

Les étapes du savoir s'entraîner lors de la pratique des ASDEP

- 1^{ère} étape : *Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel*
- 2^{nde} étape : *Acquérir des connaissances*
- 3^{ème} étape : *Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée*
- 4^{ème} étape : *Partager, comparer, essayer avec d'autres*
- 5^{ème} étape : *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*
- 6^{ème} étape : *Confrontation à la situation de référence*

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

Nom du Coureur : <i>Mathis</i>	Objectif : 1 <input checked="" type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 (entourer l'objectif choisi)
VME : <i>10</i> km/h	Marche promenade = km/h Marche soutenue = km/h Marche rapide = km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ?	
<p><i>Pour améliorer mes performances physiques parce que je ne fais pas de sport en dehors du lycée et que je me fatigue trop vite. OK!</i></p>	

Nom du Coureur : <i>Amelia</i>	Objectif : 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input checked="" type="radio"/> (entourer l'objectif choisi)
VME : <i>10</i> km/h	Marche promenade = km/h Marche soutenue = km/h Marche rapide = km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ?	
<p><i>Pour m'aérer la tête évacuer le stress en fin de semaine c'est bien je préfère ce type de sport OK à vitesse qui change, cela permet vraiment de penser à autre chose lorsque l'on court.</i></p>	
Coureur	
Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : quelles	

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

Enseignement adapté BAC EPS 2003/2004

Nom, Prénom : <u>ELBA</u>	Classe : <u>T</u>	Enseignement adapté EPS Séance N°9
Objectif N° 1 : Raffermissement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la <u>PUSSANCE</u>	Objectif N° 3 : Développement prioritaire de la <u>durabilité</u>

Justifications du nombre de séries et de répétitions :

en accord avec mon objectif, en augmentation au fil des séances mais établie de manière à pouvoir réaliser correctement les exercices.

Non tu dois être précis de la consigne à effectuer N°1 et N°5!

Séance n° 9

Fiche élève
Pour une période de 30mn:

Nom du Coureur : <u>ELBA</u>	Objectif : 1 2 <u>3</u> (entourer l'objectif choisi)
VME : <u>14,3 km/h</u>	Marche promenade =km/h
	Marche soutenue = <u>6,5</u> .km/h
	Marche rapide = <u>7,5</u> .km/h

Pourquoi as-tu choisi cet objectif ?

Pour m'aider la tête oublier les soucis ressentis le soulagement et la bien être physiq et mentale d'après séance et pour m'affiner, c'est sientst Noël

OK mais tu as 2 motifs lequel est N°1 et lequel est secondaire

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

NOM, Prénom : Chloé	Classe T	Enseignement adapté EPS Séance N° 10
Objectif N° 1 : Raffermissement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la Puissance	Objectif N° 3 : Développement prioritaire du Volume
<p>Justifications du nombre de séries et de répétitions : Série : 3 à 4 répétitions de 8 à 15. (2 à 30 pour les Abdominaux) Pourquoi cet objectif : Après une dépression, j'ai développé de nombreux complexes j'ai choisi cet objectif pour me sentir mieux dans mon corps, pour mieux "l'habiter" - c'est pour une meilleure cohabitation - <u>ok</u></p>		

Nom du Coureur : S. Anais	Objectif : 1 2 <u>3</u> (entourer l'objectif choisi)	<p>améliorer la capacité respiratoire et cardiaque sur</p>
VME : 12 km/h	Marche promenade = 5,5 km/h Marche soutenue = 6 km/h Marche rapide = 7 km/h	
<p>Pourquoi as-tu choisi cet objectif ?</p> <p>Car je veux entraîner et un peu muscler mon corps (surtout mon cœur) pour faire face à d'éventuels problèmes de santé autour de mes 40 ans et après → Tu vis bien - c'est bien - tu peux même en profiter avant de te bonne santé!!!</p>		

2^{nde} étape : *Acquérir des connaissances*

Conseil d'entraînement du jour : Le développement prioritaire de la **Puissance** se réalise toujours en prenant du volume musculaire. Les exercices sont 4 à 6 séries de 6 à 8 répétitions pour un même groupe musculaire avec 3' (minutes) de repos entre chaque série. Malgré la charge, l'effort doit être réalisé avec le plus de vitesse possible. La série doit se finir juste avant la fatigue totale du muscle (repère de fatigue : la dernière répétition est très difficile à réaliser tout en restant « vite »!).
2 groupes musculaires peuvent être musclés alternativement mais il faut re-solliciter le même muscle après les 3mn de récupération.

