

**Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages**

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	2ac
<b>Objectif Terminal d'intégration</b>	L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles		
<b>Objectif Terminal du cycle</b>	Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
la gestion de l'allure de la course -développer la capacité aérobie -développer la puissance aérobie		Etre conscient de: Vocabulaire de l'effort -règlement -approche technique	accepter les déférentes critiques -créer un climat de motivation et la <i>compétition</i>

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
	<b>01</b>	Évaluation diagnostique : Déterminer son niveau de départ.	
	<b>02</b>	Déterminer la VMA de chaque élève par le test navette Luc léger pour constituer les groupes physiologiques	
	<b>03</b>	courir 20 min en continu à 75 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	<b>04</b>	courir une série (3×6min) en long-long à 80 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie	
	<b>05</b>	Courir une série (4× 4 min) en long-long à 85 % de sa VMA sur une piste de 200 m pour développer sa puissance aérobie.	
	<b>06</b>	courir 2 séries (3×2 min) en long-long à 90% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.	
	<b>07</b>	courir 2 séries (5×1.30min) en long-long à 95 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.	
	<b>08</b>	courir 2 séries (7×30s) en court-court à 100 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie	
	<b>09</b>	courir 2 séries (10×30s+7×30s) en court-court à 105% de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.	
	<b>10</b>	courir 2 séries (10×20s) en court-court à 110 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie	
	<b>11</b>	courir 2 séries (12×15s) en court-court à 120% de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie	
<b>Evaluation sommative</b>	<b>12</b>	Séance d'évaluation: évaluer le niveau final des élèves	
<b>Situation de référence</b>	<b>Courir 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles</b>		

## Modélisation des niveaux

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Caractéristiques	- court vite quel que soit le contrat spécial ou temporel - court vite puis s'arrête brusquement	Course dérythmée : l'élève fait une course à différentes allures sans pouvoir autogérer le rythme. Mais il y a une continuité dans sa course.	- réussit à faire varier ses allures en réponse à des signaux donnés - court régulièrement sur une distance donnée	- trouve l'allure efficace et la maintient sur la distance imposée

## Modalité d'évaluation :

*Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP2009 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :*

- **Procédurale : (/13)**

- Processus : (/7pts)

qualités	Régularité de la course/07pts			
Les niveaux	N-1	N-2	N-3	N-4
pts	2	3,5	6	7

Performance (/6pts)

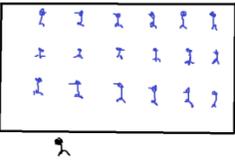
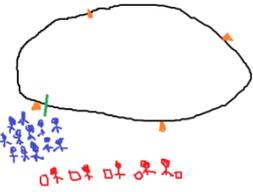
*Selon les OP2009 (page 28)*

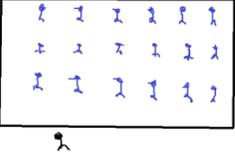
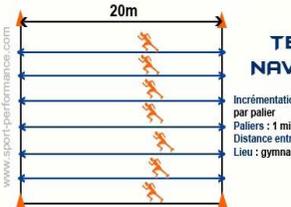
- **Conceptuelle (/3pts)**

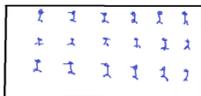
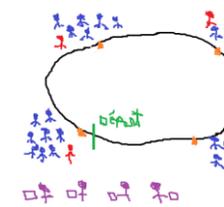
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
Bien maîtriser	1	1	1
Moyen	0.5	0.5	0.5
Basique	0	0	0

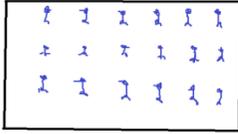
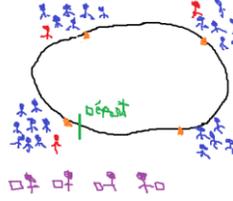
- **Comportementales (/4pts)**

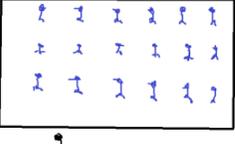
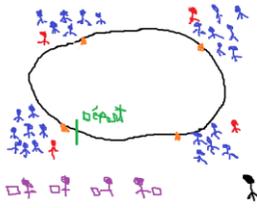
	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	1	1,5	1,5
Moyen	0,5	0,75	0,75
Mauvaise	0	0	0

