

# LAPEROUSE 2013 ENTRETIEN DE SOI

TABLEAU ZONE DE TRAVAIL - NOMBRE PLOTS ET DISTANCE PAR RAPPORT A UN TEMPS - TEMPS DE PASSAGE PAR DISTANCE

V M A	Zone MOBILE 1								Si je travaille au temps 18"- 1'- 1'30 - 3'- 6') , nbre de plots =colonne Km/h					Temps de passage si je travaille par distance					
	Zone MOBILE 2				Zone MOBILE 3														
	KM/h	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	60%	Echt dist/18"	Plots 1' 16,7m	Plots 1'30 25m	Plots 3' 50m	Plots 6' 100m	Temps au 100	Temps au 400	Temps au 800	Temps au 1200	Temps au 1600
5									25	83,5	125	250	500	01:22	05:27	10:55	16:22	21:49	27:16
6	6,0	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,2	3,6	30	100,2	150	300	600	01:00	04:00	08:00	12:00	16:00	20:00
7	7,0	6,7	6,3	6,0	5,6	5,3	4,9	4,2	35	116,9	175	350	700	00:51	03:25	06:51	10:17	13:42	17:08
8	8,0	7,6	7,2	6,8	6,4	6,0	5,6	4,8	40	133,6	200	400	800	00:45	03:00	06:00	09:00	12:00	15:00
9	9,0	8,6	8,1	7,7	7,2	6,8	6,3	5,4	45	150,3	225	450	900	00:40	02:40	05:20	08:00	10:40	13:20
10	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,0	50	167	250	500	1000	00:36	02:24	04:48	07:12	09:36	12:00
11	11,0	10,5	9,9	9,4	8,8	8,3	7,7	6,6	55	183,7	275	550	1100	00:32	02:10	04:21	06:32	08:43	10:54
12	12,0	11,4	10,8	10,2	9,6	9,0	8,4	7,2	60	200,4	300	600	1200	00:30	02:00	04:00	06:00	08:00	10:00
13	13,0	12,4	11,7	11,1	10,4	9,8	9,1	7,8	65	217,1	325	650	1300	00:27	01:50	03:41	05:32	07:23	09:13
14	14,0	13,3	12,6	11,9	11,2	10,5	9,8	8,4	70	233,8	350	700	1400	00:25	01:42	03:25	05:08	06:51	08:34
15	15,0	14,3	13,5	12,8	12,0	11,3	10,5	9,0	75	250,5	375	750	1500	00:24	01:36	03:12	04:48	06:24	08:00
16	16,0	15,2	14,4	13,6	12,8	12,0	11,2	9,6	80	267,2	400	800	1600	00:22	01:30	03:00	04:30	06:00	07:30
17	17,0	16,2	15,3	14,5	13,6	12,8	11,9	10,2	85	283,9	425	850	1700	00:21	01:24	02:49	04:14	05:38	07:03
18	18,0	17,1	16,2	15,3	14,4	13,5	12,6	10,8	90	300,6	450	900	1800	00:20	01:20	02:40	04:00	05:20	06:40

## LYCEE LAPEROUSE 2014 COURSE DE DUREE NIVEAU 4

### LES MOBILES D'AGIR

<p><b>MOBILE 1 : accompagner un projet sportif</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objectif N° 1 dit « sportif »</b> : Parcourir la <u>plus grande distance possible</u> corrélée à sa VMA sur un temps d'au moins 15' (total de la séance 30') en utilisant des pourcentages de course de <b>85 à 100%</b> environ , le nombre et type de récupération sera en rapport avec le niveau de sollicitation. Le travail intermittent court à moyen sera privilégié.</li> </ul>
<p><b>MOBILE 2 : rechercher d'une forme optimale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objectif N° 2 dit « maintien d'une forme optimum »</b> : Parcourir <u>une distance optimum</u> corrélée à sa VMA sur un temps d'au moins 20' (total de séance 30') en utilisant des pourcentages de 75 à 85% environ. Le travail fractionné moyen à long sera privilégié.</li> </ul>
<p><b>MOBILE 3 : recuperation, amincissement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objectif N°3 dit « amincissement, récupération »</b> :  <b>Amincissement</b> : Obtenir la <u>meilleure dépense de calories possible</u> en rapport avec sa VMA sur un temps d'au moins 25'. Le travail continu sera privilégié.  <b>Reéducation</b> : Obtenir la <u>meilleure récupération en fonction du type de fatigue ou type de rééducation souhaitée</u> (cf les intensités les plus favorables pour l'élimination des déchets lactiques, courbatures...).</li> </ul>