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 (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1 à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

2^{nde} étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 5 pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente : douleur cheville + courbatures		
Sensations au début de la séance : pas en forme fièvre angine <i>OK je suis</i>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<p><u>Travail prévu</u></p> <p><i>JOSÉ M</i></p> <p>Sur parcours navette</p> <p>6' à 70% VME = 11,1 km/h récupération en marche pendant 1'</p> <p>3' à 90% VME : 14,3 km/h récupération en marche 3'</p> <p>Enchaîner 3 fois</p> <p>1' à 100% VME = 15,9 km/h et 1' de récupération en marche</p> <p>récupération : 3' marche et arrêt (aller boire)</p> <p>3' à 90% VME : 14,3 km/h et enchaîner...</p> <p>3' à 60% VME : 9,5 km/h</p>	<p>= nombre de balises x 2 = 2,2</p> <p>OK</p> <p>OK</p> <p>= nombre de Balises sur 3' que l'on divise par 3 = 5,3</p> <p>OK</p> <p>OK</p> <p>OK</p> <p>OK</p>	<p>douleur gorge - toux angine - musculairement OK</p> <p>toux + Ø muscul.</p> <p>toux Ø muscul - essoufflement 2/3</p> <p>Ø</p> <p>essoufflement 3/3 - muscul Ø</p> <p>apaisé bien physiquement</p>
Sensations de fin de séance : plus en forme qu'au début apaisé		
Le conseil diététique du jour :		

2nde étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 6 pour le choix N° 3		
Sensations 2 jours après la séance précédente : <i>Patiguée. Rooooon pishhhhh! à 1^h du matin!</i>		
Sensations au début de la séance : <i>Patiguée aussi, j'ai pas récupéré depuis la soirée théâtrale</i> <i>→ c'est à cause de l'intensité de la séance d'hier?</i>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<i>Sur aller retour de 1 minute</i>		
1' de marche rapide... <i>7,5</i> ...km/h	1'02	sa va!
3' à 70% de la VME... <i>8,6</i> ...km/h	3 allers-retours → 8'30	idem -
3' de marche rapide... <i>7,5</i> ...km/h	3'12 hop lente	sa va à peu près
3' à 60% de la VME : <i>7,4</i> km/h	2'47 hop rapide	commence à avoir l'air
PUIS AU CHOIX : construire la fin de sa séance pendant 20 minutes	<i>respecte les allures (beaucoup trop rapide)</i>	
1' marche promenade	fait	tranquille.
6' à 60% VME = <i>7,4</i> km/h	6'14 hop lente	morte, épuisée, H.S. <i>déjà!</i>
3' marche promenade		
3' marche rapide <i>7,5</i> km/h	3'16 hop lente	patiguée.
3' à 70% = <i>8,6</i> km/h.	2'49 hop rapide	
	→ Ton objectif	c'est de réguler tes allures (toutes les minutes)
2' marche soutenue	2'	sa va
4' à course 60% = <i>7,4</i> km/h	4'16 <i>très lente</i>	fatiguée
1' marche promenade	1'	mikel 😊
Après la séance de course :	<i>plutôt fatiguée encore!</i>	
Après la séance de relaxation :	<i>Concours de l'endurance hoprien</i> <i>↑ tant mieux!</i>	
Le conseil diététique du jour :		
Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très		