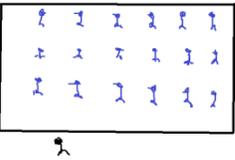
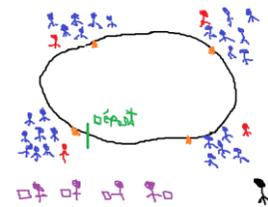
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	T.O	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet	
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles						
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné						
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Évaluation diagnostique : Déterminer son niveau de départ.						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Inspirer ; expirer s'étirer a fond.	Adapter son allure suivant l'effort à effectuer  Exécuter bien les exercices	Augmentation de la FC - sueur		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir la distance proposé dans un temps donné	Travail par 2 groupes d'élève. Un groupe en observation et l'autre en exécution. <b>En va faire deux départs :</b> -le première départ sera des garçons (1000m↔3 tours +100m) -le deuxième départ sera des filles (600m↔2tours) Les observateurs remplissent des fiches contenant les paramètres suivants : nombre de tours, temps des tours , temps réalisé dans la distance proposé Après en échange de rôles observateurs et coureurs	Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber  Eviter le parole pour ne pas Fatigue	Ne chercher pas de surpasser mais de Réguler le rythme de chaque tour  Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course  Récupération active sous forme de marche	Terminé la distance programmée  Remplir les fiches d'observation		
5 à 10 min	FINALE	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.						

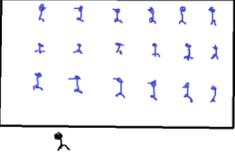
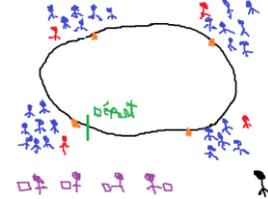
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	2	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles					
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>							
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>• Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Inspirer ; expirer s'étirer a fond.	Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices	Augmentation de la FC - sueur	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réaliser le plus grand nombre possible de paliers.	<p>Entre 2 lignes espacées de 20 m, courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère de 0.km/h toutes les minutes.</p> <p>Les élèves se mettent par binôme (coureurs et observateurs) pour noter le palier atteint . en face de chaque plot la casette se mats en route et les participants doivent se retrouver en face du plot suivant ou moment où il ralentit les pip sur la casette et cela à chaque pip</p> <p>Les élèves se mettent par binôme (coureurs et observateurs) pour noter le palier atteint.</p>	Eviter le parole pour pas Fatigue	Un retard de 1 à 2m est admis/ Vous arrêtez lorsque vous êtes plus en concordance avec le bip. Les virages en demi-cercle ne sont pas admis.	Atteindre le palier le plus élevé possible.	
5 à 10 min	FINALE	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.					

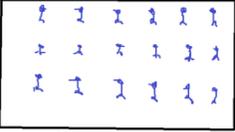
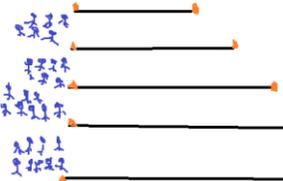
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL								
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	3	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet								
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles													
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné													
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		courir 20 min en continu à 75 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie													
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION								
10 à 15 min	INTRODUCTIF	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	<b>Inspirer ; expirer s'étirer a fond.</b>	<b>Adapter son allure suivant l'effort à effectuer</b>  <b>Exécuter bien les exercices</b>	<b>Augmentation de la FC</b>  <b>- sueur</b>									
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<b>Courir à un rythme constant et terminer la durée programmée sans arrêter</b>	Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités et selon les données du tableau. Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme. Tout en régulant toujours le rythme d'un tour en se basent sur le tableau d'allure. Les élèves qui ne courent pas doivent noter le temps réaliser par chaque groupe dans chaque tour . <table border="1" data-bbox="448 813 694 1141"> <tr> <td><b>Temps d'effort</b></td> <td><b>20 min</b></td> </tr> <tr> <td><b>% de VMA</b></td> <td><b>75%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Nombre de répétitions</b></td> <td><b>1</b></td> </tr> <tr> <td><b>Nombre deséries</b></td> <td><b>1</b></td> </tr> </table>	<b>Temps d'effort</b>	<b>20 min</b>	<b>% de VMA</b>	<b>75%</b>	<b>Nombre de répétitions</b>	<b>1</b>	<b>Nombre deséries</b>	<b>1</b>	<b>Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber</b>  <b>Eviter le parole pour ne pas Fatigue</b>  <b>essayer de gérer l'effort sans regarder au chronomètre</b>	<b>Ne chercher pas de surpasser mais de Réguler le rythme de chaque tour</b>  <b>Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course</b>  Récupération active sous forme de marche	<b>Terminé la durée programmée</b>  <b>Respecter le rythme jusqu'à la fin du course</b>	
<b>Temps d'effort</b>	<b>20 min</b>														
<b>% de VMA</b>	<b>75%</b>														
<b>Nombre de répétitions</b>	<b>1</b>														
<b>Nombre deséries</b>	<b>1</b>														
5 à 10	FINALE	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.													

