

Essais pour tester son allure de course

Date	Mon objectif			Ce que j'ai réellement fait		Différence prévu / réalisé
	Allure visée (footing, 80%VMA, 100 %VMA, etc...)	Durée de course visée	Distance à parcourir	Durée réelle de ma course	Vitesse moyenne en km/h	

Situation d'évaluation : 3 x 3 minutes à 100 % de VMA ou plus, avec 5 minutes de récupération entre chaque

Nom de l'observateur : **Date essai 1 :** **Date essai 2 :**

Défi « vitesse » : courir à une vitesse sup ou égale à 100% VMA

Défi « technique » : courir avec pose de pied dynamique au sol (pas d'impression d'écrasement, pas de bruit excessif)

3 min (1ère répétition)			3 min (2ème répétition)			3 min (3ème répétition)		
Vitesse en km/h	Plots franchis		Vitesse en km/h	Plots franchis		Vitesse en km/h	Plots franchis	
	Date 1	Date 2		Date 1	Date 2		Date 1	Date 2
1			1			1		
2			2			2		
3			3			3		
4			4			4		
5			5			5		
6			6			6		
7			7			7		
8			8			8		
9			9			9		
10			10			10		
11			11			11		
12			12			12		
13			13			13		
14			14			14		
15			15			15		
16			16			16		
17			17			17		
18			18			18		
19			19			19		
20			20			20		
Vitesse moyenne =			Vitesse moyenne =			Vitesse moyenne =		

Vitesse moyenne sur 3 x 3 min = **soit VMA+ou-** **Note sur 10 =**

Bilan : Point bonus obtenu ?..... Des défauts techniques ont-ils été observés ?.....

Savoir s'échauffer en demi-fond

- footing lent 5 minutes (on peut faire précéder cette phase d'une séquence d'étirements dynamiques qui permet de faire monter la température sans choc pour les articulations).
- articulations (chevilles et genoux sans rotations). Pour les chevilles, talons / pointes sur place puis extension chevilles avec pointes de pieds sur une bordure.
- 1 tour à environ 80% de VMA (= allure moyenne)
- gammes athlétiques (aller en colonne, retour sur les côtés) :

	Exercice	Commentaire	Exemples de muscles sollicités	Points techniques travaillés
1	déroulé du pied	Attaque par le talon, finir sur la pointe en se grandissant	Fléchisseurs et extenseurs de cheville	équilibre latéral et avant / arrière + affinement sensations plantaires
2	Pas chassés	J'essaye de « décoller » très haut	Adducteurs	Pose de pied dynamique
3	talons-fesses	On peut faire varier la fréquence.	Ischio-jambiers	Gainage + placement bras + pose pieds
4	montées de genoux	Genoux pas plus haut que l'horizontal	Psoas iliaque	gainage + buste droit + bras + pied
5	Montées genoux avec sursaut	J'essaye de « décoller » très haut en gardant la position.	idem	idem
6	Jambes tendues	Le pied revient se poser sous le bassin, il reste en flexion pour poser l'avant-pied en premier	Fessiers	Pose de pieds + buste + bras
7	Foulées bondissantes	Genou pointé vers l'avant	Quadriceps, ischio-jambiers...	Pose de pieds + bras
8	Course arrière	j'allonge les foulées au maximum	Quadriceps, psoas iliaque	Bras
9	sprint en fréquence	J'essaye d'aller très vite mais en faisant beaucoup de pas.	tous	tous
10	sprint en amplitude	J'essaye d'aller vite mais en faisant de grands pas.	tous	tous

- 1 tour de 250 m avec 4 accélérations de 4 secondes (une à chaque angle de la piste), footing entre les accélérations
OU 1 tour à 100% de VMA (= allure rapide) pour terminer à une allure proche de l'exercice qui va suivre.

Entraînement intermittent « court - court » 36'' / 24''

Observateur :

Défi « vitesse » : courir les périodes de 36 secondes à une vitesse sup ou égale à VMA +1.