2^{nde} étape : Acquérir des connaissances

	Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VME = 15 km/h)	JÉRÉMIE	objectif
15 min à l'unité	- 2' à 70% VME 11,1 km/h	OK	14 min d'efforts entre 80 % et 110 % pour obj 2, alterner efforts fractionnés → course proche VME et recup incomplète. ↳ ainsi augmentation capacités de l'organisme à utiliser oxygène. Bien
	- 1' à 80% VME 12,8 km/h	OK	
	- 2' marche promenade	OK	
	- 1' à 80% VME 12,8 km/h	OK	
	- 2' à 80% VME 12,8 km/h		
	- 1' marche promenade	OK	
	- 1' à 90% VME 14,3 km/h	OK	
	- 1' de marche promenade	OK	
	- 1' à 100% VME 15,9 km/h	OK	
	- 1' à 110% VME 17,5 km/h		
15 min à l'unité	- 1' de marche prom.	OK	- utilisation marche : recup active - élimination acide lactique - recup marche après les 100% et 110% → éliminer acide lactique - marche préparation effort. OK
	- 1' à 100% VME 15,9 km/h	OK	
	- 1' à 100% VME 15,9 km/h	OK	
	- 1' marche	OK	
	- 1' à 90% VME 14,3 km/h	OK	
	- 2' de marche	OK	
	- 2' à 80% VME 12,8 km/h	OK	
	- 1' à 20% VME 17,8 km/h	OK	
	- 2' marche	OK	
	- 1' 80% VME 12,8 km/h	OK	
- 1' 70% VME 11,1 km/h	OK		
			en forme aujourd'hui, pas de problème musculaire au cardiaque essoufflé 1/3 sur le 1 ^{er} lien de la séance. 2/3 sur la partie 11 à 18 ^e min. → facile sur la fin OK

