... offriront des points de repères précis pour permettre aux enfants de comparer leurs prestations, de les mesurer selon les systèmes métriques et chronométriques.

Les rôles :

D'abord coureurs, les élèves exerceront progressivement et tour à tour des tâches de juge, chronométrateur, starter, caractéristiques des rôles sociaux athlétiques ; ils seront aussi partenaires dans la réalisation d'un projet individuel ou collectif et observateurs des évolutions des apprentissages.

L'évaluation :

Elle s'appuie sur des mesures réalisées dans l'action : mesure d'un espace ou d'une distance parcourus dans un temps donné ou d'un temps réalisé dans un espace spécifié. Ces mesures inscrites dans un programme de travail s'inscrivent dans une logique de performance, formalisée en objectif à atteindre (ex : être capable en «x» séances de courir 10 mn en continu).Elles peuvent déboucher sur l'établissement d'un record, meilleure performance par rapport à soi-même à un moment donné.

La performance mesurée est un repère permanent qui remplit au moins deux fonctions différentes dans le processus d'évaluation :

- elle permet de valider ou non le projet de course et de traduire par comparaisons successives les progrès réalisés.
- elle permet de mettre en relation le résultat avec l'utilisation de procédures plus ou moins efficaces dans les moments d'entraînement et d'apprentissage (relation résultats/moyens).

2. Les enjeux:

A une époque où le mode de vie des enfants est de plus en plus sédentarisé, l'enjeu de santé devient crucial. La course d'endurance à l'école constitue un support privilégié et indispensable (qui plus est peu coûteux en matériel et en temps).

L'enjeu fondamental est donc l'éducation à la santé : il s'agira donc d'apprendre à gérer et développer son potentiel aérobie.

D'autre part, sur le plan cognitif, quel meilleur support pour **construire par le vécu corporel les concepts interdépendants d'espace et de temps**, de travailler très concrètement **les mesures et calculs d'espaces, de durées, de vitesse... ?**

Ainsi, **tout en recherchant à développer les capacités aérobies, l'enseignant amènera les élèves à comprendre le fonctionnement de leur corps dans ce type d'efforts pour mieux les gérer dans une perspective à long terme : questionner, provoquer des mises en relation d'indices et les comparer.**

Exemples d'indices pour constituer une fiche « santé » :

- la fréquence cardiaque au repos, immédiatement après l'effort, deux minutes après ;
- le rythme respiratoire ;
- l'essoufflement (pouvoir parler) ;
- les manifestations cutanées (rougeurs) ;
- les sensations de fatigue : douleurs, jambes lourdes....

... à mettre en relation avec l'effort produit (durée, intensité)

D'autres données seront relevées et comparées séance après séance :

- la performance réalisée : temps par rapport à une distance qui exprime une allure, une vitesse (ex : 10 km/h = cinq tours et vingt plots en 6 mn)
- le volume de travail : totalité des distances parcourues au cours de la séance

3. Le travail proposé

L'enseignant différenciera les efforts aérobie des efforts anaérobie (efforts courts à vitesse maximale).

Pour cette activité, il proposera uniquement des **efforts en endurance aérobie**.

Deux types de repères sont possibles pour s'assurer que l'intensité de course est suffisante mais pas trop élevée :

- la fréquence cardiaque (FC) immédiatement après l'effort : elle devrait se situer majoritairement entre 65% et 85% de la FC maximale théorique pour un travail en durée à allure modérée. La FC max se calcule selon la formule 220 (pulsations-minute) moins l'âge du sujet. Ainsi **pour des enfants de 9-11 ans** la FC max pouvant être estimée à environ 210 pulsations/minute, **la fréquence cardiaque d'entraînement devrait se situer, pour un effort modéré entre 140 et 180 pulsations** (soit 70 à 85%). Cependant ce repère reste approximatif (mesure sur 15s après l'effort souvent aléatoire / FC max différente selon les enfants...). Toutefois, lors des premières séances mais aussi **pour les élèves suivant le programme de la 1^{ère} étape, la prise de pouls est nécessaire pour apprécier l'effort produit**.

Pour un travail plus précis, on préconisera au cours de la 2^{ème} étape (élèves capables de courir 8 à 12 mn sans s'arrêter) **de prendre comme repère**

- **la Vitesse Maximale Aérobie ou VMA** (vitesse de course à laquelle la consommation maximale d'oxygène est atteinte). Elle s'exprime en km/h.

Elle permet de programmer des distances et durées de course à des allures pré-définies (entre 70 et 100% de la VMA)

On la détermine par l'intermédiaire de plusieurs tests plus ou moins sophistiqués. Seuls deux nous semblent facilement utilisables à l'école :

- le test L.Léger préconisé dans plusieurs travaux (voir document « l'enfant et la course » (Equipe EPS Corrèze – 1992)
- **le test « des 6 min »**, plus simple à mettre en œuvre, que nous proposons dans ce document.

Ces tests serviront donc de référence pour donner des repères d'allure optimale qui permettront de programmer l'entraînement.

Ces programmes d'entraînement concernent des enfants déjà capables de courir longtemps en continu 12 à 15 minutes (2^{ème} étape - voir §6)

4. Les exigences minimales :

- espaces et temps bien matérialisés : plots, chronos pour chaque groupe ;
- archivage des résultats, sous forme de traces écrites prises sur le terrain puis synthétisées et analysées en classe, participe à la mémoire du travail effectué et offre une référence permettant de mesurer les progrès réalisés.

5. Le projet individuel :

Pour impliquer chaque enfant dans un projet personnel, il s'agira de définir avec lui un projet réaliste, compréhensible et à propos duquel il peut rapidement percevoir le travail à effectuer. Exemple :

- « aujourd'hui tu es capable de courir 5 mn sans t'arrêter ;
- après quelques séances, en suivant le plan d'entraînement n°1, tu pourras envisager de courir 8 à 10 mn sans t'arrêter et ainsi valider ton brevet USEP de course en durée.
- le plan d'entraînement n°1 te précise comment y arriver ».

6. Les modules / les brevets :

- Dans un premier temps et **pour tous les élèves il s'agira**, dans une perspective qui reste prioritaire, d'éducation à la santé et de découverte de son potentiel à courir longtemps, **de devenir capable de courir de 8 à 15 min sans s'arrêter.** C'est l'objectif minimal de tous les élèves du cycle 3.
Dans cette perspective nous proposons un module de 6 à 12 séances permettant d'atteindre ces objectifs (8mn, 10mn, 12mn, 15mn).
Pour chaque élève, le cycle sera validé par un test lui permettant d'obtenir son brevet USEP Course en durée en 5 niveaux (voir doc).
- Dans un deuxième temps et **seulement pour les élèves capables de courir 12 à 15 mn en continu**, il s'agira de développer le potentiel aérobic en **augmentant la capacité à courir plus vite sur un temps ou une distance donnés** (12 à 15 mn / plus de 2000m).
Nous proposons pour cela des **modules de 6 à 12 séances basés sur des courses à des allures différentes** adaptées au potentiel de chacun. Ces allures sont déterminées par le test servant à évaluer sa propre VMA.
Pour ces élèves, les progrès seront validés par une course-test (parcourir la plus grande distance possible en 12 ou 15 mn) lui permettant de situer ses capacités de fin de cycle et d'obtenir un « Brevet des as ».(cf document).

Les modules proposés doivent permettre à chaque élève de mieux connaître ses capacités dans l'activité mais aussi de bien préparer les différents cross auxquels il participera.

7. L'apprentissage :

Pour l'élève du cycle 3 et au-delà des progrès physiques réalisés par la régularité de la pratique, il est important de comprendre quels indices, quelles règles d'actions lui permettent d'évoluer. **Il doit acquérir une meilleure connaissance de lui-même et de l'activité.**

- connaître les règles d'actions : ne pas partir trop vite, installer un rythme de foulées et le maintenir, ralentir si l'on sent un essoufflement trop important loin du but, ne pas courir par à-coups...
 - prendre des repères en courant (distances et temps de passage)
 - connaître des allures de course et progressivement les maîtriser dans la pratique (temps de passage)
- ... sont des savoirs essentiels qu'il va acquérir dans la pratique au quotidien car référés à ses propres sensations.

