

# **CYCLE 3 : CONSTRUIRE LA NOTION DE VITESSE DE COURSE :**

## **V.M.A, VITESSE REGULIERE, VITESSE MAXIMALE.**

### **ACTIVITE COURSE LONGUE**

| <i>Situation de référence</i>   | <i>S'engager lucidement dans l'action</i>   | <i>Construire un projet d'action</i>  | <i>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</i>   | <i>Appliquer des règles de vie collectives</i>   |
|---|---|---|--|--|
| <p>Déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA) de chaque enfant à l'aide du test navette de Luc Léger.</p> <p>Etablir sa distance de régularité sur 3 minutes pour connaître sa vitesse moyenne horaire ou déterminer son temps idéal sur un tour.</p> <p><b>« J'arrive à l'heure » parcours d'une centaine de mètres qui est balisé par des plots de différentes couleurs (indiquant à la fois des distances et des vitesses)</b></p> | <p>Courir à la même allure pendant un temps donné (de 12 à 18 minutes)</p> <p>Adapter son allure à la distance à parcourir et au temps imposé</p> <p>Se fixer et réaliser en 10, 15 ou 20... minutes un projet de performance pertinent, précis et maximal</p> <p><b>Intégrer la notion d'allure Tenir une allure régulière sur 6 à 8 minutes en respectant le parcours choisi (7 km/h, 8 km/h, 9 km/h...)</b></p> <p>Construire son programme personnel d'entraînement : je choisis ma distance de course ou mon temps de course et le nombre de répétitions</p> <p>Courir à son niveau pendant un temps donné</p> | <p>Réaliser une vitesse annoncée pendant un temps donné (en fonction de sa VMA)</p> <p>Réaliser son contrat distance temps</p> <p>Réaliser un contrat par équipe de trois en relais ou ensemble :<br/>Ex : réaliser par équipe de trois le plus de tours possible en 30 minutes</p> | <p>Expérimenter des vitesses de course différentes selon le temps ou la distance à parcourir et repérer le type de fatigue provoqué par ses vitesses</p> | <p>Etre capable d'assurer le suivi d'un camarade pendant la durée de sa course (annoncer le temps de passage, le nombre de tours, chronométrer...)</p> <p><b>Conseiller un camarade sur la façon de s'y prendre pour réussir son projet</b></p> <p>Faire respecter les consignes de course</p> |

# **CYCLE 3 : CONSTRUIRE LA NOTION DE VITESSE DE COURSE :**

## **V.M.A, VITESSE REGULIERE, VITESSE MAXIMALE.**

### **ACTIVITE COURSE LONGUE**

En préambule : il serait souhaitable de déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA) de chaque enfant à l'aide du test navette Luc Léger.

**Définition d'un niveau de pratique qui correspond à 15 heures effectives d'enseignement : niveau 1**

#### **Compétences attendues**

**Niveau 1** :S'engager sur un contrat de 12 minutes de course en fractionnée

Série de 4 fois 3 minutes, en prévoyant 3 à 4 minutes de récupération entre chaque série

Se fixer un projet de performance maximal (95% de la VMA), voire 100%

Réussir 4 fois la même distance à chaque série de course ; marge d'erreur : plus ou moins 25 m autorisé.

Ex : si ma vitesse horaire est de 10 km/h je réalise un contrat à 9,5 km/h (38 secondes au 100 m)

Mon contrat est le suivant : je dois parcourir 474 m pendant 3 minutes

| <b>Séance</b>                         | <b>Série de 4x3'</b>   | <b>Distance à parcourir</b>                              | <b>Distance réellement parcourue</b> | <b>Différence avec le contrat à réaliser</b> |
|---------------------------------------|------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 1 <sup>ère</sup> évaluation<br>Date : | Courir 3'<br>Série n°1 | Exemple : mon contrat est de 474 m (je cours à 9,5 km/h) | Exemple 400 m                        | Moins 74 m                                   |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°2 | Je dois réaliser 474 m                                   | 450 m                                | Moins 24 m                                   |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°3 | Je dois réaliser 474 m                                   | 470 m                                | Moins 4 m                                    |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°4 | Je dois réaliser 474 m                                   | 475 m                                | Plus 1 m                                     |

