

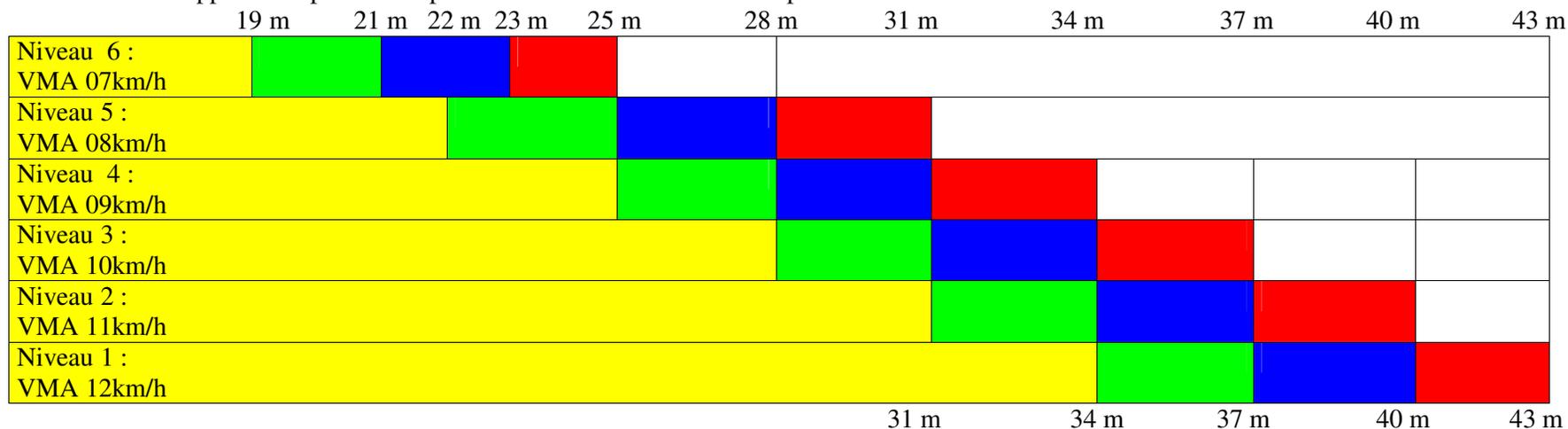
## SITUATION D' APPRENTISSAGE : Séries courtes en 10''/10''

- **Objectif** : développer la **puissance** maximale aérobie.
- **But de la tâche** : Enchaîner 4 séries de 5 allers/retours sur le mode 10'' de course / 10'' de repos passif avec 3' de repos entre chaque série.
- **Base de départ** : VMA obtenue au test 15 / 15
- La première série est courue à la VMA, les 3 séries suivantes sont courues à des vitesses supérieures à la VMA (110%, 120% ou 130% en fonction des séances).
- **Travail en doublette**.
- **Critère de réussite** : A chaque coup de sifflet, se trouver à une des extrémités de son « parcours contrat »
- **Aménagement matériel** : pour des élèves ayant des VMA entre 07 et 12 km/h :

TABLEAU DES DISTANCES A COURIR EN 10' EN FONCTION DE SA VMA

Niveau	100% de VMA	110% de VMA	120% de VMA	130% de VMA
1 (VMA 12 km/h)	33,3 m	36,6 m	40 m	43,3 m
2 (VMA 11 km/h)	30,5 m	33,6 m	36,7 m	39,7 m
3 (VMA 10 km/h)	27,7 m	30,6 m	33,3 m	36,1 m
4 (VMA 09 km/h)	25 m	27,5 m	30 m	32,5 m
5 (VMA 08 km/h)	22,2 m	24,4 m	26,6 m	28,8 m
6 (VMA 07 km/h)	19,4 m	21,4 m	23,3 m	25,3 m

- distances approchées pour un dispositif matériel facile à mettre en place.



## Descriptif de séances possibles en séries courtes :

Les situations d'apprentissages décrites ci-dessous, sont proposées dans un ordre de difficulté croissante du point de vue de la quantité de travail. Elles peuvent être proposées une ou plusieurs fois dans un module d'apprentissage et alterneront avec des séances de « séries longues » ( voir situations d'apprentissage « les carrés gigognes »).

