

NOM : ..... Prénom : ..... Classe : .....

## CLASSE de SECONDE - CAHIER ELEVE

### CYCLE : COURSE de DUREE

Quand on réalise un exercice physique, le débit ventilatoire et le rythme cardiaque s'accélèrent, on définit alors une valeur caractéristique : le volume maximal d'oxygène consommé au cours de l'effort : le vo<sub>2</sub>max.

Ce vo<sub>2</sub> max est traduit en course en **Vitesse Maximale Aérobie** qui s'exprime en km/h.

Cette VMA varie suivant la distance ou durée de course demandée, suivant les capacités de chaque individu (hérédité, entraînement...)

Ces capacités sont mesurées par un test progressif qui donne la VMA de chacun et qui servira de référent de travail.

Chacun apprendra pendant ce cycle à identifier les différentes allures de course par rapport à cette VMA, à les intégrer corporellement et à en reconnaître les effets en vue d'orienter et de développer les effets de l'activité physique pour un objectif d'entretien de soi.

On parlera d'effort de Capacité Aérobie pour la vitesse verte, de Capacité-Puissance Aérobie pour la vitesse orange et de Puissance aérobie voire de Capacité Anaérobie pour la vitesse rouge.

### Organisation du Cycle de Course de Durée

Dans la première partie du cycle, 3 types d'effort vous seront proposés à travers les séances de ce cycle ; ils répondent à 3 objectifs de travail :

- **Objectif n°1** : s'entraîner à courir à la plus grande vitesse dans un temps donné  
(Efforts compris entre **90% et 110%** - vitesse ROUGE)
- **Objectif n°2** : connaître et appliquer les procédés d'entraînement pour développer et entretenir sa santé  
(Efforts compris entre **75% et 85%** - vitesse ORANGE)
- **Objectif n°3** : connaître les procédés d'entraînement pour s'échauffer, se détendre ou perdre du poids.  
(Efforts inférieurs ou égaux à **70%** - vitesse VERTE)

Dans la seconde partie, vous construirez vos séances en relation avec les objectifs de travail visés.

A l'aide du recueil contenant vos données personnelles, vous préparerez les séances à effectuer sur les fiches prévues à cet effet, vous tiendrez à jour la rubrique de recueils des sensations personnelles sur ces mêmes fiches.

## COURSE EN DUREE

## CARNET D'ENTRAINEMENT

NOM : .....

PRENOM : .....

CLASSE : .....

**1° TEST VMA date : .....**

**2° TEST VMA date : .....**

TEMPS REALISE	VMA en km/h	Prise de Pulsations immédiate sur 10 secondes

TEMPS REALISE	VMA en km/h	Prise de Pulsations immédiate sur 10 secondes

*Motif de l'arrêt du test :*

*Motif de l'arrêt du test :*

<i>ESSOUFFLEMENT</i>		<i>MUSCULAIRE</i>		<i>MENTAL</i>	
Rythme régulier		Pas de douleur		pas trop dur	
Rythme bruyant		Tension-douleur		« marre » ... j'arrête	
Sensation d'asphyxie		brûlure		Je ne lâche rien	

<i>ESSOUFFLEMENT</i>		<i>MUSCULAIRE</i>		<i>MENTAL</i>	
Rythme régulier		Pas de douleur		pas trop dur	
Rythme bruyant		Tension-douleur		« marre » ... j'arrête	
Sensation d'asphyxie		brûlure		Je ne lâche rien	

MES ALLURES selon l'INTENSITE      Ma VMA = .....

MES ALLURES selon l'INTENSITE      Ma VMA = .....

VITESSE VERTE		VITESSE ORANGE		VITESSE ROUGE	
Intensité	Vma : km/h	Intensité	Vma : km/h	Intensité	Vma : km/h
60%		75%		90%	
65%		80%		100%	
70%		85%		110%	

VITESSE VERTE		VITESSE ORANGE		VITESSE ROUGE	
Intensité	Vma : km/h	Intensité	Vma : km/h	Intensité	Vma : km/h
60%		75%		90%	
65%		80%		100%	
70%		85%		110%	

# CAHIER de L'ELEVE

Nom : ..... Prénom : ..... Classe : .....