### LES FORMES DE TRAVAIL

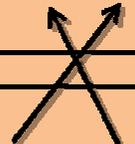
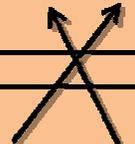
VMA	Environ 90%/95%/100%	85%	<75%
Systeme aerobie	Puissance	Seuil anaérobie	Capacité
Allures	Rapide	Moyenne	Lente
Mobile	1	2	3
Objectifs	Performance	Condition physique	Silhouette, récupération
Récupérations	Egal temps d'effort	½ temps d'effort	Pas ou 1/3 tps effort

### THEMES A CONNAITRE

Fréquence cardiaque : Rôle - Evolution/effort-utilité vie courante  
 – Les repères(ressentis resp, foulée, douleur musculaire, mental...).

Les grandes filières énergétiques (carburants)

Diététique - Hydratation

	Mobile 1	Mobile 2	Mobile 3
<b>MOBILES Efforts</b>	<b>PUISSANCE AEROBIE=</b> augmenter le DEBIT <b>ENERGETIQUE</b> « Préparer une performance sportive »	<b>CAPACITE AEROBIE=</b> augmenter les <b>RESERVES ENERGETIQUES</b> « Développer un état de bonne santé » « Etre en bonne condition physique »	<b>ENDURANCE FONDAMENTALE DE BASE=</b> Dégrader les GRAISSES SI EFFORT= 30 min «Rechercher la détente » «Aider à la perte de poids »
<b>Durée</b>	<b>entre 30'' et 3'</b> 	<b>entre 1' et 5'</b> 	<b>entre 5' et 15'</b> 
<b>Intensité</b>	<b>entre 85% et 100 % de</b> <b>la VMA</b> 	<b>entre 75% et 85% de la VMA</b> 	<b>entre 55% et 80% de la VMA</b> 
<b>Récupération</b>	<b>Egal au temps d'effort</b> <b>si proche 100% et sera</b> <b>d'intensité peu élevée.</b>	<b>Moitié au temps d'effort ou légèrement</b> <b>supérieur sous forme semi active.</b>	<b>Pas ou 1/3 au temps d'effort sous forme</b> <b>active</b>
<b>VARIER LES FORMES de DUREE INTENSITE et RECUP</b>	<b>Intensité et/ou durée</b> <b>stable</b>	<b>Intensité et/ou durée montante ou</b> <b>descendante</b>	<b>INTENSITE ou DUREE montante puis</b> <b>descendante = pyramide</b>
<b>Rappel : le temps d'entraînement total doit être environ de 30 min.</b>			

**NOM:**

**PRENOM:**

**CLA:**

## TERMINALES Course en durée - Correspondance % de VMA - Temps de course - Distance à parcourir

VMA	60%								70%	70%							
	Distance à parcourir en 1 minutes à 60%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 60%	Distance à parcourir en 3 minutes à 60%	Distance à parcourir en 6 minutes à 60%	Distance à parcourir en 9 minutes à 60%	Distance à parcourir en 12 minutes à 60%	Distance à parcourir en 15 minutes à 60%	Distance à parcourir en 1 minutes à 70%		Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 70%	Distance à parcourir en 3 minutes à 70%	Distance à parcourir en 6 minutes à 70%	Distance à parcourir en 9 minutes à 70%	Distance à parcourir en 12 minutes à 70%	Distance à parcourir en 15 minutes à 70%		
8	4,8	80	120	240	480	720	960	1200	5,6	93	140	280	560	840	1120	1400	
9	5,4	90	135	270	540	810	1080	1350	6,3	105	158	315	630	945	1260	1575	
10	6,0	100	150	300	600	900	1200	1500	7,0	117	175	350	700	1050	1400	1750	
11	6,6	110	165	330	660	990	1320	1650	7,7	128	193	385	770	1155	1540	1925	
12	7,2	120	180	360	720	1080	1440	1800	8,4	140	210	420	840	1260	1680	2100	
13	7,8	130	195	390	780	1170	1560	1950	9,1	152	228	455	910	1365	1820	2275	
14	8,4	140	210	420	840	1260	1680	2100	9,8	163	245	490	980	1470	1960	2450	
15	9,0	150	225	450	900	1350	1800	2250	10,5	175	263	525	1050	1575	2100	2625	
16	9,6	160	240	480	960	1440	1920	2400	11,2	187	280	560	1120	1680	2240	2800	

