



Séries de 6 fois 10 secondes à 110 % de leur VMA ou 130 % de leur Vitesse librement consentie

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

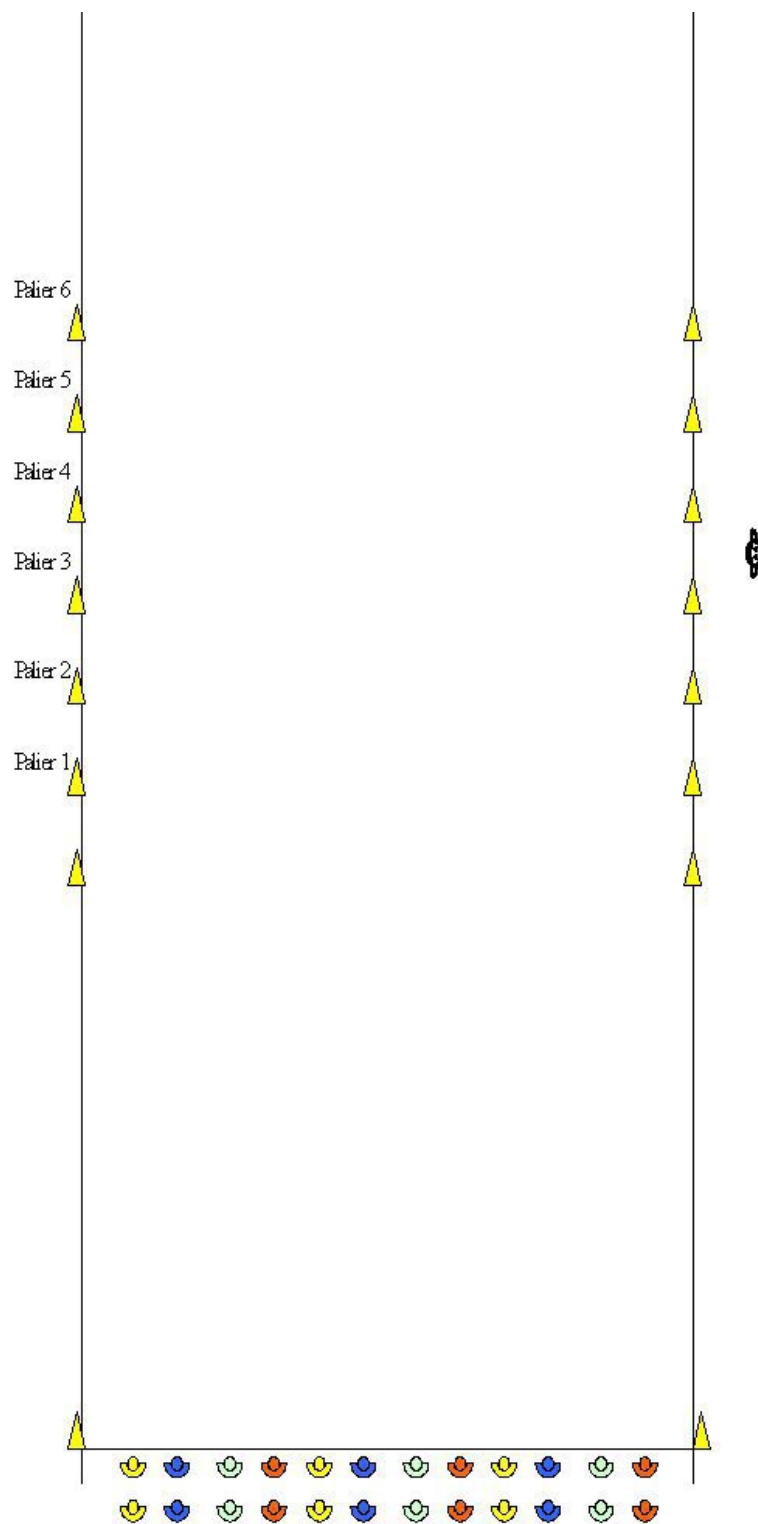
Objectifs

- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance)
- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite)
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Les enfants peuvent être placés en une ou deux vagues en fonction de l'espace dont vous disposez. Ils courent 8 secondes à 120% de leur VMA. Les distances sont indiquées dans le tableau ci dessous

La classe peut être organisée de plusieurs façons pour ce genre d'exercice. Si vous disposez d'un grand terrain, vous pouvez travailler avec toute la classe sur un stade par exemple. La première course se fait dans un sens, pour la deuxième on revient à la ligne de départ.



Séries de 6 fois 10 secondes

Pour mettre en place les parcours, il est possible avec les enfants de leur faire mesurer une ficelle de la longueur de leur course, ou de les faire mesurer avec un décimètre, ou une corde à nœuds.