VMA du TEST n°1 :

## Travail à réaliser

Pour chacune des séances ( S ), vous devez préparer la séance en remplissant les cases grises :

- Calculer la vitesse de travail en fonction de l'intensité demandée
- Le Temps Total à réaliser (Projet) avec le(s) temps intermédiaire(s).

### Commentaires :

**S2-S3-S4** : Pour l'intensité 70%, les élèves ayant une **VMA < 12km/h** réaliseront un 1200m, les autres un 1600m

**S2** : pour l'intensité 100%, les élèves ayant une **VMA <12km/h** courront sur 100m, les autres sur 130m.

**S3** : Pour l'intensité 80%, les élèves ayant une **VMA <12km/h** travailleront sur 400m, ceux ayant une **VMA >14km/h** sur 600m, les autres sur 500m

**S4** : pour l'intensité 80%, les élèves ayant une **VMA <12km/h** travailleront sur 800m, ceux ayant une **VMA >14km/h**, travailleront sur 1200m, les autres sur 1000m. Pour l'intensité à 90%, les élèves ayant une **VMA <13km/h** travailleront sur 200m, les autres sur 250m.

Séance	Intensité de la VMA	Vitesse km/h	Distance (D) entourer la D demandée	PROJET		Temps Réalisés	
				Tps Total	Tps intermédiaires		
2	70%		1200m ou 1600m				
	100%		8*(100m ou 130m)				
3	70%		1200m ou 1600m				
	80%		2 séries de 2 répétitions : 400m ou 500m ou 600m				
4	70%		1200m ou 1600m				
	80%		800m ou 1000m ou 1200m				
	90%		5 * (200m ou 250m)				

# Remarques Personnelles sur les séances

## « Ressenti Personnel »

### Séance 2

<i>ESSOUFFLEMENT</i>	70%	100%	<i>MUSCLULAIRE</i>	70%	100%	<i>MENTAL</i>	70%	100%
Rythme régulier			Pas de douleur			pas trop dur		
Rythme bruyant			Tension-douleur			« marre » ... j'arrête		
Sensation d'asphyxie			Brûlure			Je ne lâche rien		

Ai-je réussi dans toutes les courses?

OUI - NON - POURQUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

### Séance 3

<i>ESSOUFFLEMENT</i>	70%	85%	<i>MUSCLULAIRE</i>	70%	85%	<i>MENTAL</i>	70%	85%
Rythme régulier			Pas de douleur			pas trop dur		
Rythme bruyant			Tension-douleur			« marre » ... j'arrête		
Sensation d'asphyxie			Brûlure			Je ne lâche rien		

Ai-je réussi dans toutes les courses?

OUI - NON - POURQUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

### Séance 4

<i>ESSOUFFLEMENT</i>	70%	80%	90%	<i>MUSCLULAIRE</i>	70%	80%	90%	<i>MENTAL</i>	70%	80%	90%
Rythme régulier				Pas de douleur				pas trop dur			
Rythme bruyant				Tension-douleur				« marre » ... j'arrête			
Sensation d'asphyxie				Brûlure				Je ne lâche rien			

Ai-je réussi dans toutes les courses?

OUI - NON - POURQUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

# CAHIER de L'ELEVE

Nom :

Prénom :

Classe :

MA VMA : ..... km/h
---------------------

**Travail à réaliser** : « Préparer votre Evaluation »

Pour chacune de ces séances, vous devez choisir l'**intensité** de travail (% vma) et trouver le **temps à réaliser** pour les 3 courses à réaliser (\*distance définie en fonction de votre vma).

**\*Commentaires :**

Pour **C1**, les élèves ayant une **VMA < 12km/h** réaliseront un 1200m, les autres un 1600m

Pour **C2**, les élèves ayant une **VMA <12km/h** travailleront sur 800m, ceux ayant une **VMA >14km/h** sur 1200m, les autres sur 1000m

Pour **C3**, les élèves ayant une **VMA <12km/h** travailleront sur 200m, ceux ayant une **VMA >14km/h** sur 300m, les autres sur 250m.