VMA	80%								90%	90%							
	Distance à parcourir en 1 minutes à 80%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 80%	Distance à parcourir en 3 minutes à 80%	Distance à parcourir en 6 minutes à 80%	Distance à parcourir en 9 minutes à 80%	Distance à parcourir en 12 minutes à 80%	Distance à parcourir en 15 minutes à 80%	Distance à parcourir en 1 minutes à 90%		Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 90%	Distance à parcourir en 3 minutes à 90%	Distance à parcourir en 6 minutes à 90%	Distance à parcourir en 9 minutes à 90%	Distance à parcourir en 12 minutes à 90%	Distance à parcourir en 15 minutes à 90%		
8	6,4	107	160	320	640	960	1280	1600	7,2	120	180	360	720	1080	1440	1800	
9	7,2	120	180	360	720	1080	1440	1800	8,1	135	203	405	810	1215	1620	2025	
10	8,0	133	200	400	800	1200	1600	2000	9,0	150	225	450	900	1350	1800	2250	
11	8,8	147	220	440	880	1320	1760	2200	9,9	165	248	495	990	1485	1980	2475	
12	9,6	160	240	480	960	1440	1920	2400	10,8	180	270	540	1080	1620	2160	2700	
13	10,4	173	260	520	1040	1560	2080	2600	11,7	195	293	585	1170	1755	2340	2925	
14	11,2	187	280	560	1120	1680	2240	2800	12,6	210	315	630	1260	1890	2520	3150	
15	12,0	200	300	600	1200	1800	2400	3000	13,5	225	338	675	1350	2025	2700	3375	
16	12,8	213	320	640	1280	1920	2560	3200	14,4	240	360	720	1440	2160	2880	3600	

VMA	100%								110%	110%							
	Distance à parcourir en 1 minutes à 100%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 100%	Distance à parcourir en 3 minutes à 100%	Distance à parcourir en 6 minutes à 100%	Distance à parcourir en 9 minutes à 100%	Distance à parcourir en 12 minutes à 100%	Distance à parcourir en 15 minutes à 100%	Distance à parcourir en 1 minutes à 110%		Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 110%	Distance à parcourir en 3 minutes à 110%	Distance à parcourir en 6 minutes à 110%	Distance à parcourir en 9 minutes à 110%	Distance à parcourir en 12 minutes à 110%	Distance à parcourir en 15 minutes à 110%		
8	8,0	133	200	400	800	1200	1600	2000	8,8	147	220	440	880	1320	1760	2200	
9	9,0	150	225	450	900	1350	1800	2250	9,9	165	248	495	990	1485	1980	2475	
10	10,0	167	250	500	1000	1500	2000	2500	11,0	183	275	550	1100	1650	2200	2750	
11	11,0	183	275	550	1100	1650	2200	2750	12,1	202	303	605	1210	1815	2420	3025	
12	12,0	200	300	600	1200	1800	2400	3000	13,2	220	330	660	1320	1980	2640	3300	
13	13,0	217	325	650	1300	1950	2600	3250	14,3	238	358	715	1430	2145	2860	3575	
14	14,0	233	350	700	1400	2100	2800	3500	15,4	257	385	770	1540	2310	3080	3850	
15	15,0	250	375	750	1500	2250	3000	3750	16,5	275	413	825	1650	2475	3300	4125	
16	16,0	267	400	800	1600	2400	3200	4000	17,6	293	440	880	1760	2640	3520	4400	

VMA	120%			
	Distance à parcourir en 1 minutes à 120%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 120%	Distance à parcourir en 3 minutes à 120%	
8	9,6	160	240	480
9	10,8	180	270	540
10	12,0	200	300	600
11	13,2	220	330	660
12	14,4	240	360	720
13	15,6	260	390	780
14	16,8	280	420	840
15	18,0	300	450	900
16	19,2	320	480	960

A 120%, l'acide lactique s'accumule dans le muscle, courrir plus de 3 minutes ne sera pas possible.