Lors de chacune des séances, le travail se fait en doublette :

- Pendant les 3' de récupération : Les coureurs prennent leur pouls à l'arrivée de chaque série (pendant les 30" qui suivent l'arrivée) et 30" avant le départ de la série suivante .
- Les coureurs annoncent à haute voix leur fréquence cardiaque à leur observateur.
- Les observateurs notent les fréquences cardiaques sur les feuilles de résultats dans les cases prévues à cet effet.

### SEANCE :

- 1<sup>ère</sup> série :
  - Travail à 100 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux premiers plots au coup de sifflet : limite de la zone jaune.
  - Prise de pouls à la fin de la série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de la série suivante (30"avant le départ)
- 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> séries :
  - Travail à 110 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux seconds plots au coup de sifflet : limite de la zone verte
  - Prise de pouls à la fin de chaque série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de chaque série suivante (30" avant le départ)

### SEANCE :

- 1<sup>ère</sup> série :
  - Travail à 100 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux premiers plots au coup de sifflet.
  - Prise de pouls à la fin de la série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de la série suivante (30"avant le départ)
- 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> séries :
  - Travail à 120 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux 3<sup>ème</sup> plots au coup de sifflet : limite de la zone bleue
  - Prise de pouls à la fin de chaque série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de la série suivante (30"avant le départ)

### SEANCE :

- 1<sup>ère</sup> série :
  - Travail à 100 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux premiers plots au coup de sifflet.
  - Prise de pouls à la fin de la série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de la série suivante (30"avant le départ)
- 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> séries :
  - Travail à 120 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux 3<sup>ème</sup> plots au coup de sifflet limite de zone bleue.
  - Prise de pouls à la fin de chaque série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de la série suivante (30"avant le départ)
- 4<sup>ème</sup> série :
  - Travail à 130 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux 4<sup>ème</sup> plots au coup de sifflet limite de zone rouge.
  - Prise de pouls à la fin de la série (sur les 30" qui suivent la fin de la série)

### SEANCE :

- 1<sup>ère</sup> série :
  - Travail à 110 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux seconds plots au coup de sifflet limite de la zone verte.
  - Prise de pouls à la fin de la série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de la série suivante (30"avant le départ)
- 2<sup>ème</sup> série:
  - Travail à 120 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux 3<sup>ème</sup> plots au coup de sifflet limite de zone bleue.
  - Prise de pouls à la fin de la série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de la série suivante (30"avant le départ)
- 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> séries :
  - Travail à 130 % VMA
  - Chaque coureur se place dans le couloir de course qui correspond à sa VMA et doit se trouver aux 4<sup>ème</sup> plots au coup de sifflet limite de zone rouge.
  - Prise de pouls à la fin de chaque série (sur les 30" qui suivent la fin de la série) et avant le départ de la série suivante (30"avant le départ)

## FICHE 10/10 : travail en « puissance » (séries courtes)

Nom et prénom du coureur : ..... Date de la séance : .....

classe : ..... Nom et prénom de l'observateur : .....

F.C. au repos : ..... puls/mn

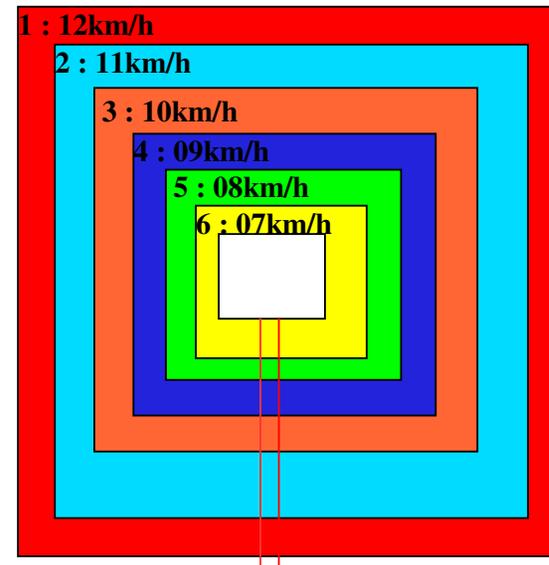
F.C. Début de test (30" avant le départ) : ..... puls/mn