**« Travail en Binôme et en autonomie »**

Séance	Courses	Intensité de la VMA	Vitesse km/h	Distance (D) entourer la D demandée	PROJET		Temps(T) réalisés
					Tps Total	Tps intermédiaires	
6	C1	60%-65%-70%		1200m ou 1600m			
	C2	75%-80%-85%		800m ou 1000m ou 1200m			
	C3	90%-100%-110%		5 * (200m ou 250m ou 300m)			
7	C1						
	C2						
	C3						
8	C1						
	C2						
	C3						

# Remarques Personnelles sur les séances

## « Ressenti Personnel »

### Séance 6

<i>ESSOUFFLEMENT</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>MUSCLULAIRE</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>MENTAL</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>
Rythme régulier				Pas de douleur				pas trop dur			
Rythme bruyant				Tension-douleur				« marre » ... j'arrête			
Sensation d'asphyxie				Brûlure				Je ne lâche rien			

Ai-je réussi dans toutes les courses?

OUI - NON - POURQUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

### Séance 7

<i>ESSOUFFLEMENT</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>MUSCLULAIRE</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>MENTAL</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>
Rythme régulier				Pas de douleur				pas trop dur			
Rythme bruyant				Tension-douleur				« marre » ... j'arrête			
Sensation d'asphyxie				Brûlure				Je ne lâche rien			

Ai-je réussi dans toutes les courses?

OUI - NON - POURQUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

### Séance 8

<i>ESSOUFFLEMENT</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>MUSCLULAIRE</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>MENTAL</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>
Rythme régulier				Pas de douleur				pas trop dur			
Rythme bruyant				Tension-douleur				« marre » ... j'arrête			
Sensation d'asphyxie				Brûlure				Je ne lâche rien			

Ai-je réussi dans toutes les courses?

OUI - NON - POURQUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

**POURCENTAGE VMA**

VMA	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%
5	3	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5
5,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,5
6	4	4,0	4,5	4,5	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	7,0
6,5	4	4,5	5,0	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,5
7	4,5	5,0	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	7,0	7,0	7,5	8,0
7,5	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	7,0	7,5	7,5	8,0	8,5
8	5	5,5	6,0	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0
8,5	5,5	6,0	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5
9	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0
9,5	6	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	9,5	10,0	10,5
10	6	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
10,5	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,5	12,0
11	7	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	12,0	12,5
11,5	7	7,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,5	13,0
12	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	13,0	13,5
12,5	7,5	8,5	9,0	9,5	10,0	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0
13	8	8,5	9,5	10,0	10,5	11,5	12,0	12,5	13,0	14,0	14,5
13,5	8,5	9,0	9,5	10,5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,5	14,5	15,0
14	8,5	9,5	10,0	10,5	11,5	12,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5
14,5	9	9,5	10,5	11,0	12,0	12,5	13,5	14,0	14,5	15,5	16,0
15	9	10,0	10,5	11,5	12,0	13,0	13,5	14,5	15,0	16,0	16,5
15,5	9,5	10,5	11,0	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,5	17,5
16	10	10,5	11,5	12,0	13,0	14,0	14,5	15,5	16,0	17,0	18,0
16,5	10	11,0	12,0	12,5	13,5	14,5	15,0	16,0	16,5	17,5	18,5
17	10,5	11,5	12,0	13,0	14,0	14,5	15,5	16,5	17,0	18,0	19,0
17,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,0	15,0	16,0	17,0	17,5	18,5	19,5
18	11	12,0	13,0	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,0	19,0	20,0
18,5	11,5	12,5	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	18,5	19,5	20,5
19	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,0	20,0	21,0
19,5	12	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	19,5	20,5	21,5
20	12	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0

