

Course en durée

Animation pédagogique
Janvier 2013

Course en durée

Textes : BO n°4 du 29 Avril 2010

Niv 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. »

Niv 4 : « pour produire et identifier des **effets différés** liés à un **mobile personnel, prévoir** et **réaliser** une séquence de course en utilisant différents paramètres (durée, intensité, tps de récup', répétition...). »

Niv 5 : « pour produire et identifier des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier, concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course. »

Course en durée

Apprendre les méthodes pour s'entretenir en vue d'un développement de soi :

- 1) Sensibilisation aux effets sur soi par rapport aux mobiles
- 2) Projet de transformation par rapport au mobile choisi
- 3) Paramètres et méthodes pour s'entretenir et se développer
- 4) Analyse objective (extérieure à l'élève) et subjective (ressenti) sur la pratique pour réguler à court ou moyen terme
- 5) Evaluation : pour l'élève, concevoir, mettre en œuvre et analyser sa séquence en cohérence avec le mobile choisi

1 sensibilisation aux effets sur soi en rapport aux mobiles

A partir d'une référence : la VMA (textes)

On cherche à améliorer l'endurance, définie comme l'aptitude à maintenir un effort d'une intensité relative pendant une durée prolongée

- accompagner un projet sportif : augmenter le tps limite à VMA et/ou améliorer sa VMA
- rechercher une forme optimale : recherche d'un état de bien être, soutenir une fraction plus importante de VMA au seuil anaérobie (« [décaler la courbe vers la droite](#) » ou la zone d'accumulation)
- récupérer, se détendre, affiner sa silhouette : à partir de courses lentes (voire de marche rapide), c'est récupérer à la suite d'un effort intense pour le sportif ou encore bénéficier des effets de la lipolyse (utilisation des graisses comme substrat)

2 Projet de transformation par rapport au mobile choisi

- Mise en adéquation avec un contexte de pratique (sportif ou sédentaire)
- Motivation personnelle

⇒ **JUSTIFIER SON CHOIX!!**

⇒ **Illustration F Berge lille 2012**

- Peu d'effets réels observables, sauf pour les sédentaires (qui partent de bas) et ceux qui auraient une pratique complémentaire. Il s'agit donc d'un apprentissage des méthodes qui visent des transformations à moyen ou long terme et non de la transformation en tant que telle!

3 Paramètres et méthodes pour s'entretenir et se développer

- Les tests pour estimer la VMA et leurs limites
- Quel échauffement suivant le mobile?
- Intensité : de 50 à 120% VMA

On parlera plutôt de « zones d'intensités » suivant le mobile (VMA et F. Cardiaque)

- Durée de l'effort : de 30'' à 30'
- Durée et forme de récup' : de 30'' à 4' suivant la forme de travail (continu ou alterné) pour une récup' active ou passive suivant l'intensité de l'exercice

3 Paramètres et méthodes pour s'entretenir et se développer

Connaissances physiologiques :

- l'ATP comme source d'énergie unique (\neq aérobie/anaérobie)
- \neq entre puissance (dvpt du système) et capacité (sollicitation du système)
- VO₂max et VMA
- Fcmax et notamment Fcmax de réserve (Karvonen)
- courbe d'évolution des lactates et signification concrète

4 Analyse objective (exocentrée) et subjective (égocentrée) pour réguler

Les repères externes :

Fréquence cardiaque

Exercice réalisé entièrement ou non

Repères physiques : sueur, rougeur, essoufflement

Pendant l'effort : rôle des bras, cycle
antérieur/postérieur

Les repères internes :

[Les grilles de ressenti](#)

Intérêt : permet à l'enseignant d'abord, puis à l'élève de modifier ou pas la charge de travail

5 Evaluation : concevoir, réaliser, analyser

Concevoir :

Dévolution progressive : passer d'une séance où tout est construit (dans un cadre donné) à une séance où tout est à construire (même cadre)

Réaliser :