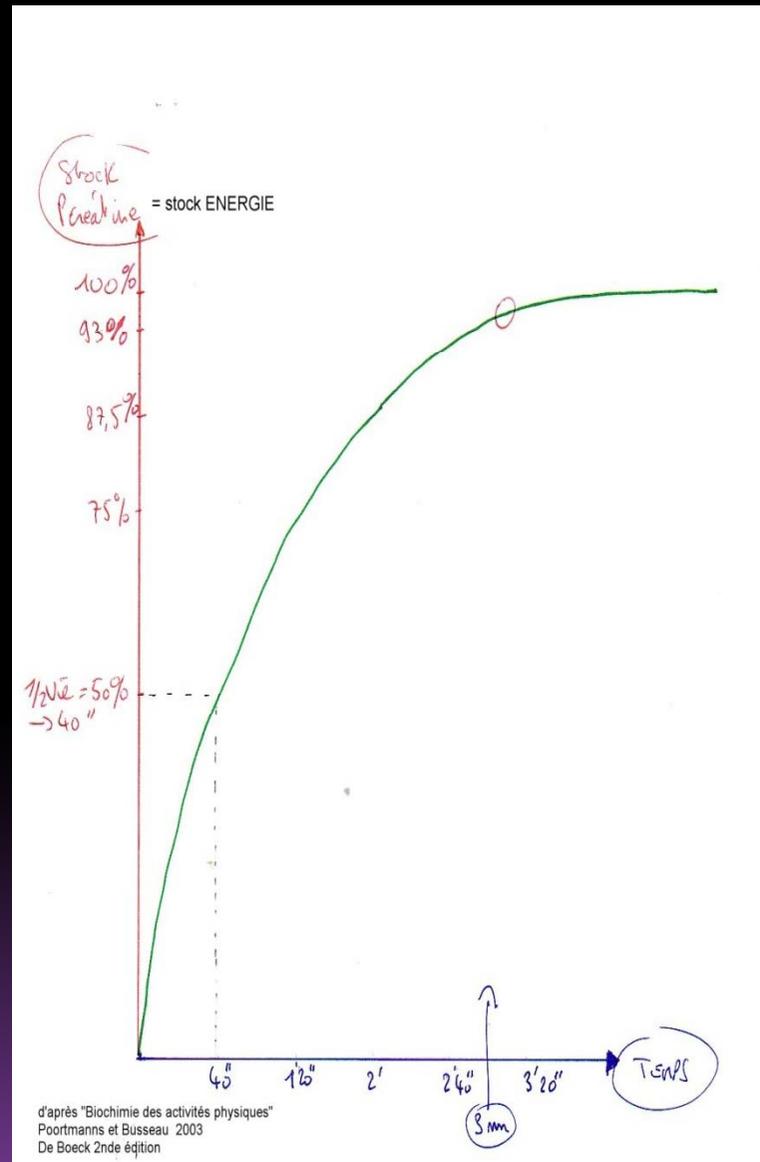
2nde étape : Acquérir des connaissances

Epreuve de BAC/BAC Pro- Evaluation enseignement adapté Musculation (Fiche-élève)		
Nom, Prénom : N. S. Elias	Classe : Terminale ES L	Musculation Evaluation du BAC /BAC Pro
Objectif N° 1 : Raffermissment et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la Puissance	Objectif N° 3 : Développement prioritaire du Volume
<p>Pourquoi as tu choisi cet objectif ? J'ai choisi l'objectif n°2 car le baccalauréat selon moi n'est pas élitiste mais plutôt élitiste sur la puissance, afin de maintenir mon bras "cardio" et d'améliorer sa sensibilité.</p> <p>Justifications : - <u>du nombre de séries et de répétitions et du temps de récupération :</u> Le développement de la puissance demande beaucoup d'énergie, ce stock d'énergie étant contenu dans le stock de phosphocréatine, matière présente dans les fibres musculaires riche en énergie. Lors de la récupération, ce stock augmente de manière logarithmique. Ainsi, il faut 3 minutes pour récupérer 97% de ce stock. C'est pourquoi les répétitions sont peu nombreuses, et que le nombre de séries est plus important et que le temps de récupération est de 3 minutes.</p>		

Le développement de la puissance demande beaucoup d'énergie. Ce stock d'énergie étant contenu dans le stock de phosphocréatine, matière présente dans les fibres musculaires riche en énergie. Lors de la récupération ce stock augmente de manière logarithmique. Ainsi il faut 3 minutes pour récupérer 97% de ce stock. C'est pourquoi les répétitions sont peu nombreuses et que le nombre de séries est plus important et que le temps de récupération est de 3 minutes

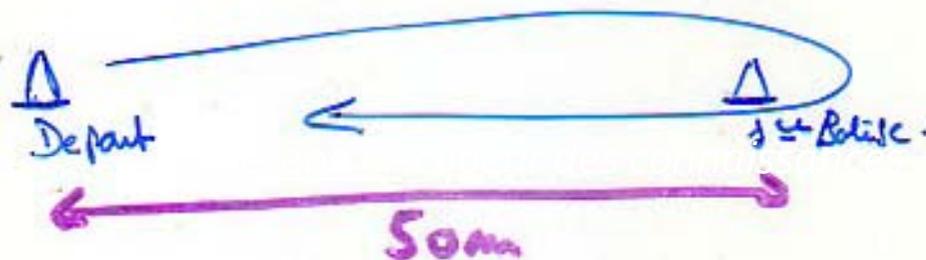
2^{nde} étape : Acquérir des connaissances

Présentation
sur le tableau blanc :