<i>Série 1 : .....% VMA</i>				<i>Série 2 : .....% VMA</i>				<i>Série 3 : .....% VMA</i>				<i>Série 4 : .....% VMA</i>			
Distance à parcourir : ..... m				Distance à parcourir : ..... m				Distance à parcourir : ..... m				Distance à parcourir : ..... m			
	Avance	Bon	Retard		Avance	Bon	Retard		Avance	Bon	Retard		Avance	Bon	Retard
Aller 1				Aller 1				Aller 1				Aller 1			
Retour1				Retour1				Retour1				Retour1			
Aller 2				Aller 2				Aller 2				Aller 2			
Retour 2				Retour 2				Retour 2				Retour 2			
Aller 3				Aller 3				Aller 3				Aller 3			
Retour 3				Retour 3				Retour 3				Retour 3			
Aller 4				Aller 4				Aller 4				Aller 4			
Retour 4				Retour 4				Retour 4				Retour 4			
F.C. fin (sur 30")				F.C. fin (sur 30")				F.C. fin (sur 30")				F.C. fin (sur 30")			
<b>2' de récupération passive avant la prise de pouls suivante</b>															
FC(30")après 2'30"				FC(30")après 2'30"				FC(30")après 2'30"				FC(30")après 2'30"			

NB : la partie grisée correspond au temps de récupération 30"+2'+30"=3'

## SITUATION D' APPRENTISSAGE : Séries longues « les carrés gigognes »

- **Objectifs :**
  - Développer la **puissance** maximale aérobie.
  - Maîtriser son allure, maîtriser sa vitesse de course.
- **But de la tâche :**
  - L'exercice consiste à courir dans un couloir (déterminé par sa VMA) le nombre de tours indiqué par la fiche de la séance (entre 2' et 3'18" selon les séances) soit 4 à 6 tours. Les courses sont effectuées soit à 100% de la VMA, l'élève a 30" pour faire le tour de son « carré », soit à 90% de la VMA, l'élève a 33" pour faire le tour du carré.
  - Les départs ont lieu tous en même temps, sur la même ligne (plots de couleur).
- **Base de départ :** VMA obtenue au test 15 / 15 ou au navette.
- **Travail en doublette :** alternativement coureur et observateur :
  - le coureur se place sur la ligne de départ et dans le couloir correspondant à son contrat de course.
  - l'observateur vérifie que le coureur respecte son contrat : passe au coup de sifflet sur son plot de départ (ligne rouge):
    - chaque 33" à 90 % VMA
    - chaque 30" à 100 % VMA
- **Critère de réussite :** A chaque coup de sifflet, se trouver sur son plot départ (4 à 6 fois par course suivant les séances )
- **Dispositif et aménagement matériel :**
  1. Tracer X parcours « gigognes » en fonction du nombre de groupes d'allure constitués dans la classe : taille de côté du carré : voir tableau ci-dessous.
  2. Faire permuter le groupe d'observateurs et le groupe de coureurs.
  3. Séries à 100 % : le maître siffle toutes les 30"
  4. Séries à 90 % : le maître siffle toutes les 33"



- Tableau des distances à parcourir pour des élèves ayant des VMA entre 7 et 12 km/h

TABLEAU DES DISTANCES APPROCHEES A PARCOURIR

Niveau (couloir) : contrat d'allure	Longueur du carré : <b>1 tour</b> à parcourir en 30 ou 33"	Longueur d'un côté du carré*	Distance à parcourir sur <b>6 tours</b> en 3'18" (90% VMA) en 3' (100 % VMA)	Distance à parcourir sur <b>4 tours</b> en 2'12" (90% VMA) en 2' (100% VMA)
1 : VMA 12 km/h	100 m	25 m	600 m	400m
2 : VMA 11 km/h	92 m	23 m	552 m	368 m
3 : VMA 10 km/h	84 m	21 m	504 m	336 m
4 : VMA 09 km/h	75 m	19 m	450 m	300 m
5 : VMA 08 km/h	66 m	17 m	396 m	264 m
6 : VMA 07 km/h	58 m	15 m	232 m	232 m

\*Le côté du carré augmente de 2 m lorsque la VMA augmente d'1 km/h (idem pour des VMA supérieures)

- Tableau des temps de passage en fonction de la vitesse de course :

**Course à 90 % VMA**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"	2'45"	3'18"

**Course à 100 % VMA**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'

## Descriptif de séances possibles en séries longues :

Les situations d'apprentissage qui sont proposées sont construites selon un ordre de difficulté croissante du point de vue de la quantité de travail.

Elles peuvent être proposées une ou plusieurs fois chacune dans un module d'apprentissage et alterneront avec des séances de « séries courtes » (voir situations d'apprentissage « 10/10 »)

Lors de chacune des séances, le travail se fait en doublette, la classe est divisée en deux demi - groupes.