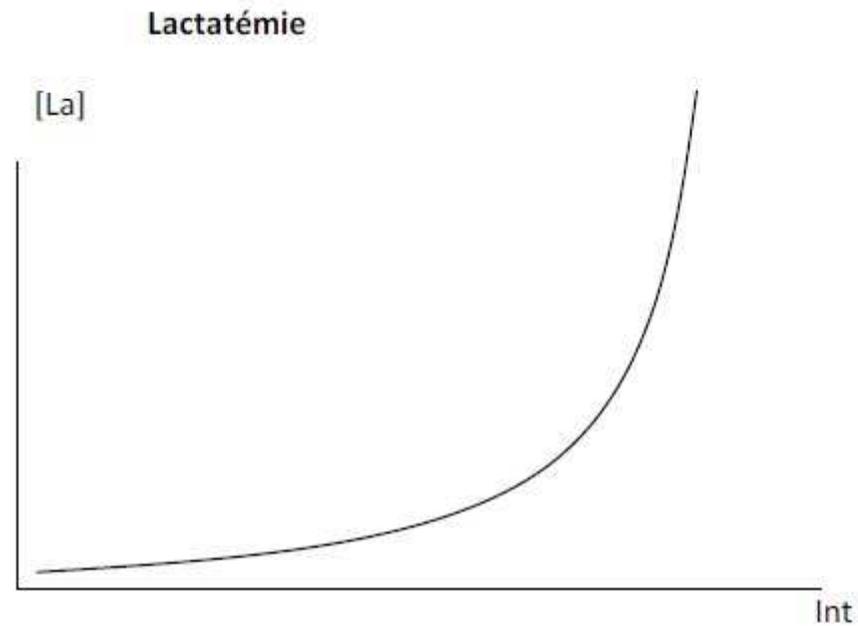
Recherche d'une précision, avec la minute comme repère

Analyser :

Prise en compte de \neq temps : avant-pendant-après

Différence entre prévu/réaliser et justification (pourquoi ça s'est passé comme ça et quoi changer pour la semaine suivante)

Lactémie



=> avant le seuil anaerobie : $\text{elimination} \geq \text{production}$ donc toute \nearrow de l'intensité entraîne une très légère \nearrow de [La]

=> après le seuil : c'est le contraire toute \nearrow de l'intensité entraîne une très forte \nearrow de [La]

[retour](#)

Justifier son choix

Mon choix (Concevoir):

A partir de paramètres individuels qui doivent être d'ordre physique et psychologique, vous devez construire un argumentaire pour justifier votre choix de mobile. (2 points)

Argument par rapport à mon activité sportive personnelle et hygiène de vie la motivation personnelle par rapport au mobile et non par défaut

J'ai choisi le mobile "Développer sa santé" car ne pratiquant aucune activité physique, j'ai trouvé attirant le fait d'entretenir mon corps tout en développant mon endurance. De plus je trouve plus motivant le fait de courir de façon régulière et donc de courir sur la durée. Enfin ce module me paraît motivant sur le fait qu'il m'a donné envie de courir de façon régulière.

Puis en utilisant des connaissances physiologiques vous justifierez votre choix d'entraînement pour cette séance : (filières énergétiques, processus d'entraînement...) (2 points)

Repère de mots clefs pour chaque indicateur

mobile. Les séquences correspondent à un rythme régulier et à un cycle continue qui correspondent. J'ai choisi d'alterner de façon régulière les séquences (de 30 à 60%) sur des durées à peu près régulières afin d'obtenir des pulsations continue et de exploiter au maximum l'endurance acquise afin d'optimiser l'effort fourni. De plus, des marches sont prévues à la 9' et 19' minute (donc à intervalle régulier) pour récupérer mon souffle et ne pas réduire ma motivation. Ainsi j'utiliserais au maximum ma capacité aérobie.

