Carnet d'entraînement en demi-fond

5ème

Nom: **Prénom :** **VMA : …… km/h**

Programme choisi en leçon 2 :

EXERCICE 1 (distance théorique)	**Dist 1 et 2** : ……m en ……..min ……%VMA = ……km/h ……tours et ……plots ***Récupération*** **Dist 3 (et 4)** : ……m en ……..min ……%VMA = ……km/h ……tours et ……plots
EXERCICE 2 (distance théorique)	8 x (18s – 18s) à **VMA+1** VMA +1 = ……km/h
Distance Effectivement Réalisée	**DIST 1** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **DIST 2** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **DIST 3** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **DIST 4** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **Exercice 2** :

Niveaux de mes ressentis					
	Respiratoire	1	2	3	4
	Cardiaque	1	2	3	4
	Musculaire	1	2	3	4
	Psychologique	1	2	3	4

Programme choisi en leçon 3 :

EXERCICE 1 (distance théorique)	**Dist 1 et 5** : ……m en ……..min ……%VMA = ……km/h ……tours et ……plots ***Récupération*** **Dist 2 et 4** : ……m en ……..min ……%VMA = ……km/h ……tours et ……plots **Dist 3** : ……m en ……..min ……%VMA = ……km/h ……tours et ……plots
EXERCICE 2 (distance théorique)	4 x (36s – 36s) à **110 % VMA** 110%VMA = ……km/h
Distance Effectivement Réalisée	**DIST 1** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (…..%VMA) **DIST 2** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **DIST 3** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **DIST 4** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **DIST 5** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **Exercice 2** :

Niveaux de mes ressentis					
	Respiratoire	1	2	3	4
	Cardiaque	1	2	3	4
	Musculaire	1	2	3	4
	Psychologique	1	2	3	4

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Ressentis respiratoire	Légèrement essoufflé Je peux parler sans problème.	Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases.	Très essoufflé J'ai du mal à parler.	Manque d'oxygène Je ne peux plus parler
Ressentis Cardiaque	Je ne sens pas mon cœur battre. FC facile à relever.	Je sens les battements de mon cœur.	Mon cœur bat fort. Les battements vont vite et difficiles à compter.	Mon cœur bat très fort.
	Inférieure à 140 bpm (- de 70% de FCmax)	Entre 140 et 160 bpm (70 à 80% de FCmax)	Entre 160 et 180 bpm (80 à 90% de FCmax)	Supérieur à 180 bpm (plus de 90% FCmax)
Ressentis musculaire	Je ne sens pas mes muscles. Mes jambes font mal.	Mes muscles sont chauds. Je rebondis au sol.	Mes jambes sont lourdes. J'ai du mal à lever mes genoux et mes muscles tirent.	Mes muscles picotent ou sont douloureux.
Ressentis psychologique	Facile Je suis prêt à repartir.	Confortable Je tiendrai jusqu'au bout.	Fatiguant Je vais y arriver, mais vivement la fin !	Trop dur Je veux m'arrêter

Leçon 4 Evaluation diagnostique

EXERCICE 1 (distance théorique)	**<u>Distance en 12 minutes</u>**: ……m Soit 4 X 3 minutes à ……%VMA Distance en 3' : …… m Vitesse : …… km/h ……tours et ……plots
Distance Effectivement Réalisée	**<u>DIST 1</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **<u>DIST 2</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **<u>DIST 3</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **<u>DIST 4</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA)
	Distance totale en 12 minutes : ……m Vitesse : ……km/h : ……. %VMA

Niveaux de mes ressentis	Respiratoire	1	2	3	4
	Cardiaque	1	2	3	4
	Musculaire	1	2	3	4
	Psychologique	1	2	3	4

Projet évaluation : …….%VMA = ……km/h

Distance 12 minutes : ……m,

en 3 min : ……..…..m : ……tours et …….plots

Programme choisi en leçon 5 :