Distances en mètres pour des courses de 10 secondes				
Palier	Vitesse	110% de la VMA	120% de la VMA	130% de la VMA
Palier 1	7,5	22,9	25	27,1
Palier 2	8	24,4	26,7	28,9
Palier 3	8,5	26	28,3	30,7
Palier 4	9	27,5	30	32,5
Palier 5	9,5	29	31,7	34,3
Palier 6	10	30,6	33,3	36,1
Palier 7	10,5	32,1	35	37,9
Palier 8	11	33,6	36,7	41,5
Palier 9	11,5	35,1	38,3	43,3
Palier 10	12	36,7	40	45,1
Palier 11	12,5	38,2	41,7	46,9
Palier 12	13	39,7	43,3	48,8
Palier 13	13,5	41,3	45	50,6

Matériel

Plots , sifflet, chronomètre

Consigne

Vous devez courir un peu plus vite que votre vitesse de course régulière.

Vous devez être au niveau du plot indiquant votre palier au deuxième coup de sifflet.

Les groupes se préparent.

Le maître siffle le départ pour les groupes et après 10 secondes siffle l'arrêt.

Il remet son chronomètre à zéro et après 10 secondes donne le départ pour la deuxième course.

Si un enfant est systématiquement en avance il peut viser un palier plus haut.

Si un enfant est systématiquement en retard il peut alors viser un palier plus bas.

Si le maître constate un décrochage de vitesse important il est conseillé de faire arrêter l'exercice à l'élève concerné.

Attention faire une première série, suivi d'un repos de 5 minutes et ensuite une nouvelle série.

Critères de réussite

Arriver au niveau de son plot au deuxième coup de sifflet

Critères de réalisation

Trouver le bon rythme de course

Ajuster sa vitesse en fonction des résultats des précédentes courses

Variables didactiques

Pourcentage de VMA 110%, 120%, 130% ou 130, 140, 150 de leur vitesse librement consentie

Durée de la course (6, 8, 10 secondes, 15 secondes)

Nombre de séries : 1, 2 ou 3 séries

Nombre de répétitions dans la série (6, 8 ou 10)

Tableaux des distances en fonction d'un pourcentage de la vitesse

tableau 1

Distances en mètres pour des courses de 6 secondes				
Palier	Vitesse en kmh	110% de la VMA	120% de la VMA	130% de la VMA
Palier 1	7,5	13,8	15	16,3
Palier 2	8	14,7	16	17,3
Palier 3	8,5	15,6	17	18,4
Palier 4	9	16,5	18	19,5
Palier 5	9,5	17,4	19	20,6
Palier 6	10	18,3	20	21,7
Palier 7	10,5	19,3	21	22,8
Palier 8	11	20,2	22	23,8
Palier 9	11,5	21,1	23	24,9
Palier 10	12	22	24	26
Palier 11	12,5	22,9	25	27,1
Palier 12	13	23,8	26	28,2
Palier 13	13,5	24,8	27	29,3

Tableau 2

Distances en mètres pour des courses de 8 secondes				
Palier	Vitesse en kmh	110% de la VMA	120% de la VMA	130% de la VMA
Palier 1	7,5	18,3	20	21,7
Palier 2	8	19,6	21,3	23,1
Palier 3	8,5	20,8	22,7	24,6
Palier 4	9	22	28,3	26
Palier 5	9,5	23,2	30	27,4
Palier 6	10	24,4	31,7	28,9
Palier 7	10,5	25,7	33,3	30,3
Palier 8	11	26,9	35	31,8
Palier 9	11,5	30,6	36,7	33,2
Palier 10	12	31,8	38,3	34,7
Palier 11	12,5	33	40	36,1
Palier 12	13	34,2	41,7	37,6
Palier 13	13,5	35,4	43,3	39

Tableau 3

Distances en mètres pour des courses de 15 secondes				
Palier	Vitesse en kmh	110% de la VMA	120% de la VMA	130% de la VMA
Palier 1	7,5	34,4	37,5	40,6
Palier 2	8	36,7	40	43,3
Palier 3	8,5	39	42,5	46
Palier 4	9	41,3	45	48,8
Palier 5	9,5	43,5	47,5	51,5
Palier 6	10	45,8	50	54,2
Palier 7	10,5	48,1	52,5	56,9
Palier 8	11	50,4	55	59,6
Palier 9	11,5	52,7	57,5	62,3
Palier 10	12	55	60	65
Palier 11	12,5	57,3	62,5	67,7
Palier 12	13	59,6	65	70,4
Palier 13	13,5	61,9	67,5	73,1