

## SÉANCE n°2

### Echauffement :

- Echauffement général ;
- Echauffement spécifique ;

### Travail :

A partir du test de la semaine dernière et des indices récupérés, réaliser le travail suivant

- 6 fois 5 min à 70% de sa VMA  
Récupération active de 2 min entre chaque course.

Suivant le nombre d'élèves, possibilité de faire 2 groupes, avec un départ toutes les 30 sec.  
(indicateur supplémentaire au début)

Test : sur 2 fois 2 minutes, à l'issue de l'échauffement, on teste le principe.

Objectif :

- Arriver toutes les minutes à la zone de validation ;
- 5 mètres de tolérance par rapport à la balise de référence ;
- Parcourir les distances annoncées dans le temps prévu ainsi que les récupérations ;
- Se réguler en fonction des effets ressentis

Séance n°2						
Travail prévu			Travail réalisé			Sensations
Temps	Allure	Balise	Temps	Allure	Balise	
5'						
5'						
5'						
5'						
5'						
5'						

Nom:.....

Prénom :.....

Classe :.....

VMA à 100% :.....

Mobile :.....

# SÉANCE n°3

Nom:.....  
 Prénom :.....  
 Classe :.....  
 VMA à 100% :.....  
 Mobile :.....

## Echauffement :

- Echauffement général
- Echauffement spécifique ;

## Travail :

A partir du test de la semaine dernière et des indices récupérés, réalise le travail suivant

- 7 min à 70% VMA, récupération de 2 min.
- 5 min à 80% VMA, récupération de 2min.
- 3 min à 90% VMA, récupération de 2 min.

Récupération active de 4 min.

- 3 min à 90% VMA, récupération de 2 min.
- 5 min à 80% VMA, récupération de 2 min.
- 7 min à 70% VMA, récupération de 2 min.

Récupération active de 4 min + étirements

## Objectif :

- Arriver toutes les minutes à la zone de validation ;
- 5 mètres de tolérance par rapport à la balise de référence ;
- Parcourir les distances annoncées dans le temps prévu ainsi que les récupérations ;
- Se réguler en fonction des effets ressentis

Séance n°3						
Travail prévu			Travail réalisé			Sensations
Temps	Allure	Balise	Temps	Allure	Balise	
7 min à 70%						
Récupération						
5 min à 80%						
Récupération						
3 min à 90%						
Récupération						
3 min à 90%						
Récupération						
5 min à 80%						
Récupération						
7 min à 70%						
Récupération						

# SÉANCE n°4

Nom:.....  
 Prénom :.....  
 Classe :.....  
 Mobile :.....

## Echauffement :

- Echauffement général ;
- Echauffement spécifique ;

## Présentation des 3 mobiles

- Objectif sportif ;
- Objectif santé, forme optimale ;
- Objectif récupération, détente, affinement

## Travail :

- 5 min à 80%, récupération de 2 min.
  - La récupération doit être active sur parcours (à peu près 30% de VMA)
- 10 min à 70% de VMA,
  - récupération de 3 min + 5 min pour choix du mobile et référencement des balises.
- 10 min à allure souhaitée par l'élève, en fonction du mobile :
  - Mobile 1 : 1min-1min à 100% de VMA (inclure la balise de récupération).
  - Mobile 2 : 3min-3min à 90% de VMA (inclure la balise de récupération).
  - Mobile 3 : 10 min à 70% de VMA.

Récupération active de 4 min + étirements.

## Objectif :

- Arriver toutes les minutes à la zone de validation ;
- 5 mètres de tolérance par rapport à la balise de référence ;
- Parcourir les distances annoncées dans le temps prévu ainsi que le récupérations ;
- Se réguler en fonction des effets ressentis

Séance n°4						
Travail prévu			Travail réalisé			Sensations
Temps	Allure	Balise	Temps	Allure	Balise	
5 min à 80%						
Récupération						
10 min à 70%						
Récupération						

# SÉANCE n°5

Nom:.....  
Prénom :.....  
Classe :.....  
VMA à 100% :.....  
Mobile :.....

## Préparation de la séance : 15 min

### Echauffement :

- Echauffement général
- Echauffement spécifique ;

Mise en application des 3 mobiles.

- Objectif sportif ;
- Objectif santé, forme optimale ;
- Objectif récupération, détente, affinement

### Travail :

<b>Mobile 1</b>	<b>Mobile2</b>	<b>Mobile 3</b>
10' de 1minx1min à 100% de VMA Allure récup de 30% à 50%de VMA	6 fois 3 min-2min à 90% de VMA Allure récup de 30% à 50%de VMA	30' à 70% de VMA
Récup 3 min définir balise		
10' de 1minx1min à 100% de VMA Allure récup de 30% à 50%de VMA	Balise de récup à définir	
Récup 3 min définir balise		
10' de 1minx1min à 100% de VMA Allure récup de 30% à 50%de VMA		

### **Objectif :**

- Arriver toutes les minutes à la zone de validation ;
- 5 mètres de tolérance par rapport à la balise de référence ;
- Parcourir les distances annoncées dans le temps prévu ainsi que les récupérations ;
- Se réguler en fonction des effets ressentis

# SÉANCE n°5

Nom:.....