- gérer son effort sur une durée ou une distance,
 - comprendre, gérer un programme d'entraînement et en mesurer les effets,
 - accéder à une régularité de course et maîtriser des allures,
 - devenir persévérant, se dépasser pour réaliser la performance envisagée (ou mieux)...
- ... sont des éléments-clés de la connaissance et la gestion de soi dans cette activité qui lui permettront ultérieurement de mieux gérer sa vie physique et sa santé.

8. Modules d'apprentissage :

1^{ère} étape : courir de plus en plus longtemps en continu... Module 1

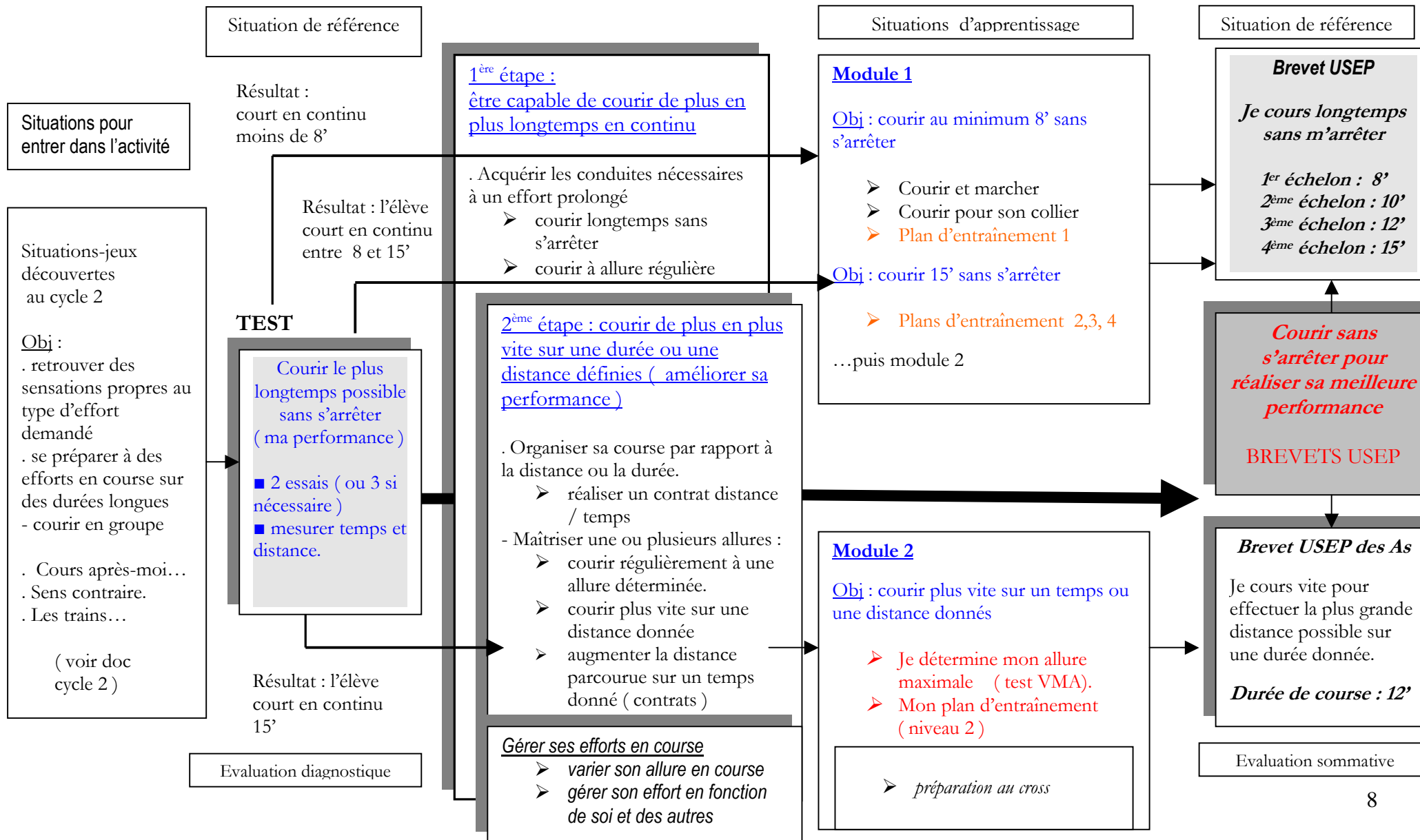
2^{ème} étape : courir de plus en plus vite sur une durée ou une distance définies... Module 2

Cycle 3

Compétence spécifique : Réaliser une performance que l'on peut mesurer
Compétences transversales (« prioritairement » travaillées) :

- Identifier et apprécier les effets de l'activité
- Construire un projet d'action individuel ou collectif

ACTIVITES ATHLETIQUES COURSE EN DUREE



UNE PROGRESSION EN 2 ETAPES

L'objectif visé pour TOUS les élèves de l'école primaire en fin de cycle 3 est de « **courir en continu de 8 à 15 minutes** »
(cf document d'accompagnement des programmes de 2002).

On proposera donc dès la 2^{ème} séance (la 1^{ère} étant consacrée à une entrée dans l'activité), **une évaluation initiale** qui permettra de **déterminer la durée de course en continu de chaque élève** (test : « courir le plus longtemps possible sans s'arrêter » / *Ma performance*). Voir p 10
A partir des résultats de ce test on proposera des modules différenciés.

Le contenu proposé sera, dans une **1^{ère} étape**, de permettre à tous les élèves de remplir le contrat fixé par les programmes

Pour certains élèves, le contrat « courir 15' sans s'arrêter » est réalisé dès les 1^{ères} séances voire dès l'évaluation initiale.
Pour ces élèves, nous proposons un autre contrat
C'est la 2^{ème} étape.

1^{ère} étape : courir longtemps
(jusqu'à 15' sans s'arrêter)

2^{ème} étape : courir plus vite sur une durée déterminée

Module 1

Pour les élèves ne pouvant courir 8' en continu, on proposera [le plan d'entraînement n°1](#) leur permettant d'atteindre ce niveau.
Pour cela on constituera 1 (ou 2) groupes de travail.

Pour les élèves capables de courir 8' ou plus mais ne pouvant atteindre 15', ainsi que les élèves des groupes précédant qui atteindraient ce niveau rapidement, on proposera [les plans d'entraînement n° 2, 3, et 4](#) leur permettant de courir en continu jusqu'à 15'.
Pour cela on constituera 1 (ou 2) groupes de travail.

Ce travail pourra être validé par le « brevet USEP » (1^{er} échelon)

Ce travail pourra être validé par le « brevet USEP » (2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} échelon)

Module 2

Plans d'entraînements basés sur des allures leur permettant de courir plus vite sur une longue durée

Ce travail pourra être validé par le « Brevet des As USEP »

EVALUATION INITIALE

> Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter

Organisation :

- Matérialiser 1 parcours plat
L'étalonner et matérialiser les distances (ex : d'une longueur multiple de 50m, 100 m, 150m, 200m...)
Baliser avec des plots tous les 50m

Déroulement:

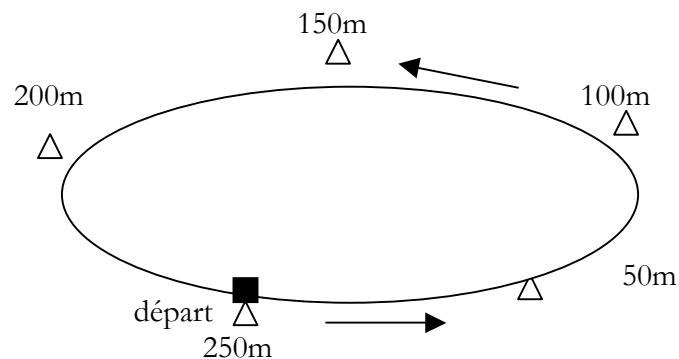
- Constituer 2 groupes (coureurs observateurs).
Observateurs : désigner des chronomètres et des juges.
- Le juge note le temps de course en continu de son partenaire et le nombre de plots dépassés.