Choix des séquences correspondant au mobile: (2 points)

[retour](#)

nom: DUMAS Jonathan

classe: TS3

Analyse de sa prestation: /3

Par écrit, l'élève, après avoir pris connaissance de ses résultats, porte un commentaire sur sa séance d'entraînement qu'il vient de réaliser. Il doit répondre également à la question: « que changer la semaine prochaine, et pourquoi? »

Bilan sommaire et superficiel, n'envisage pas de suite ou d'adaptation.	1	Bilan effectué. Adaptation effectuée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.	2	Bilan expliqué et argumenté avec précision et justification. S'exprime sur les sensations éprouvées, ses connaissances sur l'entraînement et la diététique.	3
---	---	---	---	---	---

Séance 4: Evaluation

Séance moyenne, décevante par rapport aux précédentes.

Difficulté à tenir les premières allures descendues à 90% de la VMA: plusieurs hypothèses:

- Pas au meilleur de ma condition physique.
- Facteur "stress" primordial.
- Au niveau diététique, petit déjeuner non adapté: trop riche.

Bonne maîtrise des allures de récupération, toujours parfaitement effectuée qui permet une bonne récupération de l'organisme pour un effort de type puissance aérobie:

des récupérations et allures descendues sont adaptés à mes capacités.

Effets recherchés atteints: Augmentation de la fréquence cardiaque

Allure 1: 185 pl/min et FR: 16/18 /min.

Allure 2: 195-200 pl/min et FR: 22/24 min.

Allure 3: 200-210 pl/min et FR: 24/28 min.

→ Objectif atteint de manière décevante de soi pour la classe préparatoire.

2,5/3

15,5/20

6 / 7 7 / 10 2,5 / 3

analyser

[retour](#)

Fiche d'évaluation: Course en durée - Session 2011

Compétence attendue: Concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés et attendus (à moyen terme)

Nom: DUM Jonathan classe: TS3

Objectif 1: Accompagner un projet sportif en rapport avec des échéances.

Concevoir: mon projet de séance

a l l u r e	n o 1	allure de course prévue		récupération prévue	
		intensité prévue / VMA	90 %	marche lente	trottinée (lent)
		vitesse prévue	13,5 km/h	X	
		durée de l'effort	2-3 min'	intensité prévue / VMA	33,33 %
		nombre de passage	4	vitesse prévue	5 km/h
		durée de course prévue	10 min'	durée de récupération	1 min'

effets et sensations recherchées

Prolongement de l'entraînement ; but principal est d'augmenter le rythme cardiaque et respiratoire en vue de préparer l'organisme aux efforts suivants plus éprouvants => Rythme cardiaque à 180 puls/min • FR : 16-18/min
Sensations: léger essoufflement, sudation modérée, peu de fatigue musculaire

a l l u r e	n o 2	allure de course prévue		récupération prévue	
		intensité prévue / VMA	95 %	marche lente	trottinée (lent)
		vitesse prévue	14,25 km/h	X	
		durée de l'effort	1-2 min'	intensité prévue / VMA	33,33 %
		nombre de passage	4	vitesse prévue	5 km/h
		durée de course prévue	6 min'	durée de récupération	1-2 min'

effets et sensations recherchées

Effort intense ; but recherché : puiser dans ses réserves et "souffrir"
faire subir au corps un effort violent sur une période de course pyramidale. Nouvelle augmentation du rythme cardiaque et respiratoire : FC à 190-195 puls/min • FR : 20-22/min
Sensations: essoufflement important, douleur musculaire modérée
léger essoufflement, sudation importante, douleur musculaire modérée

a l l u r e	n o 3	allure de course prévue		récupération prévue	
		intensité prévue / VMA	100 %	marche lente	trottinée (lent)
		vitesse prévue	15 km/h	X	
		durée de l'effort	1 min'	intensité prévue / VMA	33,33 %
		nombre de passage	2	vitesse prévue	5 km/h
		durée de course prévue	2 min'	durée de récupération	1 min'

effets et sensations recherchées

effort explosif, de courte durée à VMA probable : Période de récupération relativement courte en rapport à l'intensité de l'effort qui entraîne une légère baisse de FC suffisante pour reprendre l'effort : FC et FR maximale ; FC : 200-205 puls/min ; FR : 24-28/min
Sensations : essoufflement complet, douleur musculaire importante
puissance aérobie maximale
-> sujet "vide", épuisé, d'où récupération suivie.

concevoir

[retour](#)