EXERCICE 1 (distance théorique)	**<u>Dist 1, 2 et 3</u>** : ……m en ……..min ……%VMA = ……km/h ……tours et ……plots ***Récupération*** **<u>Dist 4 (et 5)</u>** : ……m en ……..min ……%VMA = ……km/h ……tours et ……plots
EXERCICE 2 (distance théorique)	8 x (18s – 18s) à **VMA+1** VMA +1 = ……km/h
Distance Effectivement Réalisée	**<u>DIST 1</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **<u>DIST 2</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **<u>DIST 3</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **<u>DIST 4</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **<u>DIST 5</u>** : …….. tours et …… plots soit …….. m en……..km/h (……%VMA) **<u>Exercice 2</u>** :

Niveaux de mes ressentis	Respiratoire	1	2	3	4
	Cardiaque	1	2	3	4
	Musculaire	1	2	3	4
	Psychologique	1	2	3	4

Leçon 6

Leçon 7 EVALUATION : PROJET

<u>Distance en 12 minutes</u>: ……m 4X3min à……%VMA

Distance en 3' : …… m Vitesse : …… km/h

……tours et ……plots

<u>Leçon 1</u>: Test VMA

Leçon 2	projet A	projet B	projet C
Exercice 1 **R 3'**	2 x 4 min à **90 % VMA** R 2 x 3 min à **95 % VMA**	2 x 4 min à **90 % VMA** R 2 x 3 min à **90 % VMA**	2 x 4 min à **85 % VMA** R 1 x 5 min à **90 % VMA**
récup	4 minutes de marche		
Exercice 2	8 x (18s – 18s) à **VMA+1**		
récup	4 minutes à 60 % de VMA Puis étirements		

<u>Leçon 4</u> : évaluation diagnostique : 4 x 3minutes

Leçon 5	projet A	projet B	projet C
Exercice 1 **R 3'**	3 x 4 min à **90 % VMA** R 2 x 3 min à **100 % VMA**	3 x 4 min à **90 % VMA** R 2 x 4 min à **95 % VMA**	3 x 4 min à **85 % VMA** R 1 x 5 min à **90 % VMA**
récup	4 minutes de marche		
Exercice 2	8 x (15s – 15s) à **100 % de VMA**		
récup	3 minutes à 60 % de VMA Puis étirements		

Leçon 3	projet A	projet B	projet C
Exercice 1	1 x 2 min à 95 **% VMA** Recup 30 sec 1 x 3 min à **95 % VMA** Récup 1 min 1 x 4 min à **95% VMA** Récup 1 min30 1 x 3 min à **95 % VMA** Récup 1 min 1 x 2 min à 95 **% VMA**	1 x 2 min à **90 % VMA** Recup 30 sec 1 x 3 min à **90 % VMA** Récup 1 min 1 x 4 min à **90% VMA** Récup 1 min30 1 x 3 min à **90 % VMA** Récup 1 min 1 x 2 min à **90 % VMA**	1 x 3 min à **85 % VMA** Recup 30 sec 1 x 4 min à **85 % VMA** Récup 1 min 1 x 5 min à **85% VMA** Récup 1 min30 1 x 4 min à **85 % VMA** Récup 1 min 1 x 3 min à **85 % VMA**
récup	4 minutes de marche		
Exercice 2	4 x (36s – 36s) **110 % VMA**		
récup	3 minutes à 60 % de VMA Puis étirements		

<u>Leçon 6</u> : je construis ma séance d'entraînement en vue de l'évaluation

<u>Leçon 7</u> : Evaluation

<u>Leçon 1</u>: Test VMA

Leçon 2	projet A	projet B	projet C
Exercice 1 **R 3'**	2 x 4 min à **90 % VMA** R 2 x 3 min à **95 % VMA**	2 x 4 min à **90 % VMA** R 2 x 3 min à **90 % VMA**	2 x 4 min à **85 % VMA** R 1 x 5 min à **90 % VMA**
récup	4 minutes de marche		
Exercice 2	8 x (18s – 18s) à **VMA+1**		
récup	4 minutes à 60 % de VMA Puis étirements		

