

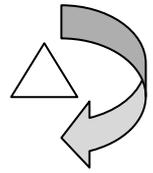
## Séquence de demi-fond (course à pieds longue)

Situation 1 – Niveau 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup> / 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>

**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 :**

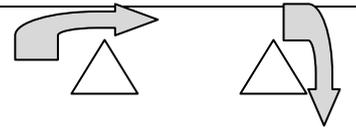
- Ne partez pas trop vite.
- Buvez régulièrement.
- Vous pouvez essayer plusieurs fois la situation avec du repos entre les essais, pour améliorer votre score.

**A compléter :**

<b>Votre meilleur score</b>	.....
<b>Votre VMA (le même nombre que votre meilleur score)</b>	.....km/h

## Séquence de demi-fond (course à pieds longue)

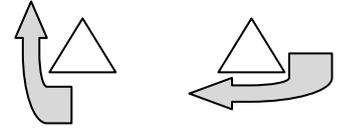
**Situation 2 – Niveau 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup> / 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>**



**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 :**

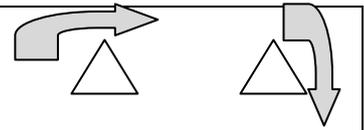
- Ne partez pas trop vite.
- Buvez régulièrement.
- Vous devez avoir au moins 1 min de repos entre les périodes.

**A compléter :**

	1 <sup>ère</sup> période d'1min30	2 <sup>ème</sup> période d'1min30	3 <sup>ème</sup> période d'1min30	4 <sup>ème</sup> période d'1min30																																
<b>Score à réaliser</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>Même nombre que votre VMA dans la Situation 1</b>																																
<b>Score réalisé</b>																																				
<b>Ressenti de fatigue (entourer)</b>	<table style="width: 100%; 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%; 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%; 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%; 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)

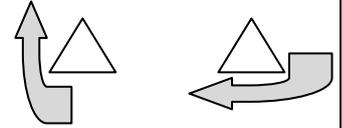
**Situation 3 – Niveau 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup> / 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>**



**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 :**

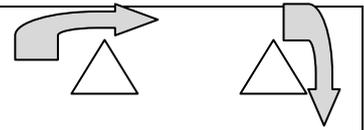
- Ne partez pas trop vite.
- Buvez régulièrement.
- Vous devez avoir au moins 1 min de repos entre les périodes.

**A compléter :**

	1 <sup>ère</sup> période d'1min30				2 <sup>ème</sup> période d'1min30				3 <sup>ème</sup> période d'1min30				4 <sup>ème</sup> période d'1min30			
<b>Score à réaliser</b>																
<b>Score réalisé</b>																
<b>Ressenti de fatigue (entourer)</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Cool			K.O.												

## Séquence de demi-fond (course à pieds longue)

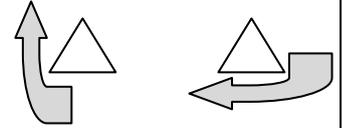
### Situation 4 – Niveau 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>



**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<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> 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 <sup>ère</sup> période d'1min30				2 <sup>ème</sup> période d'1min30				3 <sup>ème</sup> période d'1min30				4 <sup>ème</sup> période d'1min30			
<b>Pourcentage de ma VMA</b>	70%				110%				110%				90%			
<b>Score à réaliser</b>																
<b>Score réalisé</b>																
<b>Ressenti de fatigue (entourer)</b>	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