Consignes : « courir sans s'arrêter le plus longtemps possible ».

« La performance réalisée sera le temps passé à courir en continu (le chronomètre s'arrête dès que le coureur s'arrête) ».

(2 essais si nécessaire / ex : départ trop rapide et interruption au bout de 1 à 2 min).

MA PERFORMANCE



Ma performance

Je cours sans m'arrêter le plus longtemps possible

Nom :

Prénom :

	Durée de course en continu	Plots	Distance parcourue
1 ^{er} essai			
2 ^{ème} essai			

1ère étape

Courir jusqu'à 15 mn sans s'arrêter

Module 1

Les séances

Plan d'entraînement n°1
Courir 8' sans s'arrêter

Les séances

Plans d'entraînement n°2, 3, 4
Courir jusqu'à 15' sans s'arrêter

Module 1

Les séances

Principes d'organisation des séances :

- Durée d'une séance : 15 à 20 mn (40mn si les groupes travaillent en alternance).
- Volume de travail: 10 à 15 mn :
 - échauffement collectif ou jeu : 3 à 5 mn
 - travail spécifique : 10 à 15 mn

La course doit être réalisé à une allure faible ou moyenne permettant une respiration « naturelle » (non forcée), sans essoufflement excessif. Le rythme cardiaque doit se situer entre 120 et 180 puls/mn.

On notera par contre régulièrement la distance parcourue et les arrêts ou passages en marche effectués.

On pourra aussi mentionner des données intermédiaires (temps ou distances) pour mieux connaître son allure et vérifier la régularité de la course.

- Formes de travail :
 - Les enfants suivant le même plan (même objectif) peuvent courir ensemble
Ils peuvent effectuer le travail seuls avec leur fiche ou en binômes avec un coureur et un observateur/juge.

MODULE 1: Plan d'entraînement n° 1

Objectif: **courir 8' en continu** (4 à 8 séances)

Entraînement	Corps de la séance (nbre de séries / durée en continu)	Récupération entre chaque série
1	3 fois 2 mn ou 3 fois 3 mn	30 s à 1 mn / marche
2	2 fois 4 mn ou 3 fois 4 mn	30 s à 1 mn / marche
3	3 mn + 5 mn + 4 mn ou 2 fois 5 mn + 3 mn	1 mn / marche
4	2 fois 6 mn ou 7 mn + 5 mn	1 mn / marche
TEST Courir sans s'arrêter le plus longtemps possible	8 mn (ou plus) sans s'arrêter, sans essoufflement excessif.	-

Organisation des séances :

- Mise en activité (en collectif ou sous forme d'un jeu) : 3 à 5 mn Allure : trottinement.
- Plan d'entraînement de la séance prévu : choix par l'élève de l'une des 2 séances proposées en fonction de ses capacités (volume de travail et durée de course en continu parfois différents).
- L'élève indique sur une fiche et pour chaque série la distance parcourue (nombre de plots dépassés). Il peut ainsi observer la régularité ou non de son allure d'une série à l'autre et aussi déterminer sa vitesse de course.
- L'organisation du travail avec observateurs est à préconiser.
- Chaque groupe travaillant sur une même durée doit être muni d'un chronomètre.

Outils élèves : voir tableau et fiche élève p 40 et 42

Voir situation de référence
MA PERFORMANCE

↓
BREVETS USEP Course en durée

MODULE 1: Plan d'entraînement n° 2

Objectif : **courir 10' en continu** (4 à 8 séances)

Entraînement	Corps de la séance (nbre de séries / durée en continu)	Récupération entre chaque série
1	3 fois 5 mn ou 2 fois 6 mn + 4 mn	30 s à 1 mn / marche
2	2 fois 5 mn + 6 mn ou 2 fois 6 mn + 4 mn	30 s à 1 mn / marche
3	2 fois 6 mn + 4 mn ou 7 mn + 5 mn + 5 mn	1 mn / marche
4	2 fois 7 mn ou 8 mn + 6 mn	1 mn / marche
TEST Courir sans s'arrêter le plus longtemps possible	10 mn (ou plus) sans s'arrêter, sans essoufflement excessif.	-

Organisation des séances :

- Mise en activité (en collectif ou sous forme d'un jeu) : 3 à 5 mn / allure : trottinement.
- Plan d'entraînement de la séance prévu : choix par l'élève de l'une des 2 séances proposées en fonction de ses capacités (volume de travail et durée de course en continu parfois différents).
- L'élève indique sur une fiche et pour chaque série la distance parcourue (nombre de plots dépassés). Il peut ainsi observer la régularité ou non de son allure d'une série à l'autre et aussi déterminer sa vitesse de course.
- L'organisation du travail avec observateurs est à préconiser.
- Chaque groupe travaillant sur une même durée doit être muni d'un chronomètre

Outils élèves : voir tableau et fiche élève p 40 et 42

Voir situation de référence
MA PERFORMANCE

↓
BREVETS USEP Course en durée

MODULE 1: Plan d'entraînement n°3

Objectif: courir 12' en continu (4 à 8 séances)

Entraînement	Corps de la séance (nbre de séries / durée en continu)	Récupération entre chaque série
1	3 fois 6 mn ou 2 fois 7 mn + 5 mn	1 mn / marche
2	10 mn + 8 mn ou 2 fois 8 mn + 5mn	1 mn / marche
3	10 mn + 2 fois 5 mn ou 3 fois 7 mn	1 mn / marche
4	7 mn + 2 fois 6 mn ou 10 mn + 7 mn + 5 mn	1 mn / marche
TEST Courir sans s'arrêter le plus longtemps possible	12 mn (ou plus) sans s'arrêter, sans essoufflement excessif.	-

Organisation des séances :

- Mise en activité (en collectif ou sous forme d'un jeu) : 3 à 5 mn / allure : trottinement.
- Plan d'entraînement de la séance prévu : choix par l'élève de l'une des 2 séances proposées en fonction de ses capacités (volume de travail et durée de course en continu parfois différents).
- L'élève indique sur une fiche et pour chaque série la distance parcourue (nombre de plots dépassés). Il peut ainsi observer la régularité ou non de son allure d'une série à l'autre et aussi déterminer sa vitesse de course.
- L'organisation du travail avec observateurs est à préconiser.
- Chaque groupe travaillant sur une même durée doit être muni d'un chronomètre

Outils élèves : voir tableau et fiche élève p 41 et 42

Voir situation de référence
MA PERFORMANCE



BREVETS USEP Course en durée

MODULE 1 : Plan d'entraînement n° 4

Objectif : **courir 15' en continu** (4 à 8 séances)

Entraînement	Corps de la séance (nbre de séries / durée en continu)	Récupération entre chaque série
1	10 mn + 8 mn ou 9 mn + 7 mn + 6 mn	30 s à 1 mn / marche
2	3 fois 7 mn ou 10 mn + 7 mn + 5 mn	30 s à 1 mn / marche
3	2 fois 8 mn + 5 mn ou 2 fois 8 mn + 6 mn	1 mn / marche
4	3 fois 8 mn ou 12 mn + 10 mn	1 mn / marche
TEST Courir sans s'arrêter le plus longtemps possible	15 mn sans s'arrêter, sans essoufflement excessif.	-

Organisation des séances :

- Mise en activité (en collectif ou sous forme d'un jeu) : 3 à 5 mn / allure : trottinement.
- Plan d'entraînement de la séance prévu : choix par l'élève de l'une des 2 séances proposées en fonction de ses capacités (volume de travail et durée de course en continu parfois différents).
- L'élève indique sur une fiche et pour chaque série la distance parcourue (nombre de plots dépassés). Il peut ainsi observer la régularité ou non de son allure d'une série à l'autre et aussi déterminer sa vitesse de course.
- L'organisation du travail avec observateurs est à préconiser.
- Chaque groupe travaillant sur une même durée doit être muni d'un chronomètre