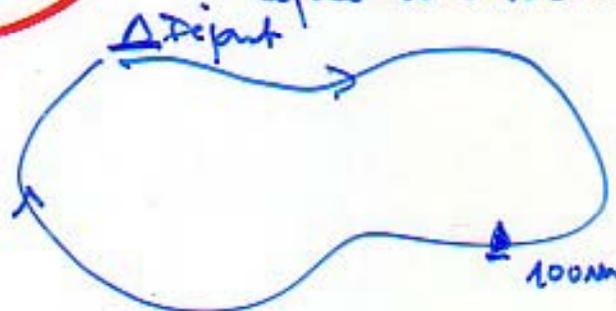


2nd étape : Acquérir des connaissances

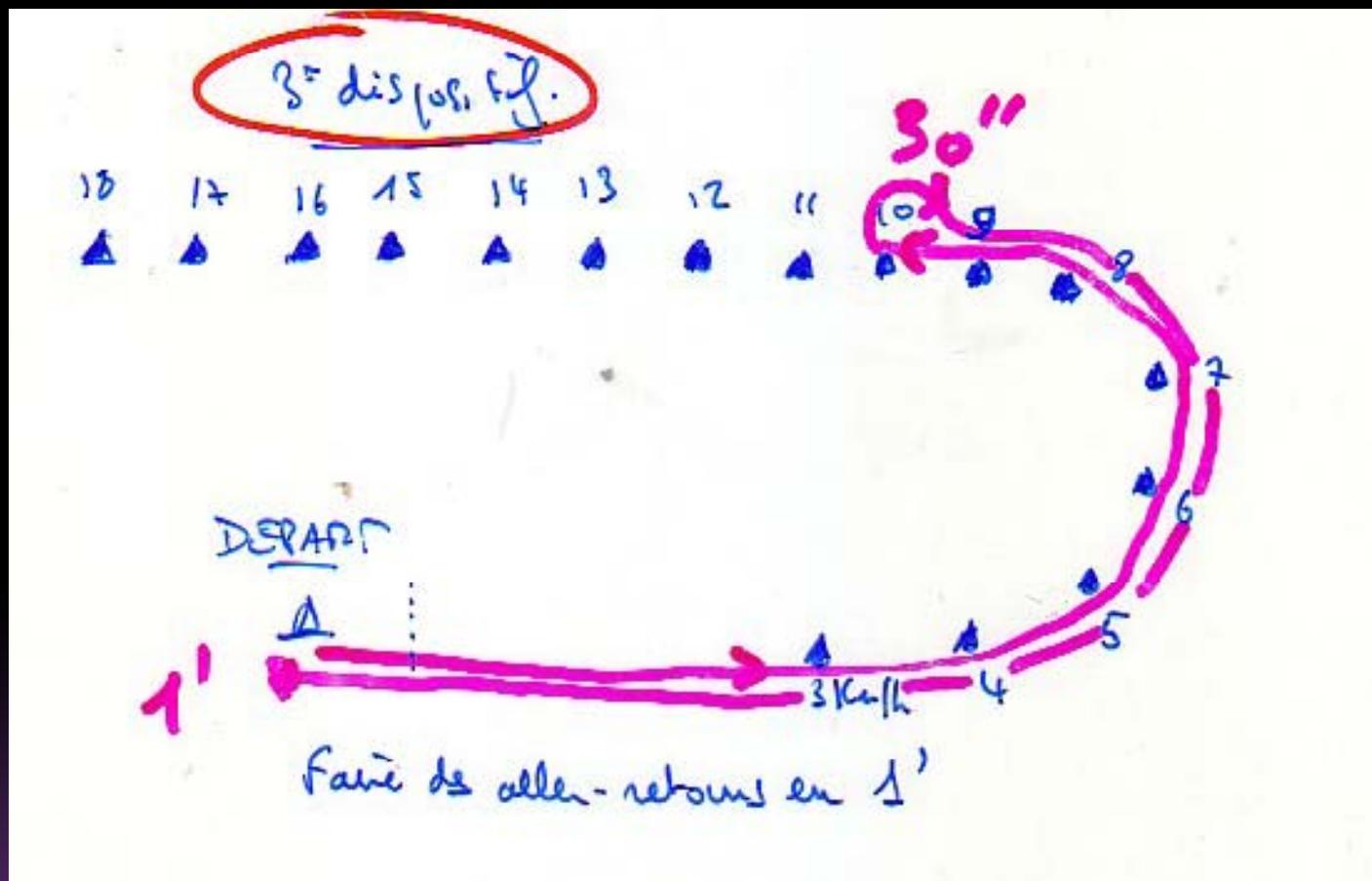
1^{er} dispositif : Si j'arrive à 8 Solides en 3' alors ma vitesse de course est de 8 km/h



2nd dispositif : temps au tour de 200m avec repère au 100m



2nd étape : Acquérir des connaissances



3^{ème} étape : Mise en relation des effets ressentis avec La charge de travail réalisée