<u>Leçon 4</u> : évaluation diagnostique : 4 x 3minutes

Leçon 5	projet A	projet B	projet C
Exercice 1 **R 3'**	3 x 4 min à **90 % VMA** R 2 x 3 min à **100 % VMA**	3 x 4 min à **90 % VMA** R 2 x 4 min à **95 % VMA**	3 x 4 min à **85 % VMA** R 1 x 5 min à **90 % VMA**
récup	4 minutes de marche		
Exercice 2	8 x (15s – 15s) à **100 % de VMA**		
récup	3 minutes à 60 % de VMA Puis étirements		

Leçon 3	projet A	projet B	projet C
Exercice 1	1 x 2 min à 95 **% VMA** Recup 30 sec 1 x 3 min à **95 % VMA** Récup 1 min 1 x 4 min à **95% VMA** Récup 1 min30 1 x 3 min à **95 % VMA** Récup 1 min 1 x 2 min à 95 **% VMA**	1 x 2 min à **90 % VMA** Recup 30 sec 1 x 3 min à **90 % VMA** Récup 1 min 1 x 4 min à **90% VMA** Récup 1 min30 1 x 3 min à **90 % VMA** Récup 1 min 1 x 2 min à **90 % VMA**	1 x 3 min à **85 % VMA** Recup 30 sec 1 x 4 min à **85 % VMA** Récup 1 min 1 x 5 min à **85% VMA** Récup 1 min30 1 x 4 min à **85 % VMA** Récup 1 min 1 x 3 min à **85 % VMA**
récup	4 minutes de marche		
Exercice 2	4 x (36s – 36s) **110 % VMA**		
récup	3 minutes à 60 % de VMA Puis étirements		

<u>Leçon 6</u> : je construis ma séance d'entraînement en vue de l'évaluation

<u>Leçon 7</u> : Evaluation

DEMI-FOND en 5ème :

Enchaîner 4 courses de 3 minutes à des vitesses proches de sa VMA, de manière régulière à l'aide des repères pris lors des entraînements. Etablir un projet de performance et le réussir. Remplir son carnet d'entraînement.

Evaluation des compétences	MI		MF		MS		TBM	
LA MOTRICITE	**Je cours à un pourcentage proche de ma VMA**							
	Inf à 80%		Entre 80% et 87%		Entre 88% et 92%		Sup à 92% = km/h	
LES OUTILS	**Je maintiens une même vitesse lors de l'enchaînement des 4 courses de 3 minutes**							
	4 courses à vitesse différente		4 courses à vitesse différente		4 courses à vitesse différente		4 courses à vitesse différente	
LA CITOYENNETE	**Je suis autonome et responsable tout au long de la séquence demi-fond**							
	1 critère sur 4		2 critères sur 4		3 critères sur 4		Echauffement / récupération active / investissement / carnet d'entraînement	
LA SANTE	**J'annonce ma vitesse moyenne de course et la réalise**							
	Projet réussi à +1km/h prés		Projet réussi entre 0,8 et 1km/h prés		Projet réussi entre 0,7 et 0,5km/h prés		Projet réussi à – de 0,5km/h prés	
LA CULTURE	**Je parcours la plus grande distance possible sur un total de 12' de course**							
	G inf à 2 km (-10km/h)	F inf à 1,8 km (-9km/h)	G entre 2 km (10km/h) et 2,3 km (12km/h)	F entre 1,8km (9km/h) et 2 km (10km/h)	G entre 2,3 km (12km/h) et 2,6 km (13km/h)	F entre 2 km (10km/h) et 2,3 km (12km/h)	G sup à 2,6 km (+13km/h)	F sup à 2,3 km (+12km/h)

DEMI-FOND en 5ème :

Enchaîner 4 courses de 3 minutes à des vitesses proches de sa VMA, de manière régulière à l'aide des repères pris lors des entraînements. Etablir un projet de performance et le réussir. Remplir son carnet d'entraînement.

