

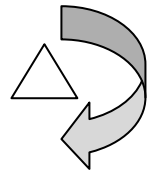
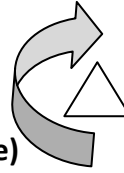
Séquence de demi-fond (course à pieds longue)

Situation 1 – Niveau 6^{ème} / 5^{ème} / 4^{ème} / 3^{ème}

Objectif : Déterminer sa VMA = la Vitesse Maximale que je peux tenir longtemps.

Organisation :

- Seul ou à 2
- Un chronomètre (montre ou téléphone)
- Prendre 2 repères éloignés de 50 grands pas (**interdit sur la route**)



Consignes : Au « top », vous devez courir 3 min autour des 2 repères. A chaque fois que vous passez devant un des repères, vous rajoutez +1 à votre score. Le but est de dépasser le plus de fois les repères et d'avoir le plus haut score.

Conseils :

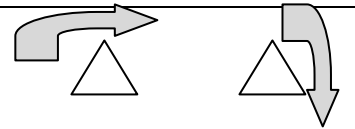
- Ne partez pas trop vite.
- Buvez régulièrement.
- Vous pouvez essayer plusieurs fois la situation avec du repos entre les essais, pour améliorer votre score.

A compléter :

Votre meilleur score
Votre VMA (le même nombre que votre meilleur score)km/h

Séquence de demi-fond (course à pieds longue)

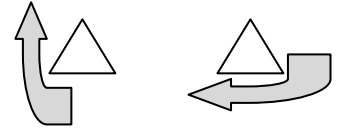
Situation 2 – Niveau 6^{ème} / 5^{ème} / 4^{ème} / 3^{ème}



Objectif : Courir à une allure demandée.

Organisation :

- Seul ou à 2
- Un chronomètre (montre ou téléphone)
- Créer un carré de 25 grands pas sur 25 grands pas avec 4 repères (**interdit sur la route**)



Consignes : Au « top », vous devez courir 1min30 autour du carré. A chaque fois que vous passez devant un des repères, vous rajoutez +1 à votre score. Le but est d'atteindre le « Score à réaliser » sur les différentes périodes (regarder le tableau ci-dessous). Vous avez 4 périodes de 1min30 à faire avec un nombre de repères à dépasser différents.

Vous ne pouvez pas vous arrêter, ni marcher avant la fin des 1min30.

Conseils :

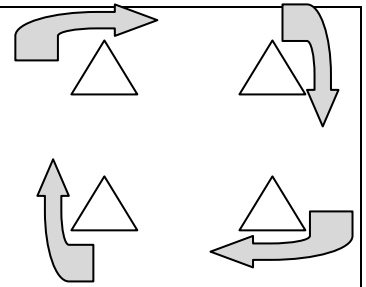
- Ne partez pas trop vite.
- Buvez régulièrement.
- Vous devez avoir au moins 1 min de repos entre les périodes.

A compléter :

	1 ^{ère} période d'1min30	2 ^{ème} période d'1min30	3 ^{ème} période d'1min30	4 ^{ème} période d'1min30
Score à réaliser	7	9	12	Même nombre que votre VMA dans la Situation 1
Score réalisé				
Ressenti de fatigue (entourer)	1 2 3 4 Cool K.O.	1 2 3 4 Cool K.O.	1 2 3 4 Cool K.O.	1 2 3 4 Cool K.O.

Séquence de demi-fond (course à pieds longue)

Situation 3 – Niveau 6^{ème} / 5^{ème} / 4^{ème} / 3^{ème}



Objectif : Courir à une allure choisie.

Organisation :

- Seul ou à 2
- Un chronomètre (montre ou téléphone)
- Créer un carré de 25 grands pas sur 25 grands pas avec 4 repères (**interdit sur la route**)

Consignes : Les consignes sont les mêmes que pour la Situation 2 sauf pour le « Score à réaliser ». Avant de réaliser votre course, vous devez choisir et noter sur le tableau le « Score à réaliser ». Il doit être différent à chacune des périodes.

Pour rappel, vous ne pouvez pas vous arrêter, ni marcher avant la fin des 1min30.