Séance N° 5 pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente : <i>Aucun soucis (pas de tension aux Aô dis -> tu es entraînée! c'est vrai)</i>		
Sensations au début de la séance : <i>Un peu ds le gaz comme chaque samedi mais ça va bien pas de soucis particuliers (on mémorise de semaine en semaine)</i>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
Sur parcours navette 6' à 70% VME = <i>9,8</i> ...km/h récupération en marche pendant 1'	<i>OK -</i>	<i>A l'aise</i> <i>Muscles OK TE va bien</i>
3' à 90% VME : <i>12,6</i> ...km/h récupération en marche 3'	<i>OK -</i>	<i>Je me suis crouté, dc coup aux genoux. muscle mickel souffle à l'aise OK -</i>
Enchaîner 3 fois 1' à 100% VME = <i>14</i> ... km/h et 1' de récupération en marche récupération : 5' marche et arrêt	<i>OK + 2 x 0,5</i>	<i>A peine essouffée</i> <i>Mickel en niveau muscles</i>
3' à 90% VME : <i>12,6</i> ...km/h et enchaîner...	<i>OK -</i>	<i>Un peu essouffée. Jambes s'peu lardes</i>
3' à 60% VME : <i>8,2</i> ...km/h	<i>+0,5 -</i>	<i>Trop bien</i> <i>Je pense que 1 minute id. une de 0,5 km/h = 5' tel exercice</i>
Sensations de fin de séance : <i>Bien réveillée. Aucun soucis. Mal nullé fant.</i>		
<p>Le conseil diététique du jour : Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où 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)</p> <p>Le conseil d'entraînement du jour : Pour s'entraîner (objectif 2), il faut au moins 30' de course avec 8' à 12' d'efforts compris entre 85 et 110%. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VME avec des récupérations incomplètes (moins de temps de récupération que de temps d'effort), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène</p>		
<p><i>Un deux et un les essouffées à la fin de an en effort 3 x 1' à 100%</i></p>		

4^{ème} étape : Partager, comparer, essayer avec d'autres

Questionnaire anonyme 2 classes de TL 2007 et 2009 (25 + 15 élèves)

. Au cours de la pratique de cette activité, tu as l'impression d'avoir travaillé (entoure la bonne réponse)

- 1- *Toujours tout seul(e)* : 5 %
- 2- *Souvent tout seul(e) ?* : 10% 95%
- 3- *Avec un(e) camarade au moins* : 41%
- 4- *Avec plusieurs camarades* : 46%

Si tu as répondu 2 ou 3 ou 4, c'était pour : (plusieurs réponses sont possibles)

- *Construire ensemble certaines séances d'entraînement (ou parties de séance) :*
40 % - 75%
- *Modifier ensemble certaines séances d'entraînement (ou parties de séance) :*
40% - 25%
- *Echanger ses sensations, son ressenti :* 77% - 75%
- *Se chronométrer :* 68% - 75%
- *Courir ensemble certaines séquences de course :* 68% - 91 %
- *Discuter pendant la séance d'EPS de plein d'autres choses ? ...lesquelles... :*
68%- 25%

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

En course en durée: la VMA, la FC (si cardio)

En Step : la FC et la FC d'Entraînement

En Musculation :

- Par l'identification de la Répétition Maximale (RM) théorique comme 100% de l'intensité
- Par la procédure « d'Essais-régulations »

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ? séance qui augmente en intensité avec point culminant entre 11^h et 18^h min avant de redescendre en intensité () ok

: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ?

allonger la durée de chaque allure (3' → 90% - 5' 80%) ; enlever marche promenade entre 70% et 80% et 80% et 90% → aucun intérêt → marche sert à éliminer acide lactique ou préparer un effort. Ben

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?

A peu près bien

: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ?

Rien → Et ben non ! On entraîne vraiment et toujours évolutif en fonction de nos progrès (ce qui te permet de mieux gérer ta tête) de son état de forme...

Est suffisant - Bilan des collectifs de ce que tu as réalisé -