Outils élèves : voir tableau et fiche élève p 40 et et 42

Voir situation de référence
MA PERFORMANCE



BREVETS USEP Course en durée

1^{ère} étape : courir de 8 à 15' sans s'arrêter

Fiches séances élèves : exemple

Nom : DURAND

Prénom : Pierre

Date : 25 /10 / 2003

Séance n° : 3

Plan n°1 (p 13)

obj : courir 8' sans s'arrêter

<u>Séries:</u> durée en continu	Réalisée ou non (nbre d' arrêts)	Plots atteints / distance
5 mn	Oui / 0 arrêt	12 plots/ 600m
5 mn	Oui / 1 arrêt	10 plots/ 500m
3 mn	Oui / 0 arrêt	6 plots / 300m

Observations :

ex : - facile / difficile

- course régulière : oui / (non)

Nom :

Prénom :

Date :

Séance n° :

Plan n°3

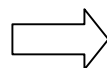
obj : courir 8' sans s'arrêter

<u>Séries:</u> durée en continu	Réalisée ou non (nbre d' arrêts)	Plots atteints / distance
8 mn	oui	17 plots/ 850m
8 mn	oui	16plots/ 800m
5mn	non fait	

Observations

ex : - facile / difficile

- course régulière : oui / non



FICHES SEANCES : voir outils élèves p 42

2^{ème} étape :

Courir plus vite sur une longue durée

Module 2

Pour améliorer son potentiel aérobie:

le test VMA

Les séances

Plans d'entraînement

Outils élèves

Pour améliorer leurs performances les élèves vont s'entraîner à courir à des allures pré-déterminées en alternant course et récupération (entraînements dits « en fractionné »).



Pour déterminer les allures de course de chacun, il faut pouvoir évaluer sa Vitesse Maximale Aérobie (V.M.A). Cette évaluation nécessite le passage d'un test spécifique. Nous vous proposons le « Test des 6' » (p 21 et 22)

Comprendre :

□ Aérobie :

Processus énergétique qui permet au muscle de renouveler ses besoins par un apport en oxygène pendant l'effort sans s'asphyxier. Un effort long à allure lente ou moyenne correspond à ce processus.

Une augmentation trop importante de l'intensité de l'effort ne permet plus un apport suffisant en oxygène en respirant. Une dette en oxygène provoque l'asphyxie des muscles, l'effort ne peut plus être maintenu avec la même intensité.

Le corps entre dans un autre *processus* appelé *anaérobie* . Il correspond à des efforts plus intenses et impose des arrêts permettant la récupération.

NB : Au cycle 3, seuls des efforts intenses d'une durée très courte (quelques secondes/vitesse maximale/sprint) pourront être sollicités. Les efforts intenses d'une durée supérieure à une dizaine de secondes sont à proscrire.

**Potentiel aérobie* : capacité du coureur à maintenir un effort long (à des vitesses relativement élevées). L'entraînement permet d'améliorer ce potentiel.

□ Qu'est-ce que la Vitesse Maximale Aérobie ?

C'est la vitesse maximale qui peut être maintenue par le coureur en aérobie (c'est un seuil au-delà duquel le corps devient rapidement en dette d'oxygène. Le coureur rentre alors dans un processus appelé anaérobie). Généralement cette vitesse ne peut être maintenue plus de quelques minutes.

NB : *vitesse maximale aérobie* : cette vitesse ne doit pas être confondue avec sa vitesse maximale de course (en sprint).

- A quoi sert de connaître et évaluer sa Vitesse Maximale Aérobie ?

Pour des coureurs capables de courir sans difficultés pendant 12 à 15', il devient intéressant de **développer leur potentiel aérobie en recherchant à courir plus vite sur une durée (ou une distance) longue.**

Toutes les études sur ce type d'effort s'accordent pour affirmer que **pour améliorer son potentiel aérobie, chaque individu devra développer à la fois sa capacité et sa puissance aérobie**

- développer sa capacité aérobie c'est courir longtemps à allure modérée (70 à 75% de sa VMA)
- développer sa puissance aérobie c'est courir en maintenant une allure plus rapide (80 à 95% de sa VMA) pendant plusieurs minutes.

Pour s'entraîner de façon optimale, il est donc nécessaire de mieux maîtriser ces différentes allures de course et au préalable, d'estimer sa VMA.

Pour développer de façon plus pertinente son potentiel aérobie, le coureur devra ainsi s'entraîner à des allures comprises entre 70 et 100% de sa vitesse maximale aérobie (VMA)*.

A l'école....

Pour tous les élèves à l'aise dans l'activité , l'entraînement à partir de la VMA est intéressant car il va leur permettre d'améliorer leur potentiel par un travail approprié. La VMA individuelle est un repère qui va permettre à chacun de planifier différentes allures d'entraînement.

Déterminer pour chaque élève cette vitesse maximale est donc nécessaire pour connaître les allures qu'il devra utiliser ensuite.

Une fois cette vitesse évaluée, il s'agira de lui proposer des courses à différentes allures, sur des distances plus ou moins longues en fonction de l'intensité requise, lui permettant de développer :

- tantôt sa capacité aérobie (allures 70, 80% de sa VMA / durées et distances longues en continu)
- tantôt sa puissance aérobie (allures 85%, 90%, 95% de sa VMA / durées et distances courtes et répétées).

Apprendre à se connaître :

A l'école, les attentes en termes de progrès doivent être très modestes : plutôt que de viser une réelle augmentation du potentiel de l'élève , du fait du nombre limité de séances, **on visera simplement une meilleure utilisation de ses ressources par un travail varié et relativement précis.** Par ce travail, chaque élève apprendra à mieux connaître ses ressources et notamment à être capable de maintenir différentes allures de façon régulière. C'est donc surtout sur le plan transversal (attitudes, méthodes, investissement personnel, autonomie...) que cette forme de travail est intéressante car elle permet à l'élève de travailler plusieurs compétences:

- organiser sa course par rapport à des durées et des distances définies / apprendre à réguler son allure.
- apprendre à planifier son travail pour la séance, relever ses résultats, les analyser présente un réel intérêt du point de vue méthodologique et de l'interdisciplinarité de l'activité (tableaux distance/temps, chronométrage, mesure...), mais aussi du point de vue de son investissement personnel et de la connaissance de soi (établir un projet sur une ou plusieurs séances, le mener à son terme...).

Pour déterminer la V.M.A (Vitesse Maximale Aérobie)

TEST : courir vite pendant 6 minutes

Il s'agit de déterminer assez précisément quelle peut être la vitesse maximale aérobie de chaque enfant. Plusieurs test peuvent être proposés. **L'un des plus utilisés et des plus fiables est le test navette (Luc léger).**

Le test proposé ici est sans doute moins précis mais il présente l'avantage de ne pas utiliser de matériel spécifique.

Ce test doit permettre de s'approcher de la valeur réelle.

NB : Pour l'école, la donnée obtenue sera un indicateur suffisant pour le travail qui sera proposé par la suite sur quelques séances.

En effet elle permettra de déterminer pour chaque élève des allures de course adaptées, l'objectif prioritaire n'étant pas de rechercher les progrès à tout prix mais plutôt de travailler à des allures différentes et correspondant au potentiel de chacun.

Organisation :

- Matérialiser 1 parcours plat **d'une longueur multiple de 50m** : 100 m, 150m, 200m, 250m, 300m, 350m ou 400m.
Baliser avec 1 plot tous les 50m.

Passation :

- 1 observateur pour chaque coureur compte et note le nombre de plots dépassés et si possible les temps de passage (voir conseil*).
- Les coureurs s'échauffent à vitesse lente ou moyenne pendant 4 à 5 minutes en continu puis se placent derrière le plot de départ.

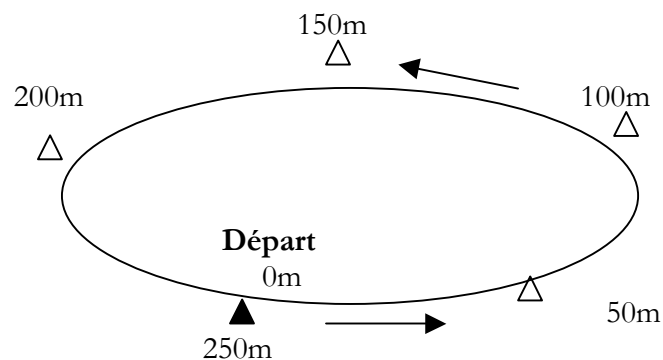
➤ Début du test :

Consignes : « courir 6' sans s'arrêter pour parcourir la plus grande distance possible. Chacun doit essayer de réaliser sa performance maximum. Attention , doser son effort ! »

Noter la performance réalisée (refaire un essai si nécessaire / ex : si une allure trop rapide provoque l'arrêt avant la fin du test).