|                                       |                        |  |  |  |
|---------------------------------------|------------------------|--|--|--|
| Evaluation<br>intermédiaire<br>Date : | Courir 3'<br>Série n°1 |  |  |  |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°2 |  |  |  |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°3 |  |  |  |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°4 |  |  |  |
| Dernière<br>évaluation<br>Date :      | Courir 3'<br>Série n°1 |  |  |  |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°2 |  |  |  |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°3 |  |  |  |
|                                       | Courir 3'<br>Série n°4 |  |  |  |

## **Définition d'un niveau de pratique qui correspond à 30 heures effectives d'enseignement : niveau 2**

### **Compétences attendues**

#### **Niveau 2 :**

Prévoir et réaliser un contrat distance-temps en fonction de ma VMA

Je choisis de courir à 80 % de ma VMA pendant 21 minutes

Je choisis de courir à 85 % de ma VMA pendant 18 minutes

Je choisis de courir à 90 % de ma VMA pendant 15 minutes

Je choisis de courir à 95 % de ma VMA pendant 12 minutes

Il existe des tableaux, des grilles de correspondance entre VMA, distance ou VMA temps.

Si ma VMA est de 10km /h : je dois courir 167m **à la minute**, (100%de la VMA), 158m(95%), 150m(90%), 142m (85%), 133m(80%)

Pour 100m : 7km/h=50s-7,5km/h=48s-8km/h=45s-8,5km/h=42s-9km/h=40s-9,5km/h=38s-10km/h=36s.

Exemple : J'ai une VMA de 11km/h

Je choisis de courir à 80%de ma VMA pendant 21minutes : mon contrat en distance s'élève à 3090mètres.

Je choisis de courir à 85% de ma VMA pendant 18 minutes : mon contrat en distance s'élève à 2810mètres.

Je choisis de courir à 90% de ma VMA pendant 15 minutes : mon contrat en distance s'élève à 2500 mètres.

Je choisis de courir à 95% de ma VMA pendant 12 minutes : mon contrat en distance s'élève à 2100 mètres.

Se fixer un projet personnel en fonction de ces capacités du moment.