Prénom :.....

Classe :.....

VMA à 100% :.....

Mobile :.....

Sensations avant la séance :

.....

.....

.....

.....

Séance n°5						
Travail prévu			Travail réalisé			Sensations
Temps	Allure	Balise	Temps	Allure	Balise	

# SÉANCE n°6

Nom:.....

Prénom :.....

Classe :.....

VMA à 100% :.....

Mobile :.....

## Préparation de la séance : 15 min

### Echauffement :

- Echauffement général
- Echauffement spécifique ;

### Travail :

<b>Mobile 1</b>	<b>Mobile2</b>	<b>Mobile 3</b>
3 fois 1 min-1 min à 110% de VMA 4 min de récup active 3 fois 1 min-1 min à 110% de VMA 4 min de récup active 10 min à 80% de VMA	3 fois 1min-1min à 90% de VMA 4 min de récup active 20 min à 80% de VMA	5 fois 1 min-1min à 90%-100% de VMA 5 min de récupération active 20 min à 70% de VMA

### Objectif :

- Arriver toutes les minutes à la zone de validation ;
- 5 mètres de tolérance par rapport à la balise de référence ;
- Parcourir les distances annoncées dans le temps prévu ainsi que les récupérations ;
- Se réguler en fonction des effets ressentis

# SÉANCE n°6

Nom:.....

Prénom :.....

Classe :.....

Sensations avant la séance :

.....

.....

.....

.....

Séance n°6						
Travail prévu			Travail réalisé			Sensations
Temps	Allure	Balise	Temps	Allure	Balise	

# EVALUATION

## Modalité de l'évaluation :

- Echauffement général avec tous les élèves ;
- Présentation de l'évaluation pour mobile 1, 15 min de préparation, co-évaluation avec les élèves du module 3 ;
- 15 min avant la fin, présentation du mobile 2, co-évaluation avec les élèves du mobile 1 ;
- 15 min avant la fin, présentation du mobile 3, co-évaluation avec les élèves du mobile 2.

### • Produire/15 points

Parcours n°1 / 4points		Parcours n°2 / 4points		Parcours n°3 / 4points	
0 retard	5	0 retard	5	0 retard	5
1 retard	4	1 retard	4	1 retard	4
2 retards	3	2 retards	3	2 retards	3
3 retards	2,5	3 retards	2,5	3 retards	2,5
4-5 retards	2	4-5 retards	2	4-5 retards	2
6-7 retards	1	6-7 retards	1	6-7 retards	1
+8 retards	0,5	+8 retards	0,5	+8 retards	0,5

### • Concevoir/analyser sur 5 points :

	Sensations		Justification objectif		Préparation séance
<b>1,5</b>	Sensations précises et en rapport avec chaque exercice	<b>1,5</b>	Mobile personnel bien identifié	2	Séance préparée de façon pertinente en relation avec le mobile et la VMA Cohérence entre le « faire » et le fait »
<b>1</b>	Sensations trop généralistes	<b>1</b>	Mobile présenté de façon globale	1	Séance trop rapidement préparée, manque de détails soit dans le travail, soit dans la récupération
<b>0,5</b>	Absences de sensations	<b>0,5</b>	Absence de mobile	0,5	Préparation trop rapide, pas de cohérence



# EVALUATION MOBILE 1

Nom:.....

Prénom :.....

Classe :.....

## Préparation de la séance : 15 min

### Travail :

- 10 fois 1min-1min à 100% de VMA ;
- Récupération 3 min entre 30 à 50% de VMA ;
- 7 min à 85% de VMA

Sensations avant la séance :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EVALUATION						
Travail prévu			Travail réalisé			Sensations
Temps	Allure	Balise	Temps	Allure	Balise	

# EVALUATION MOBILE 2

Nom:.....

Prénom :.....

Classe :.....

## Préparation de la séance : 15 min

### Travail :

- 6 fois 1min-1min à 100% de VMA;
- 3 min de récupération entre 30-50% de VMA ;
- 15 min à 85% de VMA

Sensations avant la séance :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## EVALUATION

Travail prévu			Travail réalisé			Sensations
Temps	Allure	Balise	Temps	Allure	Balise	

# EVALUATION MOBILE 3

Nom:.....

Prénom :.....

Classe :.....

## Préparation de la séance : 15 min

### Travail :

- 8 min à 80% de VMA;
- 2 min de récupération entre 30-50% de VMA ;
- 20 min à 70% de VMA

Sensations avant la séance :

.....

.....

.....

.....

.....

EVALUATION						
Travail prévu			Travail réalisé			Sensations
Temps	Allure	Balise	Temps	Allure	Balise	