Conseil* : relever les temps de passage à chaque tour

Il est fréquent que la vitesse de course ne soit pas très régulière tout au long des 6 minutes. On veillera donc à vérifier que les variations soient peu importantes pour que le résultat soit relativement fiable (relevé des temps pour chaque tour). Si les variations sont trop importantes (fléchissement net en fin de course par exemple, on refera un essai lors de la séance suivante avec comme objectif une meilleure régularité de l'effort.



Fiche test élève (exemple)

Test 6 minutes	Plots atteints 1'30	Plots 3'	Plots 4'30	Plots 6'	Dist 6'	VMA
Ex:Julie		12		21	1050m	10,5 km/h

Tableau de résultats:

Plots dépassés (ou atteints) sur 6'	Distance sur 6'	V.M.A (km/h)
10	500m	5 km/h
11	550m	5,5 km/h
12	600m	6 km/h
13	650m	6,5 km/h
14	700m	7 km/h
15	750m	7,5 km/h
16	800m	8 km/h
17	850m	8,5 km/h
18	900m	9 km/h
19	950m	9,5 km/h
20	1000 m	10 km/h
21	1050 m	10,5 km/h
22	1100 m	11 km/h
23	1150 m	11,5 km/h
24	1200 m	12 km/h
25	1250 m	12,5 km/h
26	1300 m	13 km/h
27	1350 m	13,5 km/h
28	1400 m	14 km/h
29	1450 m	14,5 km/h
30	1500 m	15 km/h
31	1550 m	15,5 km/h
32	1600 m	16 km/h

FICHES TEST 6 minutes - ELEVES : voir outils élèves p 44

Module 2

Courir plus vite sur une longue durée

Les séances

□ Principes d'organisation des séances :

Le test a déterminé la VMA (vitesse maximale aérobie) de **chacun**.

A partir de cette donnée, pour les séances, on déterminera 3 allures de course différentes calculées sur un pourcentage de cette vitesse maximale



Allures de course

Allure 1 : 70 à 80% / capacité aérobie

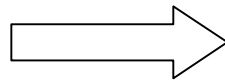
➤ course en continu

Allures 2 et 3 : 80 à 95 % puissance aérobie

➤ course en fractionnements (répétitions) de 1'30 ou 3'

Tableau des 3 allures de course qui seront utilisées pour chaque niveau de VMA obtenu au cours du test

Pour chaque performance déterminée lors du test , 3 allures de course pourront être proposées à chaque élève



L'entraînement, programmé pour chacun à partir de ces 3 allures, doit permettre une amélioration du potentiel aérobie.
Les plans d'entraînement proposés (pages suivantes) donnent à chacun les éléments de progression.

VMA déterminée lors du test	Allure de course 1 % de la VMA	Allure de course 2 % de la VMA	Allure de course 3 % de la VMA
10 km/h	7 km/h 70%	8 km/h 80%	9 km/h 90%
11 km/h	8 km/h 72%	9 km/h 81%	10 km/h 91%
12 km/h	9 km/h 75%	10 km/h 83%	11 km/h 92%
13 km/h	10 km/h 77 %	11 km/h 86 %	12 km/h 92 %
14 km/h	11 km/h 78 %	12 km/h 85 %	13 km/h 93 %
15 km/h	12 km/h 80 %	13 km/h 87 %	14 km/h 92%

□ Contenu d'une séance :

A partir de ces 3 allures, toutes les séances vont pouvoir se construire sur la base suivante:

- 1^{er} temps : échauffement collectif ou jeu : 3 à 5 mn

- 2^{ème} temps: corps de la séance

2 phases de course à allures différentes à réaliser l'une après l'autre.

➤ Course à allure 1 (70 à 75 % de la VMA) . Elle doit être réalisée en continu.

➤ Course à allure 2 ou 3 (80 à 95 % de la VMA). Elle doit être réalisée par fractionnements (séquences de course de 1'30, 3', 4'30 ou 6').

Le « menu » de la séance devra être équilibré : durée totale 20' maximum dont :

- 50 à 60% à l'allure 1 et donc en continu

- 40 à 50% à l'allure 2 ou 3 en fractionnements (voir les plans d'entraînement proposés pages suivantes)

A savoir : plus l'allure choisie est rapide , plus la durée de course proposée doit être courte et plus la durée de chaque récupération sera longue.

□ Organisation des séances :

- Formes de travail :

Après le test, constitution de groupes homogènes ou de binômes

Les enfants ayant la même VMA (ou très proche) peuvent courir ensemble.

Ils peuvent courir en binômes avec un coureur et un observateur.

Ils peuvent aussi effectuer le travail seuls avec leur fiche et un chronomètre. Il peuvent ainsi réguler leur allure en fixant des temps de passage intermédiaires.

- Préparation des séances :

A partir des allures de course déterminées par le résultat du test, élaboration de la fiche-séance pour chacun. (voir fiche séance p 35)

Pour bâtir sa séance et sa progression chaque élève pourra suivre les plans d'entraînement proposés pour son niveau de VMA.

- Déroulement :

Sur le parcours balisé avec plots tous les 50m (ou 25)

Matériel : chronomètres pour contrôler l'allure (pour le groupe ou le binôme)
fiche de travail individuelle.

Durée d'une séance : 20 à 30' (40' si les groupes travaillent en alternance).

Observation des résultats et analyse / Préparation de la séance suivante : au retour en classe (10')

□ Le plan d'entraînement :

Une fiche est proposée pour chaque élève en fonction de son niveau de VMA (pages suivantes)

Exemple : un élève ayant réalisé 12 km/h au test suivra le programme proposé sur la fiche 12 km/h.

Sur son plan chaque élève peut prendre connaissance du contenu qui lui est proposé pour sa séance.

Les contenus sont regroupés par petits programmes d'une durée de 1 à 3 séances chacun.

La durée d'un programme est à moduler en fonction des difficultés rencontrées (passage au programme suivant si l'élève ne rencontre aucune difficulté ou inversement à poursuivre si les temps et les allures ne sont pas respectés)

Plans d'entraînement à partir de la vitesse maximale aérobie (VMA)

- **Plans d'entraînement :** p 27 à 32
 - Plan d'entraînement à partir d'une VMA de 10 km/h
 - Plan d'entraînement à partir d'une VMA de 11 km/h
 - Plan d'entraînement à partir d'une VMA de 12 km/h
 - Plan d'entraînement à partir d'une VMA de 13 km/h
 - Plan d'entraînement à partir d'une VMA de 14 km/h
 - Plan d'entraînement à partir d'une VMA de 15 km/h

- **Tableaux : distances de course en fonction des vitesses et des durées** p 33

- **Fiche séance type** p 34

- **Evaluation finale : brevet USEP** p 35

Plan d'entraînement : courir plus vite sur une longue durée
Allure réalisée au test : 10 km/h

Séance : **Echauffement**

Phase 1 : courir en continu à allure 1

Phase 2 : choisir l'allure 2 ou l'allure 3 et courir par séries de 1min30, 3min ou 6min .