Evaluation des compétences	MI		MF		MS		TBM	
LA MOTRICITE	**Je cours à un pourcentage proche de ma VMA**							
	Inf à 80%		Entre 80% et 87%		Entre 88% et 92%		Sup à 92% = km/h	
LES OUTILS	**Je maintiens une même vitesse lors de l'enchaînement des 4 courses de 3 minutes**							
	4 courses à vitesse différente		4 courses à vitesse différente		4 courses à vitesse différente		4 courses à vitesse différente	
LA CITOYENNETE	**Je suis autonome et responsable tout au long de la séquence demi-fond**							
	1 critère sur 4		2 critères sur 4		3 critères sur 4		Echauffement / récupération active / investissement / carnet d'entraînement	
LA SANTE	**J'annonce ma vitesse moyenne de course et la réalise**							
	Projet réussi à +1km/h prés		Projet réussi entre 0,8 et 1km/h prés		Projet réussi entre 0,7 et 0,5km/h prés		Projet réussi à – de 0,5km/h prés	
LA CULTURE	**Je parcours la plus grande distance possible sur un total de 12' de course**							
	G inf à 2 km (-10km/h)	F inf à 1,8 km (-9km/h)	G entre 2 km (10km/h) et 2,3 km (12km/h)	F entre 1,8km (9km/h) et 2 km (10km/h)	G entre 2,3 km (12km/h) et 2,6 km (13km/h)	F entre 2 km (10km/h) et 2,3 km (12km/h)	G sup à 2,6 km (+13km/h)	F sup à 2,3 km (+12km/h)

Champs d'apprentissage 1: Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	DEMI-FOND 5ème

Attendus de fin de cycle / Compétences générales	AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nage	AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	AFC3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée	AFC4 : S'échauffer avant un effort	AFC5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
D1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps	Mobiliser ses ressources de manière optimale pour produire la meilleure performance possible.				
D2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.	Construire et mettre en œuvre des projets pour réaliser la meilleure performance possible	Déterminer des axes de progrès (pour soi et pour les autres) et accepter de répéter pour apprendre et se transformer.	Adapter son activité au regard des exigences de l'épreuve. Assurer collectivement l'organisation d'une épreuve	S'approprier les principes d'un échauffement	Analyser les actions et les performances d'autres élèves.
D3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.		Participer à des histoires collectives d'apprentissage.	Respecter les autres et les règles de fonctionnement collectif	Conduire un échauffement collectif.	Assumer différents rôles (juge, observateur, entraîneur)
D4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.		Adapter son activité à partir de diverses connaissances sur soi pour préserver son intégrité physique.	Respecter les principes d'hygiène collective et de vie	Reconnaître les bienfaits d'un échauffement	
D5 : S'approprier une culture physique, sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain.	S'engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites.	S'approprier des principes simples d'entraînement	S'approprier le règlement d'une épreuve		

Attendus de fin de cycle / **Compétences générales**	AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nage	AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	AFC3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée	AFC4 : S'échauffer avant un effort	AFC5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
MOTRICITE	**Je cours à un pourcentage proche de ma VMA**	→ CG1.1 : *Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience*			
OUTILS	CG2.3 : *Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs* ←	**Je maintiens une même vitesse lors de l'enchaînement des 4 courses de 3 minutes**			
CITOYENNETE	CG3.1 : *Respecter, construire et faire respecter règles et règlements* ←			**Je suis autonome et responsable tout au long de la séquence demi-fond**	
SANTE		**J'annonce ma vitesse moyenne de course et la réalise**	→ CG4.2 : *Connaitre et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique*		
CULTURE	**Je parcours la plus grande distance possible sur un total de 12' de course**	→ CG5.1 : *S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique*			