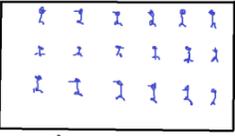
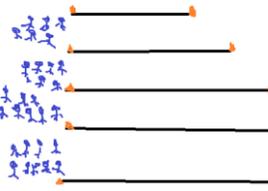
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL												
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	4	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet												
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles																	
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné																	
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		courir une série (3x6min) en long-long à 80 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie																	
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION												
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	inspirer ; expirer s'étirer a fond.	Adapter son allure suivant l'effort à effectuer  Exécuter bien les exercices	Augmentation de la FC - sueur													
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réaliser un série d'effort dans un temps donné	<p><i>Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités et selon les données du tableau.</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Temps d'effort</td> <td>6 min</td> </tr> <tr> <td>% de VMA</td> <td>80%</td> </tr> <tr> <td>Nombre de répétitions</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Repos entre les répétitions</td> <td>4 min</td> </tr> <tr> <td>Nombre des séries</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Repos entre les séries</td> <td></td> </tr> </table> <p>Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme. Tout en régulant toujours le rythme d'un tour en se basent sur le tableau d'allure. Les élevés qui ne courent pas doivent noter le temps réaliser par chaque groupe dans chaque tour .</p>	Temps d'effort	6 min	% de VMA	80%	Nombre de répétitions	3	Repos entre les répétitions	4 min	Nombre des séries	1	Repos entre les séries		Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber  Eviter le parole pour ne pas Fatigue  essayer de gérer l'effort sans regarder au chronomètre	Ne chercher pas de surpasser mais de Réguler le rythme de chaque tour  Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course  Récupération active sous forme de marche	Terminé la durée programmée  Respecter le rythme jusqu'à la fin du course	
Temps d'effort	6 min																		
% de VMA	80%																		
Nombre de répétitions	3																		
Repos entre les répétitions	4 min																		
Nombre des séries	1																		
Repos entre les séries																			
5 à 10	FINALE	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.																	

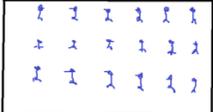
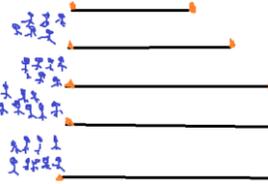
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL												
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	Athlétisme	Course en durée	5	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet												
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles																	
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné																	
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Courir une série (4× 4 min) en long-long à 85 % de sa VMA sur une piste de 200 m pour développer sa puissance aérobie																	
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION												
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p>Entrer l'élève dans le cadre de la leçon.</p> <p>préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> <p>Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.</p>	<p>inspirer ; expirer</p> <p>s'étirer a fond.</p>	<p>Adapter son allure suivant l'effort à effectuer</p> <p>Exécuter bien les exercices</p>	<p>Augmentation de la FC</p> <p>- sueur</p>													
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Réaliser un série d'effort dans un temps donné</p> <table border="1" data-bbox="510 853 750 1396"> <tr> <td>Temps d'effort</td> <td>4 min</td> </tr> <tr> <td>% de VMA</td> <td>85%</td> </tr> <tr> <td>Nombre de répétitions</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Repos entre les répétition</td> <td>4 min</td> </tr> <tr> <td>Nombre deséries</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Repos entre les séries</td> <td></td> </tr> </table>	Temps d'effort	4 min	% de VMA	85%	Nombre de répétitions	4	Repos entre les répétition	4 min	Nombre deséries	1	Repos entre les séries		<p>Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités et selon les données du tableau.</p> <p>Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme. Tout en régulant toujours le rythme d'un tour en se basent sur le tableau d'allure. Les élèves qui ne courent pas doivent noter le temps réaliser par chaque groupe dans chaque tour .</p>	<p>Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber</p> <p>Eviter le parole pour ne pas Fatigue</p> <p>essayer de gérer l'effort sans regarder au chronomètre</p>	<p>Ne chercher pas de surpasser mais de Réguler le rythme de chaque tour</p> <p>Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course</p> <p>Récupération active sous forme de marche</p>	<p>Terminé la durée programmée</p> <p>Respecter le rythme jusqu'à la fin du course</p>	
Temps d'effort	4 min																		
% de VMA	85%																		
Nombre de répétitions	4																		
Repos entre les répétition	4 min																		
Nombre deséries	1																		
Repos entre les séries																			
5 à 10	FINAL	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.																	