Allure 1 : 7 km/h Allure 2 : 8 km/h Allure 3 : 9 km/h

Préparation : reporter le programme proposé pour la séance sur la fiche élève (s'aider du tableau p 33 pour adapter les données distances au circuit / nbre de tours

Programmes	Phases de la séance	Durée des séries	Distance à parcourir (voir tableau)	Temps de récupération entre chaque série
<u>Programme 1</u>	<u>Phase 1</u> : allure 1 (7 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (8 km/h) ou allure 3 (9 km/h)	6 min ou 9 min 3 fois 3min ou 4 fois 1min30	6min : 700m soit 14 plots 3min : 400m soit 8 plots ou 1min30 : 225m soit 4 ou 5 plots	2 ou 3 min
<u>Programme 2</u>	<u>Phase 1</u> : allure 1 (7 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (8 km/h) ou allure 3 (9 km/h)	9min 3 min+ 6min ou 2 fois 6 min ou 2(ou 3) fois 3 min	9min: 1050m soit 21 plots 3 min: 400m soit 8 plots 6min : 800m soit 16 plots 3mn : 450m soit 9 plots	2 ou 3 min
<u>Programme 3</u>	<u>Phase 1</u> : allure 1 (7 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (8 km/h) ou allure 3 (9km/h)	9 à 12 min 2 fois 6 min 3(ou 4) fois 3 min	12min : 1400m soit 28 plots 6min : 800m soit 16 plots 3 min : 450m soit 9 plots	2 ou 3 min
<u>TEST:</u> <u>12 min</u>	Courir sans s'arrêter Parcourir la plus grande distance possible sur la durée choisie.	12 min en continu	Distance * égale à 2200m / Brevet des as bronze * De 2200 m et 2400m / argent * supérieure à 2400m / or	

Le plan d'entraînement ci-dessus est une proposition. Il traduit une logique de progression (augmentation des durées à une même allure/augmentation du nombre de séries). Le programme peut être modifié en fonction des difficultés rencontrées par l'élève (revoir à la baisse les durées, le nombre de séries...)

Rappel: quel que soit le programme proposé à l'élève, les objectifs prioritairement visés seront la régularité de course et la maîtrise progressive des différentes allures (maîtrise et connaissance de soi). Pour mieux comprendre : voir exemple de fiche séance p 34

Plan d'entraînement : courir plus vite sur une longue durée
Allure réalisée au test : 11 km/h

Séance : **Echauffement**

Phase 1 : courir en continu à allure 1

Phase 2 : choisir l'allure 2 ou l'allure 3 et courir par séries de 1min30, 3min, 6min

Allure 1 : 8 km/h

Allure 2 : 9 km/h

Allure 3 : 10 km/h

Programme	Phases de la séance	Durée des séries	Distance à parcourir pour chaque série	Temps de récupération entre chaque série
Programme 1	<u>Phase 1</u> : allure 1 (8 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (9 km/h) ou allure 3 (10 km/h)	6 ou 9 min → 3 fois 3min ou 4 fois 1min30	6min: 800m soit 16 plots 3min : 450m soit 9 plots 1min30 : 250m soit 5 plots	2 ou 3min
Programme 2	<u>Phase 1</u> : allure 1 (8 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (9 km/h) ou allure 3 (10 km/h)	9min 3min + 6min ou 2 fois 6min ou 2 fois 3min ou 3 fois 3min	9min : 1200m soit 24 plots 3min: 450m soit 9 plots 6min: 900m soit 18 plots 3min : 500m soit 10 plots	2 ou 3min
Programme 3	<u>Phase 1</u> : allure 1 (8 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (9 km/h) ou allure 3 (10 km/h)	9 ou 12min 2 fois 6min ou 3 fois 3min ou 4 fois 3min	12min : 1600m soit 32 plots 6min : 900m soit 18 plots 3min : 500m soit 10 plots	2 ou 3min
<u>TEST :</u> <u>12 min</u>	Courir sans s'arrêter Parcourir la plus grande distance possible sur la durée choisie.	12min en continu	Distance * égale à 2200m / Brevet des as bronze * De 2200 m et 2400m / argent * supérieure à 2400m / or	

Plans d'entraînement : courir plus vite sur une longue durée
Allure réalisée au test : 12 km/h

Séance : **Echauffement**

Phase 1 : courir en continu à allure 1

Phase 2 : choisir l'allure 2 ou l'allure 3 et courir par séries de 1min30, 3min, 6min

Allure 1 : 9 km/h

Allure 2 : 10 km/h

Allure 3 : 11 km/h

Programme	Phases de la séance	Durée des séries	Distance à parcourir pour chaque série	Temps de récupération entre chaque série
Programme 1	<u>Phase 1</u> : allure 1 (9 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (10 km/h) ou allure 3 (11 km/h)	6 ou 9 min 3 fois 3min ou 4 fois 1min30	6min : 900m soit 18 plots 3min : 500m soit 10 plots ou 1min30 : 275m soit entre 5 et 6 plots	2 ou 3min
Programme 2	<u>Phase 1</u> : allure 1 (9 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (10 km/h) ou allure 3 (11 km/h)	9min 3min + 6min ou 2 fois 6min 2(ou 3) fois 3min	9min : 1350m soit 27 plots 3min : 500m soit 10 plots 6min : 1000m soit 20 plots 3mn : 550m soit 11 plots	2 ou 3min
Programme 3	<u>Phase 1</u> : allure 1 (9 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 2 (10 km/h) ou allure 3 (11km/h)	9 ou 12min 2 fois 6 min 3(ou 4) fois 3min	12min : 1800m soit 39 plots 6min : 1000m soit 20 plots 3min : 550m soit 11 plots	2 ou 3min
<u>TEST :</u> <u>12 min</u>	Courir sans s'arrêter Parcourir la plus grande distance possible sur la durée choisie.	En continu	Distance * égale à 2200m / Brevet des as bronze * De 2200 m et 2400m / argent * supérieure à 2400m / or	

Plans d'entraînement : courir plus vite sur une longue durée
Allure réalisée au test : 13 km/h

Séance : **Echauffement**

Phase 1 : courir en continu à allure 1 ou allure 2

Phase 2 : choisir l'allure 2, l'allure 3 ou 4 et courir par séries de 1min30, 3min, 6min

Allure 1 : 9 km/h Allure 2 : 10 km/h Allure 3 : 11 km/h Allure 4 : 12 km/h

Programme	Phases de la séance	Durée des séries	Distance à parcourir pour chaque série	Temps de récupération entre chaque série
Programme 1	<u>Phase 1</u> : allure 1 (9km/h) ou allure 2 (10 km/h) <u>Phase 2</u> : allure 3 (11 km/h) ou allure 4 (12 km/h)	6 ou 9 min 3 (ou 4) fois 1min30 ou 2 fois 3 min	6min : 900m soit 18 plots ou 6min : 1000m soit 20 plots 1min30 : 275m soit entre 5 - 6 plots ou 3min : 600m soit 12 plots	2 ou 3min
Programme 2	<u>Phase 1</u> : allure 1 ou 2 <u>Phase 2</u> : allure 3 (11 km/h) ou allure 4 (12 km/h)	9 ou 12 min 3 fois 3min	9min : 1350m soit 27 plots ou 9min : 1500m soit 30 plots 3min : 550m soit 11 plots 3min : 600m soit 12 plots	2 ou 3min
Programme 3	<u>Phase 1</u> : allure 2 <u>Phase 2</u> : allure 3 (11 km/h) ou allure 4 (12km/h)	9 ou 12 min 3(ou 4) fois 3min	12min : 2000m soit 40 plots 3min : 550m soit 11 plots ou 3min : 600m soit 12 plots	2 ou 3min
TEST : 12 mn	Courir sans s'arrêter Parcourir la plus grande distance possible sur la durée choisie.	En continu	Distance * égale à 2200m / Brevet des as bronze * De 2200 m et 2400m / argent * supérieure à 2400m / or	

Plans d'entraînement : courir plus vite sur une longue durée

Allure réalisée au test : 14 km/h

Séance : **Echauffement**

Phase 1 : courir en continu à allure 1 ou allure 2

Phase 2 : choisir l'allure 2, l'allure 3 ou 4 et courir par séries de 1min30, 3min, 6min