| <b>VMA</b>  | <b>paliers</b> | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> |
|-------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>100%</b> | km/h           | 9,0 km/h  | 9,5 km/h  | 10,0 km/h | 10,5 km/h | 11,0 km/h | 11,5 km/h | 12,0 km/h | 12,5 km/h | 13,0 km/h | 13,5 km/h | 14,0 km/h | 14,5 km/h | 15,0 km/h |
|             | m/s            | 2,5 m/s   | 2,6 m/s   | 2,8 m/s   | 2,9 m/s   | 3,1 m/s   | 3,2 m/s   | 3,3 m/s   | 3,5 m/s   | 3,6 m/s   | 3,8 m/s   | 3,9 m/s   | 4,0 m/s   | 4,2 m/s   |
|             | m/min          | 150 m/min | 158 m/min | 167 m/min | 175 m/min | 183 m/min | 192 m/min | 200 m/min | 208 m/min | 217 m/min | 225 m/min | 233 m/min | 242 m/min | 250 m/min |
|             | rythme/50 m    | 20 s      | 19 s      | 18 s      | 17 s      | 16 s      | 16 s      | 15 s      | 14 s      | 14 s      | 13 s      | 13 s      | 12 s      | 12 s      |
|             | rythme/100 m   | 40 s      | 38 s      | 36 s      | 34 s      | 33 s      | 31 s      | 30 s      | 29 s      | 28 s      | 27 s      | 26 s      | 25 s      | 24 s      |
| <b>VMA</b>  | <b>paliers</b> | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> |
| <b>85%</b>  | km/h           | 7,7 km/h  | 8,1 km/h  | 8,5 km/h  | 8,9 km/h  | 9,4 km/h  | 9,8 km/h  | 10,2 km/h | 10,6 km/h | 11,1 km/h | 11,5 km/h | 11,9 km/h | 12,3 km/h | 12,8 km/h |
|             | m/s            | 2,1 m/s   | 2,2 m/s   | 2,4 m/s   | 2,5 m/s   | 2,6 m/s   | 2,7 m/s   | 2,8 m/s   | 3,0 m/s   | 3,1 m/s   | 3,2 m/s   | 3,3 m/s   | 3,4 m/s   | 3,5 m/s   |
|             | m/min          | 128 m/min | 135 m/min | 142 m/min | 149 m/min | 156 m/min | 163 m/min | 170 m/min | 177 m/min | 184 m/min | 191 m/min | 198 m/min | 205 m/min | 213 m/min |
|             | rythme/50 m    | 24 s      | 22 s      | 21 s      | 20 s      | 19 s      | 18 s      | 18 s      | 17 s      | 16 s      | 16 s      | 15 s      | 15 s      | 14 s      |
|             | rythme/100 m   | 47 s      | 45 s      | 42 s      | 40 s      | 39 s      | 37 s      | 35 s      | 34 s      | 33 s      | 31 s      | 30 s      | 29 s      | 28 s      |
| <b>VMA</b>  | <b>paliers</b> | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> |
| <b>80%</b>  | km/h           | 7,2 km/h  | 7,6 km/h  | 8,0 km/h  | 8,4 km/h  | 8,8 km/h  | 9,2 km/h  | 9,6 km/h  | 10,0 km/h | 10,4 km/h | 10,8 km/h | 11,2 km/h | 11,6 km/h | 12,0 km/h |
|             | m/s            | 2,0 m/s   | 2,1 m/s   | 2,2 m/s   | 2,3 m/s   | 2,4 m/s   | 2,6 m/s   | 2,7 m/s   | 2,8 m/s   | 2,9 m/s   | 3,0 m/s   | 3,1 m/s   | 3,2 m/s   | 3,3 m/s   |
|             | m/min          | 120 m/min | 127 m/min | 133 m/min | 140 m/min | 147 m/min | 153 m/min | 160 m/min | 167 m/min | 173 m/min | 180 m/min | 187 m/min | 193 m/min | 200 m/min |
|             | rythme/50 m    | 25 s      | 24 s      | 23 s      | 21 s      | 20 s      | 20 s      | 19 s      | 18 s      | 17 s      | 17 s      | 16 s      | 16 s      | 15 s      |
|             | rythme/100 m   | 50 s      | 47 s      | 45 s      | 43 s      | 41 s      | 39 s      | 38 s      | 36 s      | 35 s      | 33 s      | 32 s      | 31 s      | 30 s      |
| <b>VMA</b>  | <b>paliers</b> | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> |
| <b>75%</b>  | km/h           | 6,8 km/h  | 7,1 km/h  | 7,5 km/h  | 7,9 km/h  | 8,3 km/h  | 8,6 km/h  | 9,0 km/h  | 9,4 km/h  | 9,8 km/h  | 10,1 km/h | 10,5 km/h | 10,9 km/h | 11,3 km/h |
|             | m/s            | 1,9 m/s   | 2,0 m/s   | 2,1 m/s   | 2,2 m/s   | 2,3 m/s   | 2,4 m/s   | 2,5 m/s   | 2,6 m/s   | 2,7 m/s   | 2,8 m/s   | 2,9 m/s   | 3,0 m/s   | 3,1 m/s   |
|             | m/min          | 113 m/min | 119       | 125       | 131       | 138       | 144       | 150       | 156       | 163       | 169       | 175       | 181       | 188       |

|                 |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                 |      | m/min |
| rythme/50<br>m  | 27 s | 25 s  | 24 s  | 23 s  | 22 s  | 21 s  | 20 s  | 19 s  | 18 s  | 18 s  | 17 s  | 17 s  | 16 s  |       |
| rythme/100<br>m | 53 s | 51 s  | 48 s  | 46 s  | 44 s  | 42 s  | 40 s  | 38 s  | 37 s  | 36 s  | 34 s  | 33 s  | 32 s  |       |