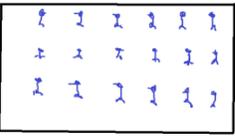
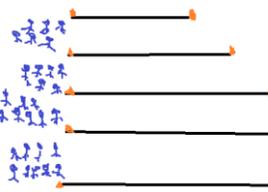
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL												
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	Athlétisme	Course en durée	6	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet												
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles																	
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné																	
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		courir 2 séries (3x2 min) en long-long à 90% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie																	
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION												
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>• Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	<b>inspirer ; expirer s'étirer a fond.</b>	<b>Adapter son allure suivant l'effort à effectuer</b>  <b>Exécuter bien les exercices</b>	<b>Augmentation de la FC - sueur</b>													
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réaliser des séries d'effort dans un temps donné	<i>Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités et selon les données du tableau.</i> Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme. Tout en régulant toujours le rythme d'un tour en se basent sur le tableau d'allure. Les élèves qui ne courent pas doivent noter le temps réaliser par chaque groupe dans chaque tour . <table border="1" data-bbox="470 837 716 1380"> <tr> <td><b>Temps d'effort</b></td> <td><b>2 min</b></td> </tr> <tr> <td><b>% de VMA</b></td> <td><b>90%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Nombre de répétitions</b></td> <td><b>3</b></td> </tr> <tr> <td><b>Repos entre les répétition</b></td> <td><b>2 min</b></td> </tr> <tr> <td><b>Nombre deséries</b></td> <td><b>2</b></td> </tr> <tr> <td><b>Repos entre les séries</b></td> <td><b>4 min</b></td> </tr> </table>	<b>Temps d'effort</b>	<b>2 min</b>	<b>% de VMA</b>	<b>90%</b>	<b>Nombre de répétitions</b>	<b>3</b>	<b>Repos entre les répétition</b>	<b>2 min</b>	<b>Nombre deséries</b>	<b>2</b>	<b>Repos entre les séries</b>	<b>4 min</b>	Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber  Eviter le parole pour ne pas Fatigue  essayer de gérer l'effort sans regarder au chronomètre	Ne chercher pas de surpasse mais de Réguler le rythme de chaque tour  Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course  Récupération active sous forme de marche	Terminé la durée programmée  Respecter le rythme jusqu'à la fin du course	
<b>Temps d'effort</b>	<b>2 min</b>																		
<b>% de VMA</b>	<b>90%</b>																		
<b>Nombre de répétitions</b>	<b>3</b>																		
<b>Repos entre les répétition</b>	<b>2 min</b>																		
<b>Nombre deséries</b>	<b>2</b>																		
<b>Repos entre les séries</b>	<b>4 min</b>																		
5 à 10	FINAL	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.																	