Allure 1 : 10 km/h

Allure 2 : 11 km/h

Allure 3 : 12 km/h

Allure 4 : 13 km/h

Programme	Phases de la séance	Durée des séries	Distance à parcourir pour chaque série	Temps de récupération entre chaque série
Programme 1	<u>Phase 1</u> : allure 1 (10km/h) ou allure 2 (11km/h) <u>Phase 2</u> : allure 3 (12 km/h) ou allure 4 (13 km/h)	6 ou 9 min 3 (ou 4) fois 1min30 ou 2 fois 3 min	6min : 1000m soit 20 plots ou 6min : 1100m soit 22 plots 1min 30 : 300m soit 6 plots ou 3min : 650m soit 13 plots	2 ou 3min
Programme 2	<u>Phase 1</u> : allure 1 ou allure 2 <u>Phase 2</u> : allure 3 (12 km/h) ou allure 4 (13 km/h)	9 ou 12min 3 fois 3min	9min : 1500m soit 30 plots ou 9min : 1650m soit 33 plots 3min : 600m soit 12 plots ou 3min : 650m soit 13 plots	2 ou 3min
Programme 3	<u>Phase 1</u> : allure 2 <u>Phase 2</u> : allure 3 (12 km/h) ou allure 4 (13 km/h)	9 ou 12 min 3(ou 4) fois 3min	12min : 2200m soit 44 plots 3min : 600m soit 12 plots ou 3min : 650m soit 13 plots	2 ou 3min
<u>TEST:</u> 12 mn	Courir sans s'arrêter Parcourir la plus grande distance possible sur la durée choisie.	En continu	Distance * égale à 2200m / Brevet des as bronze * De 2200 m et 2400m / argent * supérieure à 2400m / or	

Plans d'entraînement : courir plus vite sur une longue durée

Allure réalisée au test : 15 km/h

Séance : **Echauffement**

Phase 1 : courir en continu à allure 1 ou allure 2

Phase 2 : choisir l'allure 2, l'allure 3 ou 4 et courir par séries de 1min30, 3min, 6min

Allure 1 : 11 km/h

Allure 2 : 12 km/h

Allure 3 : 13 km/h

Allure 4 : 14 km/h

Programme	Phases de la séance	Durée des séries	Distance à parcourir pour chaque série	Temps de récupération entre chaque série
Programme 1	<p><u>Phase 1</u> :</p> <p>allure 1 (11km/h) ou allure 2 (12 km/h)</p> <p><u>Phase 2</u> :</p> <p>allure 3 (13 km/h) ou allure 4 (14 km/h)</p>	<p>6 ou 9min</p> <p>3 (ou 4) fois 1min30 ou 2 fois 3 min</p>	<p>6min :1100m soit 22 plots ou 6min : 1200m soit 24 plots</p> <p>1min 30 : 325m soit entre 6-7 plots ou 3min : 700m soit 14 plots</p>	2 ou 3min
Programme 2	<p><u>Phase 1</u> : allure 1 ou 2</p> <p><u>Phase 2</u> :</p> <p>allure 3 (13 km/h) ou allure 4 (14 km/h)</p>	<p>9 ou 12 min</p> <p>3 fois 3min</p>	<p>9min : 1650m soit 33 plots ou 9min : 1800m soit 36 plots</p> <p>3min : 650m soit 13 plots ou 3min : 700m soit 14 plots</p>	2 ou 3min
Programme 3	<p><u>Phase 1</u> : allure 2</p> <p><u>Phase 2</u> :</p> <p>allure 3 (13 km/h) ou allure 4 (14 km/h)</p>	<p>9 à 12min</p> <p>3(ou 4) fois 3min</p>	<p>12min : 2400m soit 48 plots</p> <p>3min : 650m soit 13 plots ou 3min : 700m soit 14 plots</p>	2 ou 3min
<u>TEST :</u> <u>12 mn</u>	<p>Courir sans s'arrêter Parcourir la plus grande distance possible sur la durée choisie.</p>	<p>En continu</p>	<p>Distance * égale à 2200m / Brevet des as bronze * De 2200 m et 2400m / argent * supérieure à 2400m / or</p>	

Tableau des distances de course à parcourir en fonction des vitesses et des durées.

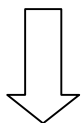
<i>Durées/Vitesses</i>	6 km/h	7 km/h	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h	13 km/h	14 km/h	15 km/h	16 km/h
1min30	150 m	175 m	200 m	225 m	250 m	275 m	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m
3min	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	550 m	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m
4min30	450 m	525 m	600 m	675 m	750 m	825 m	900 m	975 m	1050 m	1125 m	1200 m
6min	600 m	700 m	800 m	900 m	1000 m	1100 m	1200 m	1300 m	1400 m	1500 m	1600 m
7min30	750 m	875 m	1000 m	1125 m	1250 m	1375 m	1500 m	1625 m	1750 m	1875 m	2000 m
9min	900 m	1050 m	1200 m	1350 m	1500 m	1650 m	1800 m	1950 m	2100 m	2250 m	2400 m
10min30	1050 m	1225 m	1400 m	1575 m	1750 m	1925 m	2100 m	2275 m	2450 m	2625 m	2800 m
12 min	1200 m	1400m	1600 m	1800 m	2000 m	2200 m	2400 m	2600 m	2800 m	3000 m	3200 m
13min30	1350 m	1575 m	1800 m	2025 m	2250 m	2475 m	2700 m	2925 m	3150 m	3375 m	3600 m
15min	1500 m	1750 m	2000 m	2250 m	2500 m	2750 m	3000 m	3250 m	3500 m	3750 m	4000 m

Courir plus vite sur une longue durée

Elaborer une fiche séance : exemple

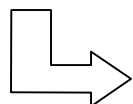
Nom : DUPONT
Prénom : Justine

Test des 6' : estimation VMA : 12 km/h



Plan d'entraînement 12 km/h (p 29)

<u>Phase 1</u> : allure 1 (9 km/h)	6' ou 9' en continu	6' > 900m > 18 plots
<u>Phase 2</u> : allure 2 (10 km/h) ou allure 3 (11 km/h)	3 fois 3' ou 4 fois 1'30	3' > 500m > 10 plots 1'30 > 275m > 5,5 plots



Fiche séance

Date : 25 /10 / 2005 Séance n° : 3

Plan d'entraînement : VMA 12 km/h

Allure 1 : 9km/h

Allure 2: 10 km/h

*

Durée	Allure demandée	Distance totale / plots / nombre de tours	Temps de passage Temps total / dist/plots	Observations
Voir plan		A parcourir 1t=300m/6plots	Résultats :	
9' continu	Allure 1 9 km/h en continu	1350m 27 plots (4t + 3 plots)	- 3' : 9 plots / 450m - 6' : 17 / - 9' : 25 / 1250m	Non réalisé Allure non maintenue
3' série 1	Allure 3 11 km/h	550m > 11 plots (1t + 5 plots)	550m > 2'50	Trop vite
3' série 2	Allure 3 11 km/h	550m > 11 plots (1t + 5 plots)	550m > 2'55	OK
3' série 3	Allure 3 11 km/h	550m > 11 plots (1t + 5 plots)	550m > 3'10	Ralentissement fatigue

Fiches élèves : voir p 47

Evaluation finale

A la fin du module (1, 2 ou 3), chaque élève s'engage à réaliser un contrat adapté à son niveau de performance:

Modules 1 et 2

Echelons 1,2,3,4: pas d'allure > courir en continu sans s'arrêter

En continu (sans s'arrêter)		
15'	4 ^{ème} échelon	distance libre (à mesurer) *allure régulière
12'	3 ^{ème} échelon	distance libre (à mesurer) *allure régulière
10'	2 ^{ème} échelon	distance libre (à mesurer) *allure régulière
8'	1 ^{er} échelon	distance libre (à mesurer) *allure régulière

Module 3

Durée imposée / Allure choisie (en fonction de son potentiel)

- réaliser un contrat durée / distance
- respecter une allure imposée

12' à une allure choisie en fonction de son potentiel		
12' à 12km/h	OR	2400m et +
12' à 11km/h	ARGENT	2200 à 2400m
12' à 10km/h	BRONZE	2000 à 2200m

Ces contrats sont proposés dans un « Brevet de course » proposé par l'USEP qui pourra permettre à chaque élève de suivre ses progrès et ses performances sur toute la durée du cycle 3 (voir doc USEP 19).

Annexes

PRENDRE SON POULS

Apprendre à prendre son pouls

- Où? Les parties du corps les plus utilisées car les plus sensibles tactilement : le poignet, le cou
- Quand? Plusieurs moments sont opportuns pour prendre le pouls :

Pour apprendre : on apprend à prendre son pouls le plus souvent au repos, mais c'est à ce moment qu'il est plus difficile à sentir. On pourra plutôt commencer par une mesure après un petit effort (course).