# Comment relever ses sensations ?

## Utilisation d'une grille de ressenti :

### Au niveau de la motricité

« Je constate, je vois chez l'autre, je ressens »

#### Respiration :

- je suis essoufflé
- j'étouffe
- j'ai la gorge qui brûle
- je suis oppressé, ma respiration se bloque

#### Posture :

- je cours équilibré dans l'axe ou j'oscille
- je cours relâché ou crispé - du haut du corps
- je cours ample en regardant devant moi ou ramassé en regardant mes pieds

#### Rythme :

- je n'arrive pas à tenir mon allure sur la distance
- j'ai réussi les premières répétitions et échoué sur les dernières.

### Aspect Psychologique



### Au niveau de l'intensité

« Je constate, je vois chez l'autre, je ressens »

#### Intensité/Fréquence cardiaque :

- J'ai l'impression que ma cage thoracique va exploser (mobile 1 ou 2)
- J'ai mon rythme cardiaque qui s'est emballé (mobile 1 ou 2)
- Je respire régulièrement (mobile 3)

#### Fatigue :

- J'ai mal aux jambes (mobile 1 ou 2)
- Je me sens vidé (mobile 1 ou 2)
- Je me sens euphorique (mobile 3)

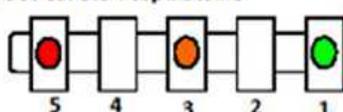
#### Chaleur/Rougeur/Transpiration :

- J'ai chaud (dès la fin de l'échauffement)
- Je transpire (mobile 1 2 3) mais indice très personnel
- Je suis rouge (mobile 3)
- Je suis pâle (mobile 1)

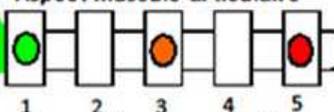
#### Causes externes :

- Je ne suis pas motivé
- J'ai mal partout, j'ai des jambes de bois
- Je ne me sens pas bien