Conseils :

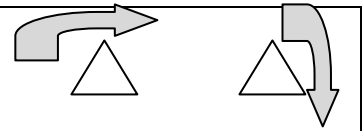
- Ne partez pas trop vite.
- Buvez régulièrement.
- Vous devez avoir au moins 1 min de repos entre les périodes.

A compléter :

	1 ^{ère} période d'1min30	2 ^{ème} période d'1min30	3 ^{ème} période d'1min30	4 ^{ème} période d'1min30																																
Score à réaliser																																				
Score réalisé																																				
Ressenti de fatigue (entourer)	<table style="width: 100%; text-align: left; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> <tr> <td>Cool</td> <td></td> <td></td> <td>K.O.</td> </tr> </table>	1	2	3	4	Cool			K.O.	<table style="width: 100%; text-align: left; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> <tr> <td>Cool</td> <td></td> <td></td> <td>K.O.</td> </tr> </table>	1	2	3	4	Cool			K.O.	<table style="width: 100%; text-align: left; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> <tr> <td>Cool</td> <td></td> <td></td> <td>K.O.</td> </tr> </table>	1	2	3	4	Cool			K.O.	<table style="width: 100%; text-align: left; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> <tr> <td>Cool</td> <td></td> <td></td> <td>K.O.</td> </tr> </table>	1	2	3	4	Cool			K.O.
1	2	3	4																																	
Cool			K.O.																																	
1	2	3	4																																	
Cool			K.O.																																	
1	2	3	4																																	
Cool			K.O.																																	
1	2	3	4																																	
Cool			K.O.																																	

Séquence de demi-fond (course à pieds longue)

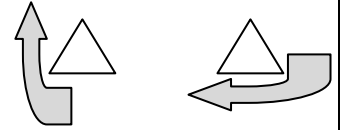
Situation 4 – Niveau 4^{ème}/3^{ème}



Objectif : Courir à une allure en fonction de sa VMA.

Organisation :

- Seul ou à 2
- Un chronomètre (montre ou téléphone)
- Créer un carré de 25 grands pas sur 25 grands pas avec 4 repères (**interdit sur la route**)



Consignes : Les consignes sont les mêmes que pour la Situation 3 sauf pour le « Score à réaliser ». Avant de réaliser votre course, vous devez déterminer votre « Score à réaliser » à l'aide de votre VMA (Situation 1) et du pourcentage de la VMA demandé.

Par exemple, Kinsacha a une VMA de **14** et elle doit courir à **70%** de sa VMA lors de la 1^{ère} période. Elle va alors regarder le « Tableau pour calculer son « Score à réaliser » ». Et en rejoignant la ligne « 70% » pour le pourcentage et la colonne « 14 » pour la VMA, elle va trouver le nombre 9,8. Cela signifie que Kinsacha doit réaliser un score de 9,8, soit environ 10, lors de la 1^{ère} période de 1min30.

Pour rappel, vous ne pouvez pas vous arrêter, ni marcher avant la fin des 1min30.

Conseils :

- Ne partez pas trop vite.
- Buvez régulièrement.
- Vous devez avoir au moins 1 min de repos entre les périodes.

A compléter :

	1 ^{ère} période d'1min30				2 ^{ème} période d'1min30				3 ^{ème} période d'1min30				4 ^{ème} période d'1min30			
Pourcentage de ma VMA	70%				110%				110%				90%			
Score à réaliser																
Score réalisé																
Ressenti de fatigue (entourer)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Cool		K.O.		Cool		K.O.		Cool		K.O.		Cool		K.O.	

Tableau pour calculer son « Score à réaliser » :

Pourcentage de VMA	VMA (km/h)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
60%		4,8	5,4	6	6,6	7,2	7,8	8,4	9	9,6	10,2	10,8	11,4	12
70%		5,6	6,3	7	7,7	8,4	9,1	9,8	10,5	11,2	11,9	12,6	13,3	14
80%		6,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	11,2	12	12,8	13,6	14,4	15,2	16
90%		7,2	8,1	9	9,9	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18
100%		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
110%		8,8	9,9	11	12,1	13,2	14,3	15,4	16,5	17,6	18,7	19,8	20,9	22