Défi « technique » : courir en gardant la tête droite (regard loin devant).

Plots espacés de 10 mètres. Un plot franchi = 1 km/h.

Nombre de plots à franchir à chaque répétition :

Répétitions	Vitesse en km/h	Répétitions	Vitesse en km/h
1ère répétition		6ème répétition	
2ème répétition		7ème répétition	
3ème répétition		8ème répétition	
4ème répétition		9ème répétition	
5ème répétition		10ème répétition	
Vitesse moy sur les 10 répétitions			

Bilan : fatigue (de 6 à 20)..... ; défi vitesse réalisé ?..... défi technique réalisé ?:.....

Entraînement par intervalle à haute intensité 18''/12''

Nom de l'observateur :

But de l'exercice : 18s d'effort (à VMA + 4), 12s de récupération en marchant. 2 séries de 8 répétitions.

Plots espacés de 10 mètres. Un plot franchi = 2 km/h

Défi « vitesse » : courir à une vitesse sup ou égale à VMA+4

Défi « technique » : courir avec le buste droit

Vitesse du coureur (et nombre de plots à franchir) à VMA +4 =

1ère série		2ème série	
Répétition	Vitesse	Répétition	Vitesse
1ère		1ère	
2ème		2ème	
3ème		3ème	
4ème		4ème	
5ème		5ème	
6ème		6ème	
7ème		7ème	
8ème		8ème	
Vitesse moyenne		Vitesse moyenne	
Correspond à	VMA +	Correspond à	VMA +

Bilan : fatigue (de 6 à 20)..... ; défi vitesse réalisé ?..... défi technique réalisé ?:.....

Entraînement « pyramidal »

Si la séance ne dure qu'une heure, enlever les 2 répétitions de 1 min 12

Nom de l'observateur :

Défi « vitesse » : courir à une vitesse sup ou égale à votre VMA

Défi « technique » : s'aider des bras (coudes 90 degrés, les bras « tirent » vers l'avant.

Temps de course	Récupération	Nombre de plots franchis (plots tous les 10m)	Calcul de la vitesse de course en km/h
18s	18s		x2 =
18s	18s		x2=
36s	36s		x1=
1 min 12	1 min		/2
1 min30	1 min		/2.5 =
3 min	1 min 30		/5 =
1 min30	1 min		/2.5 =
1 min 12	1 min		/2
36s	36s		x1=
18s	18s		x2=
Total =			

Vitesse moyenne du coureur = nombre total de plots / 13,5 = km/h

Bilan : fatigue (de 6 à 20)..... ; défi vitesse réalisé ?..... défi technique réalisé ?:.....

Je propose ma séance : durée, intensité, temps de récup.....

Objectif de la prochaine séance : présentez par écrit une séance d'entraînement de ½ fond adaptée à votre niveau. Justifiez tous les paramètres de votre séance (durée, intensité, récupération ; quelle filière sollicitée, etc...). Pour vous aider, vous devez aller chercher les informations nécessaires sur le site internet du lycée dans la rubrique « enseignements » puis « EPS ».

La semaine prochaine, vous mettrez en pratique votre séance puis en ferez un bilan (j'ai réussi ce qui était prévu ? C'était trop facile, trop difficile ?...). Vous disposerez d'un chronomètre, sachant que la piste habituelle fait 250 mètres.

La séance doit être :

- complète : depuis le début de l'échauffement jusqu'à la récupération de fin de séance.
- Justifiée : vous devez décrire ce que vous faites mais aussi pourquoi vous le faites. Vous montrerez que vous maîtrisez certaines données relatives à la physiologie de l'entraînement.
- Testée : vous réaliserez votre séance pendant l'heure de cours puis en donnerez un bilan. Si vous vous rendez compte que ce que vous avez prévu est inadapté, vous proposerez des modifications.
- Originale : votre séance ne doit pas reproduire un exercice déjà vu pendant le cycle ou être calquée sur l'épreuve du 3 x 500m du bac !