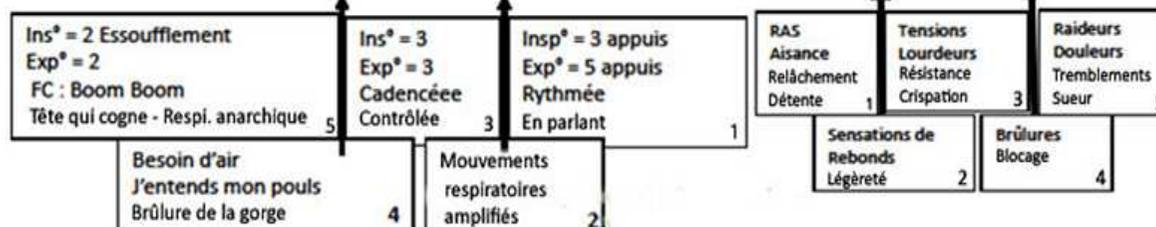
### Aspect cardio-respiratoire



### Aspect musculo-articulaire



Très Facile



**SUR VOTRE FICHE VOUS EVALUEREZ VOS SENSATIONS MUSCULAIRES, RESPIRATOIRES, CARDIAQUES et PSYCHOLOG**

## Allures d'entraînement - Repères d'effort - exemples

	Allures et appellation	Filières énergétiques privilégiées.	Pourcentage moyen de VMA ou PMA*	Pourcentage moyen de Fréquence Cardiaque	Type d'effort	Type de carburants utilisés. Notions à connaître	exemple de séance CP5
VERT MOB 3	Endurance ou <u>Allure 1 = footing très lent</u> <u>VMA moins 3 à 4 kmh</u>	Uniquement aérobie	50 à 65 %	65 à 80%	Pour l'échauffement (10 à 20'), la récupération(20 à 40'), amincissement de la silhouette (30' à plusieurs heures). Repère: <u>je suis capable de parler en continu.</u>	Essentiellement des lipides mais le délai d'intervention est long(le corps utilise au début de l'effort des glucides). Nécessité de courir ou marcher longtemps pour brûler les graisses. Comment sont stockés les sucres et pourquoi(insuline)?	*5X5' en allure lente R=1' marchée * 3X8' r=2' marche * 2X13' r=2' marche * 1X30' non stop
	Seuil aérobie (aussi appelé 1er seuil ventilatoire : SV1) <u>Allure 2 basse = footing moyen</u> <u>VMA moins 3 kmh</u>	Aérobie +	65 à 75 %	75 à 90%	<u>Je respire aisément, je suis capable de parler par bribes de phrase</u> , même si l'intensité de l'exercice commence à être un peu plus soutenue. Le temps de travail dans cette zone à l'entraînement se situe de 20-30' (débutant) à 1h30' voire plus encore (athlète de haut niveau)	Mélange composé à part égale de glucides et lipides. Un coureur consomme environ 1 Kcal/Kg/Km. Un muscle consomme plus d'énergie que les graisses (métabolisme de base plus important)	Exercices à base de travail continu fonction de la VMA du sujet, de sa motivation. Les récupérations seront actives ou semi actives (course ou marche)
BLEU MOB 2	Seuil anaérobie (aussi appelé 2ème seuil ventilatoire : SV2) <u>Allure 2 haute</u> <u>VMA moins 2 à 3 kmh</u>	Aérobie ++ et Anaérobie lactique +	75 à 85%	85 à 95%	<u>je ne peux plus suivre une conversation, à la limite un mot de temps en temps.</u> Le temps de travail dans cette zone à l'entraînement se situe entre 15' (débutant) à 1h (athlète de haut niveau)	*Quantité de glucose dans le sang= 1g/l*Hypoglycémie-hypoglycémie réactionnelle. *Mélange composé majoritairement de glucides. Début apparition AL (douleur musculaire) *différenciation sucres lents ou rapides(index glycémique)	Travail fractionné de 4 à 10' suivant l'intensité des exercices. Récup max 1/3 tps d'effort (marchée+course)
ROUGE MOB 1	<u>allure 3 (alentour de VMA)</u> All 3 VMA moins 1 à + 0,5 kmh	Aérobie +++ (puissance aérobie) et Anaérobie lactique ++	90 à 105%	95% à FCMax	Proche de la vitesse maximale aérobie; <u>je suis en hyperventilation, je ne peux soutenir l'effort que quelques minutes à VMA.</u> (de 3 à 7' suivant le niveau d'expertise).	Montée franche de l'acide lactique si le temps de soutien dépasse les 40". Le travail intermittent très court permet de contourner cet inconvénient (15/15- 30/30). Hydratation - Repas avant effort- alimentation pdt effort long(plus d'1h)	Exercices à base de travail essentiellement intermittent de 1' à 3' <u>sans dépasser VMA pour réussir sur 30'.</u> Ex: 10 X 1' r=1' à
	Lactique (à éviter dans le cadre d'une épreuve de 30')	Anaérobie purement lactique +++ (et aérobie suivant la durée d'exercice)	105 à 140-150%	Non significatif	<u>Je ne peux maintenir l'intensité que 2 à 3' au maximum (capacité lactique : allure du 200 NL) ou 30-45 secondes (puissance lactique : 200 m à bloc en course à pied</u>	Délai d'intervention court, puissance élevée Production de déchets et acidité ds la cellule. Temps de soutien limité (30 à 45 "). Carburants= glucose uniquement	
<b>ZONE VITESSE</b>	Vitesse	Anaérobie alactique (vitesse)	> à 140-150%	Non significatif	Travail de vitesse: intensité maximale, <u>je ne peux pas aller plus vite</u> (sprints efforts de 5 à 10 secondes)	ATP - CP	

\* la VMA est la Vitesse Maximale Aérobie (en km/h)