| <b>Distanc<br/>e</b> | <b>Temps</b> |      |      |      |      |      |      | <b>Temps</b> |      |      |      |      |      |      | <b>Temps</b> |      |      |      |      |      |      | <b>Distanc<br/>e</b> |      |      |               |
|----------------------|--------------|------|------|------|------|------|------|--------------|------|------|------|------|------|------|--------------|------|------|------|------|------|------|----------------------|------|------|---------------|
| <b>100 m</b>         | 32 s         | 33 s | 34 s | 35 s | 36 s | 37 s | 38 s | 39 s         | 40 s | 41 s | 42 s | 43 s | 44 s | 45 s | 46 s         | 47 s | 48 s | 49 s | 50 s | 51 s | 52 s | 53 s                 | 54 s | 55 s | <b>100 m</b>  |
| <b>200 m</b>         | 1,04         | 1,06 | 1,08 | 1,10 | 1,12 | 1,14 | 1,16 | 1,18         | 1,20 | 1,22 | 1,24 | 1,26 | 1,28 | 1,30 | 1,32         | 1,34 | 1,36 | 1,38 | 1,40 | 1,42 | 1,44 | 1,46                 | 1,48 | 1,50 | <b>200 m</b>  |
| <b>400 m</b>         | 2,08         | 2,12 | 2,16 | 2,20 | 2,24 | 2,28 | 2,32 | 2,36         | 2,40 | 2,44 | 2,48 | 2,52 | 2,56 | 3,00 | 3,04         | 3,08 | 3,12 | 3,16 | 3,20 | 3,24 | 3,28 | 3,32                 | 3,36 | 3,40 | <b>400 m</b>  |
| <b>600 m</b>         | 3,12         | 3,18 | 3,24 | 3,30 | 3,36 | 3,42 | 3,48 | 3,54         | 4,00 | 4,06 | 4,12 | 4,18 | 4,24 | 4,30 | 4,36         | 4,42 | 4,48 | 4,54 | 5,00 | 5,06 | 5,12 | 5,18                 | 5,24 | 5,30 | <b>600 m</b>  |
| <b>800 m</b>         | 4,16         | 4,24 | 4,32 | 4,40 | 4,48 | 4,56 | 5,04 | 4,72         | 5,20 | 5,28 | 5,36 | 5,44 | 5,52 | 6,00 | 6,08         | 6,16 | 6,24 | 6,32 | 6,40 | 6,48 | 6,56 | 7,04                 | 7,12 | 8,20 | <b>800 m</b>  |
| <b>1000 m</b>        | 5,20         | 5,30 | 5,40 | 5,50 | 6,00 | 6,10 | 6,20 | 6,30         | 6,40 | 6,50 | 7,00 | 7,10 | 7,20 | 7,30 | 7,40         | 7,50 | 8,00 | 8,10 | 6,20 | 8,30 | 8,40 | 8,50                 | 9,00 | 9,10 | <b>1000 m</b> |
| <b>1200 m</b>        | 6,24         | 6,36 | 6,48 | 7,00 | 7,12 | 7,24 | 7,36 | 7,48         | 8,00 | 8,12 | 8,24 | 8,36 | 8,48 | 9,00 | 9,12         | 9,24 | 9,36 | 9,48 |      |      |      |                      |      |      | <b>1200 m</b> |
| <b>1400 m</b>        | 7,28         | 7,42 | 7,56 | 8,10 | 8,24 | 8,38 | 8,52 | 9,06         | 9,20 | 9,34 | 9,48 |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>1400 m</b> |
| <b>1600 m</b>        | 8,32         | 8,48 | 9,04 | 9,20 | 9,36 | 9,52 |      |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>1600 m</b> |
| <b>1800 m</b>        | 9,36         | 9,54 |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>1800 m</b> |
| <b>2000 m</b>        |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>2000 m</b> |
| <b>2200 m</b>        |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>2200 m</b> |
| <b>2400 m</b>        |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>2400 m</b> |
| <b>2600 m</b>        |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>2600 m</b> |
| <b>2800 m</b>        |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>2800 m</b> |
| <b>3000 m</b>        |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |              |      |      |      |      |      |      |                      |      |      | <b>3000 m</b> |