Après un effort en course longue :

- prendre le pouls juste après l'effort. Il est alors nécessaire de prendre la mesure sans attendre et sur une durée courte (10 ou 15s) car la vitesse des battements diminue souvent rapidement.
- des mesures 1mn puis 3mn après l'effort permettent d'évaluer la récupération.
 - > une diminution de 30 pulsations après 1mn et un retour à environ 80 pulsations/mn après 3mn indiquent une très bonne récupération.
 - > une faible diminution (moins de 30 pulsations au bout de 3 mn) indique une récupération plus difficile. Un manque d'entraînement et une allure trop élevée expliquent souvent une récupération plus lente. La qualité de la récupération évolue avec l'entraînement.

- Comment? une mesure sur 10 ou 15s est aisée pour calculer le nombre de battements par minute (mesure X6, ou X4).
 - au repos, plus on mesure sur une durée longue, plus la mesure est précise (sur 20 ou 30s)
 - juste après l'effort, il est nécessaire de prendre la mesure sans attendre et sur une durée courte (voir plus haut) .

On s'attachera à prendre son pouls tout au long des séances, surtout lorsque les efforts seront longs ou plus intenses.
On vérifiera ainsi si le contenu proposé est bien adapté au x possibilités des enfants

OUTILS ELEVES

Module 1

Ma performance

Je cours sans m'arrêter le plus longtemps possible

Nom : Prénom :

	Durée de course en continu	Plots	Distance parcourue
1 ^{er} essai			
2 ^{ème} essai			

Ma performance

Je cours sans m'arrêter le plus longtemps possible

Nom : Prénom :

	Durée de course en continu	Plots	Distance parcourue
1 ^{er} essai			
2 ^{ème} essai			

MODULE 1 : Plan d'entraînement n° 1

Objectif : **courir 8 min en continu** (4 à 8 séances)

Entraînement	Contenu de la séance (nombre de séries / durée en continu)	Récupération entre chaque série
1	3 fois 2 min ou 3 fois 3 min	30 s ou 1 min / marche
2	2 fois 4 min ou 3 fois 4 min	30 s ou 1 min / marche
3	3 min + 5 min + 4 min ou 2 fois 5 min + 3 min	1 min / marche
4	2 fois 6 min ou 7 min + 5 min	1 min / marche
TEST	8 min (ou plus)	

MODULE 1 : Plan d'entraînement n° 2

Objectif : **courir 10 min en continu** (4 à 8 séances)

Entraînement	Contenu de la séance (nombre de séries / durée en continu)	Récupération entre chaque série
1	3 fois 5 min ou 2 fois 6 min + 4 min	30 s ou 1 min / marche
2	2 fois 5 min + 6 min ou 2 fois 6 min + 4 min	30 s ou 1 min / marche
3	2 fois 6 min + 4 min ou 7 min + 5 min + 5 min	1 min / marche
4	2 fois 7 min ou 8 min + 6 min	1 min / marche
TEST	10 min (ou plus)	

MODULE 1: Plan d'entraînement n°3

Objectif : **courir 12 min en continu** (4 à 8 séances)

Entraînement	Contenu de la séance (nombre de séries / durée en continu)	Récupération entre chaque série
1	3 fois 6 min ou 2 fois 7 min + 5 min	1 min / marche
2	10 min + 8 min ou 2 fois 8 min + 5mn	1 min / marche
3	10 min + 2 fois 5 min ou 3 fois 7 min	1 min / marche
4	7 min + 2 fois 6 min ou 10 min + 7 min + 5 min	1 min / marche
TEST	12 min (ou plus)	

MODULE 1: Plan d'entraînement n°4

Objectif : **courir 15 min en continu** (4 à 8 séances)

Entraînement	Contenu de la séance (nombre de séries / durée en continu)	Récupération entre chaque série
1	10 min + 8 min ou 9 min + 7 min + 6 min	1 min / marche
2	3 fois 7 min ou 10 min + 7 min + 5 min	1 min / marche
3	2 fois 8 min + 5 min ou 2 fois 8 min + 6 min	1 min / marche
4	3 fois 8 min ou 12 min + 10 min	1 min / marche
TEST	15 min	

Fiche séance

Nom /Prénom ou groupe :

Date :

Séance n° :

Plan n°....

<u>Séries</u> : durée en continu	Réalisée ou non (nbre d' arrêts)	Plots atteints / distance

Observations :

ex : - facile / difficile

- course régulière : oui / non

Fiche séance

Nom /Prénom ou groupe :

Date :

Séance n° :

Plan n°....

<u>Séries</u> : durée en continu	Réalisée ou non (nbre d' arrêts)	Plots atteints / distance

Observations :

ex : - facile / difficile

- course régulière : oui / non

OUTILS ELEVES

Module 2

Test 6 minutes

<i>Prénoms</i>	Plots atteints 1min30	Plots 3min	Plots 4min30	Plots 6min	Dist 6min	Vitesse Maximale Aérobie
						km/h

Test 6 minutes

<i>Prénoms</i>	Plots atteints 1min30	Plots 3min	Plots 4min30	Plots 6min	Dist 6min	Vitesse Maximale Aérobie
						km/h

Test 6 minutes : tableau de résultats

Plots dépassés (ou atteints) sur 6 min	Distance sur 6 min	V.M.A (km/h)
10	500m	5 km/h
11	550m	5,5 km/h
12	600m	6 km/h
13	650m	6,5 km/h
14	700m	7 km/h
15	750m	7,5 km/h
16	800m	8 km/h
17	850m	8,5 km/h
18	900m	9 km/h
19	950m	9,5 km/h
20	1000 m	10 km/h
21	1050 m	10,5 km/h
22	1100 m	11 km/h
23	1150 m	11,5 km/h
24	1200 m	12 km/h
25	1250 m	12,5 km/h
26	1300 m	13 km/h
27	1350 m	13,5 km/h
28	1400 m	14 km/h
29	1450 m	14,5 km/h
30	1500 m	15 km/h
31	1550 m	15,5 km/h
32	1600 m	16 km/h

Tableau des distances de course à parcourir en fonction des vitesses et des durées.

<i>Durées/Vitesses</i>	6 km/h	7 km/h	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h	13 km/h	14 km/h	15 km/h	16 km/h
1min30	150 m	175 m	200 m	225 m	250 m	275 m	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m
3min	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	550 m	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m
4min30	450 m	525 m	600 m	675 m	750 m	825 m	900 m	975 m	1050 m	1125 m	1200 m
6min	600 m	700 m	800 m	900 m	1000 m	1100 m	1200 m	1300 m	1400 m	1500 m	1600 m
7min30	750 m	875 m	1000 m	1125 m	1250 m	1375 m	1500 m	1625 m	1750 m	1875 m	2000 m
9min	900 m	1050 m	1200 m	1350 m	1500 m	1650 m	1800 m	1950 m	2100 m	2250 m	2400 m
10min30	1050 m	1225 m	1400 m	1575 m	1750 m	1925 m	2100 m	2275 m	2450 m	2625 m	2800 m
12 min	1200 m	1400m	1600 m	1800 m	2000 m	2200 m	2400 m	2600 m	2800 m	3000 m	3200 m
13min30	1350 m	1575 m	1800 m	2025 m	2250 m	2475 m	2700 m	2925 m	3150 m	3375 m	3600 m
15min	1500 m	1750 m	2000 m	2250 m	2500 m	2750 m	3000 m	3250 m	3500 m	3750 m	4000 m

FICHE ELEVE

Prénom :

Date :

Séance n°

Plan d'entraînement :

Allure 1 :

Allure 2:

Allure 3:

Durée	Allure demandée	Distance totale / plots / nombre de tours	Temps de passage Temps total / dist/plots	Observations
Voir plan		A parcourir	Résultats	

FICHE ELEVE

Prénom :

Date :

Séance n°

Plan d'entraînement :

Allure 1 :

Allure 2:

Allure 3:

Durée	Allure demandée	Distance totale / plots / nombre de tours	Temps de passage Temps total / dist/plots	Observations
Voir plan		A parcourir	Résultats	