- Pendant que le premier groupe court , le deuxième groupe complète la feuille de résultats.
- Chaque observateur indique dans les cases prévues à cet effet la position du coureur qu'il observe.

### SEANCE : (FICHE n°1)

- 6 tours à 90% de la VMA soit 3'18" de course.
- 3' de repos.
- 6 tours à 90% de la VMA soit 3'18" de course.
- 3' de repos.
- 4 tours à 100% de la VMA soit 2' de course.

### SEANCE : (FICHE n°2)

- 6 tours à 90% de la VMA soit 3'18" de course.
- 3' de repos.
- 6 tours à 90% de la VMA soit 3'18" de course.
- 3' de repos.
- 4 tours à 100% de la VMA soit 2' de course.
- 3' de repos
- 4 tours à 100% de la VMA soit 2' de course.

### SEANCE : (FICHE n°3)

- 4 tours à 90% de la VMA soit 2'12" de course.
- 3' de repos.
- 4 tours à 90% de la VMA soit 2'12" de course.
- 3' de repos.
- 6 tours à 100% de la VMA soit 3' de course.
- 3' de repos
- 6 tours à 100% de la VMA soit 3' de course.

**SEANCE : (FICHE n°4)**

- 6 tours à 90% de la VMA soit 3'18" de course.
- 3' de repos.
- 6 tours à 90% de la VMA soit 3'18" de course.
- 3' de repos.
- 6 tours à 100% de la VMA soit 3' de course.
- 3' de repos
- 6 tours à 100% de la VMA soit 3' de course.

Les fiches proposées ensuite permettent de relever les performances des élèves.

## FICHE n° 1 « Carrés gigognes » : travail en « puissance » (séries longues)

Nom et prénom du coureur : ..... Nom et prénom de l'observateur : ..... Date de la séance : .....

Contrat d'allure : noter le niveau (VMA) ou Couloir : .....

### Course N° 1 : 90 % VMA

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"	2'45"	3'18"
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

**Repos : 3'**

### Course N° 2 : 90 % VMA

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"	2'45"	3'18"
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

**Repos : 3'**

### Course N° 3 : 100 % VMA

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>
Temps de passage	30"	1'	1'30"	2'
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)				

## FICHE n° 2 « Carrés gigognes » : travail en « puissance » (séries longues)

Nom et prénom du coureur : ..... Nom et prénom de l'observateur : ..... Date de la séance : .....

Contrat d'allure : noter le niveau (VMA) ou Couloir : .....

### Course N° 1 : 90 % VMA

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"	2'45"	3'18"
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

### Course N° 2 : 90 % VMA

**3' de repos**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"	2'45"	3'18"
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

### Course N° 3 : 100 % VMA

**3' de repos**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>
Temps de passage	30"	1'	1'30"	2'
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) B(bon) - R(en retard)				

### Course N° 4 : 100 % VMA

**3' de repos**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>
Temps de passage	30"	1'	1'30"	2'
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) B (bon) - R(en retard)				

## FICHE n° 3 « Carrés gigognes » : travail en « puissance » (séries longues)

Nom et prénom du coureur : ..... Nom et prénom de l'observateur : ..... Date de la séance : .....

Contrat d'allure : noter le niveau (VMA) ou Couloir : .....

### Course N° 1 : 90 % VMA

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)				

### Course N° 2 : 90 % VMA

**3' de repos**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)				

### Course N° 3 : 100 % VMA

**3' de repos**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

### Course N° 4 : 100 % VMA

**3' de repos**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

## FICHE n° 4 « Carrés gigognes » : travail en « puissance » (séries longues)

Nom et prénom du coureur : ..... Nom et prénom de l'observateur : ..... Date de la séance : .....

Contrat d'allure : noter le niveau (VMA) ou Couloir : .....

### Course N° 1 : 90 % VMA

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"	2'45"	3'18"
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

### Course N° 2 : 90 % VMA

**repos : 3'**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	33"	1'06"	1'39"	2'12"	2'45"	3'18"
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

### Course N° 3 : 100 % VMA

**repos : 3'**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						

### Course N° 4 : 100 % VMA

**repos : 3'**

<i>N° du tour</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T3</i>	<i>T4</i>	<i>T5</i>	<i>T6</i>
Temps de passage	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'
Position du coureur par rapport au plot notez : A(en avance) - B(bon) - R(en retard)						