## CHOIX OBJECTIF - GUIDAGE SEANCE - EXPRESSION DES RESSENTIS

Objectif N° 1 dit « sportif » :	Objectif N° 2 dit « maintien d'une forme optimum » :	Objectif N°3 dit « amincissement, récupération » :
<p><b>Parcourir la <u>plus grande distance possible</u> corrélée à sa <u>VMA</u> sur un temps <u>d'au moins 15'</u> (total de la séance 30') en utilisant des pourcentages de course de <u>90 à 100% environ</u>, le nombre et type de récupération sera en rapport avec le niveau de sollicitation. <b>Le travail intermittent court à moyen sera privilégié.</b></b></p> <p>1: Définir ses zones de travail (100 90 80 50%)                  2: Exercices de 1 à 3' si proche de VMA r= tps effort                  3: Exercices de 3 à 6' si proche de 90% r= 1/2 tps effort</p>	<p><b>Parcourir <u>une distance optimum</u> corrélée à sa <u>VMA</u> sur un temps <u>d'au moins 20'</u> (total de séance 30') en utilisant des pourcentages de <u>75 à 85% environ</u>. <b>Le travail fractionné moyen à long sera privilégié.</b></b></p> <p>1: Définir ses zones de travail (90 80 70 50%)                  2: Exercices de 3 à 5' si proche de 90% r=1/2 tps effort                  3: Exercices de 5 à 10 ' Si proche de 80% R = 1 à 2' max</p>	<p><b>Amincissement</b> : Obtenir la meilleure dépense de calories possible en rapport avec sa VMA sur un temps <u>d'au moins 25'</u>. <b>Le travail continu sera privilégié.</b></p> <p>1: Définir ses zones de travail (80 70 60 50%)                  2: Exercices de 5 à 10' si proche de 70 à 80%                  3 Exercices de 10 à 25' si proche de 60 à 70%                  Récupérations courtes de 1'</p>

**• VOUS AVEZ CHOISI UN OBJECTIF :**

- Le justifier : pourquoi celui là et pas un autre- dans quel but ? – (perte de poids- entretien physique – compétition à venir.... )
- Personnalisez vos justifications : asthme – poids – souffle – cigarettes – muscations – activités parallèles....)

**• VOUS PROPOSEZ DES SEQUENCES A DIFFERENTS % DE LA VMA :**

- Pour chaque séquence choisie, justifiez vos choix : quels effets recherchez-vous ? sur votre forme-votre santé – votre poids – votre musculature – votre puissance aérobie - votre capacité aérobie ...
- Pourquoi alternez-vous des accélérations et des récupérations (que peut-on maintenir comme vitesse ? Quels temps de récupération sont nécessaires si je veux pouvoir faire plusieurs répétitions ? Pourquoi tel nombre de répétitions ? Quand est-ce que je décroche ?
- Quelles sensations recherchez-vous ? douleur- plaisir ...
- Quelles sensations éprouvez-vous ? Lourdeur – essoufflement – Pourquoi ? Cherchez des causes, des explications des justifications dans le domaine de l'entraînement et de la diététique : pour éviter que..... je.....Pour favoriser.....je.....

**• VOUS JUSTIFIEZ ET DONNEZ DES EXPLICATIONS SUR VOS CHOIX :**

En diététique :

Les repas : quoi ? glucides : lesquels Pourquoi ? Effets sur l'entraînement, l'organisme, l'effort Quand ? avant – pendant-après l'effort  
 La soif : Quand ? Avant – pendant-après l'effort Pourquoi ? Effets sur l'organisme Comment ?

Sur les sensations :

Lesquelles ? Quels rapports avec ce que vous faites ? Comment les éviter, les renforcer ? .....QQ données sur les étirements et leurs vertus – l'eau et ses vertus – le footing de récup et ses vertus....

Sur l'entraînement : Lesquels ? Dans quel but ? Quels rapports avec la diététique ? Avec les sensations.....

**METTRE EN RELATION LES 3 DOMAINES ENTRAINEMENT – SENSATIONS - DIETETIQUE ILS ONT TOUS UN IMPACT LES UNS SUR LES AUTRES**