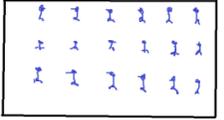
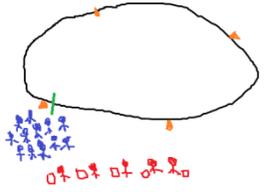
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL												
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	7	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet												
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles																	
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné																	
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		courir 2 séries (5×1.30min) en long-long à 95 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.																	
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION												
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>• Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	<b>inspirer ; expirer s'étirer a fond.</b>	<b>Adapter son allure suivant l'effort à effectuer</b>  <b>Exécuter bien les exercices</b>	<b>Augmentation de la FC - sueur</b>													
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réaliser des séries d'effort dans un temps donné	Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités et selon les données du tableau. <table border="1" data-bbox="474 842 739 1380"> <tr> <td>Temps d'effort</td> <td>1.30 min</td> </tr> <tr> <td>% de VMA</td> <td>95%</td> </tr> <tr> <td>Nombre de répétitions</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Repos entre les répétition</td> <td>1 30 min</td> </tr> <tr> <td>Nombre deséries</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Repos entre les séries</td> <td>5</td> </tr> </table> Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme. Tout en régulant toujours le rythme d'un tour en se basent sur le tableau d'allure. Les élèves qui ne courent pas doivent noter le temps réaliser par chaque groupe dans chaque tour .	Temps d'effort	1.30 min	% de VMA	95%	Nombre de répétitions	5	Repos entre les répétition	1 30 min	Nombre deséries	2	Repos entre les séries	5	<b>Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber</b>  <b>Eviter le parole pour ne pas Fatigue</b>  <b>essayer de gérer l'effort sans regarder au chronométré</b>	<b>Ne chercher pas de surpasse mais de Réguler le rythme de chaque tour</b>  <b>Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course</b>  Récupération active sous forme de marche	<b>Terminé la durée programmée</b>  <b>Respecter le rythme jusqu'à la fin du course</b>	
Temps d'effort	1.30 min																		
% de VMA	95%																		
Nombre de répétitions	5																		
Repos entre les répétition	1 30 min																		
Nombre deséries	2																		
Repos entre les séries	5																		
5 à	FINAL	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.																	

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL												
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	8	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet												
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles																	
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné																	
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		courir 2 séries (7×30s) en court-court à 100 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie																	
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION												
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>• Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	inspirer ; expirer s'étirer a fond.	Adapter son allure suivant l'effort à effectuer  Exécuter bien les exercices	Augmentation de la FC - sueur													
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir des séries d'effort dans un temps et distance données	Les élèves vont Travailler par groupes des niveau de VMA en se basent sur les données du tableau. Chaque groupe va courir la durée programmée dans un distance qui correspondant à son allure. (tableau d'allure) Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme <table border="1" data-bbox="472 831 719 1374"> <tr> <td><b>Temps d'effort</b></td> <td>30 s</td> </tr> <tr> <td><b>% de VMA</b></td> <td>100 %</td> </tr> <tr> <td><b>Nombre de répétitions</b></td> <td>7</td> </tr> <tr> <td><b>Repos entre les répétition</b></td> <td>30 s</td> </tr> <tr> <td><b>Nombre deséries</b></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td><b>Repos entre les séries</b></td> <td>4 min</td> </tr> </table>	<b>Temps d'effort</b>	30 s	<b>% de VMA</b>	100 %	<b>Nombre de répétitions</b>	7	<b>Repos entre les répétition</b>	30 s	<b>Nombre deséries</b>	2	<b>Repos entre les séries</b>	4 min	Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber  Eviter le parole pour ne pas Fatigue	Ne chercher pas de surpasse mais de Réguler le rythme de chaque tour  Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course  récupération passive entre les répétitions, ete récupération active entre les séries	Terminé la durée programmée  Respecter le rythme jusqu'à la fin du course	
<b>Temps d'effort</b>	30 s																		
<b>% de VMA</b>	100 %																		
<b>Nombre de répétitions</b>	7																		
<b>Repos entre les répétition</b>	30 s																		
<b>Nombre deséries</b>	2																		
<b>Repos entre les séries</b>	4 min																		
5 à 10	FINALE	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.																	
																			

