

Objectifs

- Amélioration de la vitesse maximale aérobie
- Amélioration de l'endurance en courses fractionnées
- Maintient de la motivation à fournir des efforts

Organisation des séances

- Un test de course longue de 15 à 20 mn suivant le niveau de classe
- fractionné (80-85 % de VMA): soit un interval d'1s de plus/longueur
- intermittent (90-95 % de VMA) soit une longueur de 0,50cm à 1 m de moins pour le même temps d'interval
- intermittent (95-100 % de VMA) soit la longueur de référence/interval
- course de régularité
- fractionné (80-85 % de VMA) idem plus haut
- intermittent (95%-110 % de VMA) soit la longueur plus 0,50cm à 1m de référence/interval de référence
- intermittent (100-120 % de VMA) soit 2m de plus/interval de référence
- course de régularité
- test de contrôlé de 15-20 minutes

Courses fractionnée, vitesse maximale aérobie

Sur un terrain de 15m de long, au bip de départ, les élèves doivent courir le plus rapidement possible jusqu'à la ligne opposée, se placer pour repartir au bip suivant.

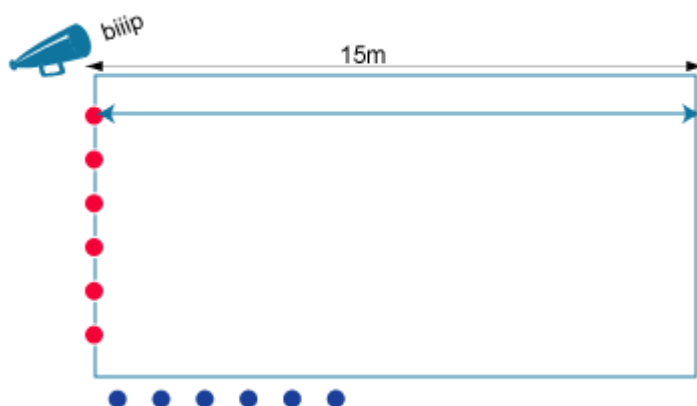
Nombre de longueurs à parcourir par course : 6 à 10 suivant la classe et les possibilités de chaque élève.

Nombre de courses à effectuer par séance : 5 à 8

Pour en savoir un peu plus : ScienSport, le site de Pascal Prévost, Enseignant à l'UFRSTAPS de Créteil, Faculté SESS, Université Paris XII-Val de Marne.

Evolution et remédiation. Il est possible de jouer sur la distance/temps de course : on augmente la distance de course (par ex. 16, 17, 18, 20 m pour le même temps de course) Il faut un volume suffisant de répétitions pour prétendre à une amélioration sensible des performances.

Organisation matérielle



Les élèves sont en binômes. Un court et un observe. Un lecteur de CD pour la balise sonore : en cliquant sur le haut-parleur, vous pouvez télécharger le fichier sonore en mp3 et le graver. C'est plus confortable que le sifflet dans la bouche et les yeux rivés sur le chrono (Courses de 9" à 5") !

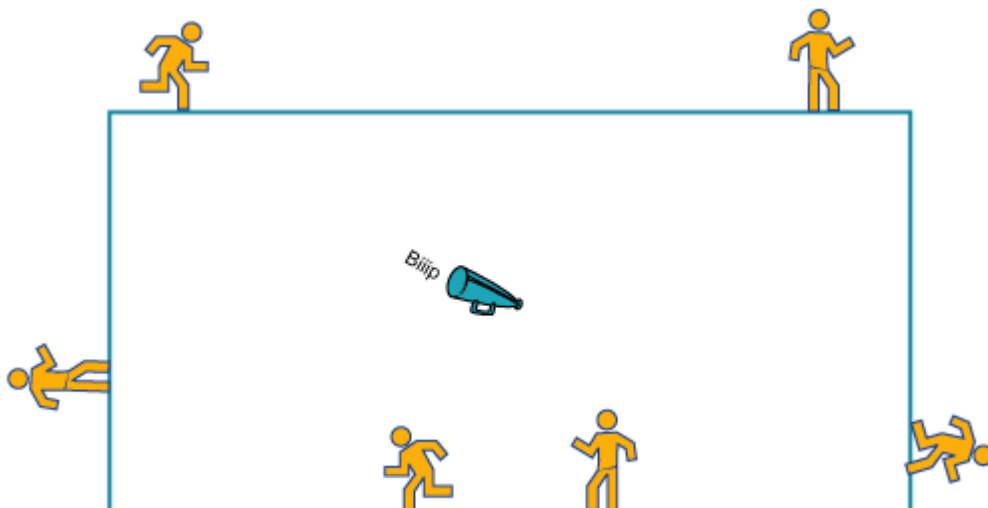
Evaluation

A chaque séance, les élèves reportent sur leur fiche le nombre de longueurs effectuées. Toutes les 4 séances, une course de longue durée (15 à 30 mn) est effectuée afin de comparer et mesurer les progrès obtenus.

Amélioration de l'endurance

La course est fractionnée en 25" de course, 1mn de repos à répéter 6 à 8 fois. La vitesse de course doit permettre de faire au moins 5 séries en début de cycle. Une ou deux séances de test sont nécessaires afin d'être au plus proche des capacités des enfants.

Organisation matérielle



Les élèves sont en binômes : un court, un observe. Comme pour l'atelier précédent, vous pouvez télécharger le fichier sonore (25"-1mn). Attention haut débit recommandé : 3Mo !

Evolution

On diminue progressivement le temps de récupération (de 1' à 40" par palier de 5") au fil des séances et en regard des progrès de chaque élève.

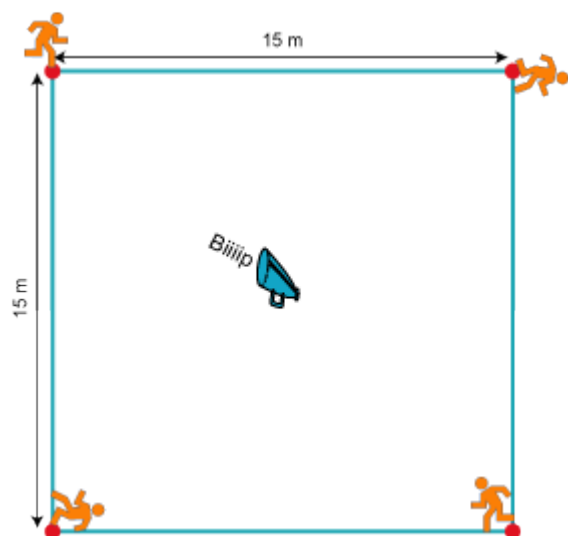
Evaluation

Elle se fait en course longue de 15 à 30 mn toutes les 4 séances environs.

Amélioration de la régularité

Sur un terrain de 15 à 20m de côté, les élèves doivent passer à chaque plot au bip sonore. Faire répéter la course 5 à 8 fois/ séance. Le temps de course entre chaque bip sonore doit être un peu plus élevé que dans la situation de courses fractionnées (environs 20 à 30%).

Organisation matérielle



Les élèves sont en binômes : un court, un observe. Le coureur doit être en rythme avec les bips. S'il est trop en avance, il doit ralentir et inversement.

Evaluation

Noter à chaque course le nombre de plots passés correctement ou non.