## RAPPORT VITESSE / DISTANCE DE COURSE

VITESSE	100	130	200	250	300	400	500	600	800	1000	1200	1600
6	01:00	01:18	02:00	02:30	03:00	04:00	05:00	06:00	08:00	10:00	12:00	16:00
6,5	00:55	01:12	01:51	02:18	02:46	03:42	04:37	05:32	07:23	09:14	11:05	14:46
7	00:51	01:07	01:43	02:09	02:34	03:26	04:17	05:09	06:51	08:34	10:17	13:43
7,5	00:48	01:02	01:36	02:00	02:24	03:12	04:00	04:48	06:24	08:00	09:36	12:48
8	00:45	00:58	01:30	01:52	02:15	03:00	03:45	04:30	06:00	07:30	09:00	12:00
8,5	00:42	00:55	01:25	01:46	02:07	02:49	03:32	04:14	05:39	07:04	08:28	11:18
9	00:40	00:52	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20	04:00	05:20	06:40	08:00	10:40
9,5	00:38	00:49	01:16	01:35	01:54	02:32	03:09	03:47	05:03	06:19	07:35	10:06
10	00:36	00:47	01:12	01:30	01:48	02:24	03:00	03:36	04:48	06:00	07:12	09:36
10,5	00:34	00:45	01:09	01:26	01:43	02:17	02:51	03:26	04:34	05:43	06:51	09:09
11	00:33	00:43	01:05	01:22	01:38	02:11	02:44	03:16	04:22	05:27	06:33	08:44
11,5	00:31	00:41	01:03	01:18	01:34	02:05	02:37	03:08	04:10	05:13	06:16	08:21
12	00:30	00:39	01:00	01:15	01:30	02:00	02:30	03:00	04:00	05:00	06:00	08:00
12,5	00:29	00:37	00:58	01:12	01:26	01:55	02:24	02:53	03:50	04:48	05:46	07:41
13	00:28	00:36	00:55	01:09	01:23	01:51	02:18	02:46	03:42	04:37	05:32	07:23
13,5	00:27	00:35	00:53	01:07	01:20	01:47	02:13	02:40	03:33	04:27	05:20	07:07
14	00:26	00:33	00:51	01:04	01:17	01:43	02:09	02:34	03:26	04:17	05:09	06:51
14,5	00:25	00:32	00:50	01:02	01:14	01:39	02:04	02:29	03:19	04:08	04:58	06:37
15	00:24	00:31	00:48	01:00	01:12	01:36	02:00	02:24	03:12	04:00	04:48	06:24
15,5	00:23	00:30	00:46	00:58	01:10	01:33	01:56	02:19	03:06	03:52	04:39	06:12
16	00:23	00:29	00:45	00:56	01:07	01:30	01:52	02:15	03:00	03:45	04:30	06:00
16,5	00:22	00:28	00:44	00:55	01:05	01:27	01:49	02:11	02:55	03:38	04:22	05:49
17	00:21	00:28	00:42	00:53	01:04	01:25	01:46	02:07	02:49	03:32	04:14	05:39
17,5	00:21	00:27	00:41	00:51	01:02	01:22	01:43	02:03	02:45	03:26	04:07	05:29
18	00:20	00:26	00:40	00:50	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20	04:00	05:20
18,5	00:19	00:25	00:39	00:49	00:58	01:18	01:37	01:57	02:36	03:15	03:54	05:11
19	00:19	00:25	00:38	00:47	00:57	01:16	01:35	01:54	02:32	03:09	03:47	05:03
19,5	00:18	00:24	00:37	00:46	00:55	01:14	01:32	01:51	02:28	03:05	03:42	04:55
20	00:18	00:23	00:36	00:45	00:54	01:12	01:30	01:48	02:24	03:00	03:36	04:48



## EVALUATION TERMINALE COURSE de DUREE SECONDE

Nom de l'Elève :

Classe :

Nom de l'observateur :

Ma VMA = ..... km/h

L'évaluation se fait sur 2 séances. La course à la vitesse verte se courra lors des 2 séances.

Evaluation n°1		Distance	Intensité	Tps Prévu	Tps Réalisé	Ecart	Note	
	Course 1							
	Course 2							

Evaluation n°2		Distance	Intensité	Tps Prévu	Tps Réalisé	Ecart	Note
	Course 1						
	Course 3	5 x..... m			- - - - -	- - - - -	

**Ce document est à présenter à votre professeur d'EPS lors des 2 évaluations.**