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	9	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet	
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles						
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné						
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		courir 2 séries (10×30s+7×30s) en court-court à 105% de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	<b>inspirer ; expirer s'étirer a fond.</b>	<b>Adapter son allure suivant l'effort à effectuer</b>  <b>Exécuter bien les exercices</b>	<b>Augmentation de la FC</b> - sueur		
		<b>Courir des séries d'effort dans un temps et distance données</b>	<i>Les élèves vont Travailler par groupes des niveau de VMA en se basent sur les données du tableau.</i> <i>Chaque groupe va courir la durée programmée dans un distance qui correspondant à son allure.</i> <i>(tableau d'allure)</i> Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme	Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber  Eviter le parole pour ne pas Fatigue	<b>Ne chercher pas de surpasser mais de Réguler le rythme de chaque tour</b>  <b>Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course</b>  récupération passive entre les répétitions, Et récupération active entre les séries	Terminé la durée programmée  Respecter le rythme jusqu'à la fin du course		
35 à 45 min	FONDAMENTALE							
5 à	FINA	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL												
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	Athlétisme	Course en durée	10	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet												
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles																	
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné																	
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		courir 2 séries (10×20s) en court-court à 110 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie																	
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION												
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	inspirer ; expirer s'étirer a fond.	Adapter son allure suivant l'effort à effectuer  Exécuter bien les exercices	Augmentation de la FC - sueur													
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir des séries d'effort dans un temps et distance données	<p><i>Les élèves vont Travailler par groupes des niveau de VMA en se basent sur les données du tableau.</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Temps d'effort</td> <td>20 s</td> </tr> <tr> <td>% de VMA</td> <td>110 %</td> </tr> <tr> <td>Nombre de répétitions</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Repos entre les répétition</td> <td>20 s</td> </tr> <tr> <td>Nombre deséries</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Repos entre les séries</td> <td>5 min</td> </tr> </table> <p><i>Chaque groupe va courir la durée programmée dans un distance qui correspondant à son allure. (tableau d'allure)</i></p> <p>Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme</p>	Temps d'effort	20 s	% de VMA	110 %	Nombre de répétitions	10	Repos entre les répétition	20 s	Nombre deséries	2	Repos entre les séries	5 min	<p>Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber</p> <p>Eviter le parole pour ne pas Fatigue</p>	<p>Ne chercher pas de surpasser mais de Réguler le rythme de chaque tour</p> <p>Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course</p> <p>récupération passive entre les répétitions, et récupération active entre les séries</p>	<p>Terminé la durée programmée</p> <p>Respecter le rythme jusqu'à la fin du course</p>	
Temps d'effort	20 s																		
% de VMA	110 %																		
Nombre de répétitions	10																		
Repos entre les répétition	20 s																		
Nombre deséries	2																		
Repos entre les séries	5 min																		
5 à 10	FINALE	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.																	
																			

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	11	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet	
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles						
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné						
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		courir 2 séries (12×15s) en court-court à 120% de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	inspirer ; expirer s'étirer a fond.	Adapter son allure suivant l'effort à effectuer  Exécuter bien les exercices	Augmentation de la FC - sueur		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir des séries d'effort dans un temps et distance données	<i>Les élèves vont Travailler par groupes des niveau de VMA en se basent sur les données du tableau.</i> <i>Chaque groupe va courir la durée programmée dans un distance qui correspondant à son allure. (tableau d'allure)</i> Chaque groupe à un responsable de chronomètre qui gère la vitesse du groupe pour arriver à courir avec même rythme		Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber  Eviter le parole pour ne pas Fatigue	Ne chercher pas de surpasser mais de Réguler le rythme de chaque tour  Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course  récupération passive entre les répétitions, et récupération active entre les séries	Terminé la durée programmée  Respecter le rythme jusqu'à la fin du course	
			<b>Temps d'effort</b>	15 s				
			<b>% de VMA</b>	120 %				
			<b>Nombre de répétitions</b>	12				
			<b>Repos entre les répétition</b>	15 s				
			<b>Nombre deséries</b>	2				
<b>Repos entre les séries</b>	5 min							
5 à 10	FIN	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations .		2ac	<i>Athlétisme</i>	<i>Course en durée</i>	12	37	Une piste 200 m balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles					
<b>OTC</b>		Pouvoir gérer les efforts et réguler le rythme en vue de parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Séance d'évaluation: évaluer le niveau final des élèves					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Entrer l'élève dans le cadre de la leçon. préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de la tenue et l'absence</li> <li>Echauffement G : course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires</li> </ul> Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	inspirer ; expirer s'étirer a fond.	Adapter son allure suivant l'effort à effectuer  Exécuter bien les exercices	Augmentation de la FC - sueur	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	courir la distance proposé dans un temps donné	Travail par 2 groupes d'élève. Un groupe en observation et l'autre en exécution. <b>En va faire deux départs :</b> -le première départ sera des garçons (1000m↔3 tours +100m) -le deuxième départ sera des filles (600m↔2tours) Les observateurs remplissent des fiches contenant les paramètres suivants : nombre de tours, temps des tours , temps réalisé dans la distance proposé Après en échange de rôles observateurs et coureurs	Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber  Eviter le parole pour ne pas Fatigue	Ne chercher pas de surpasser mais de Réguler le rythme de chaque tour  Adapter le rythme respiratoire en fonction d'allure de course	Terminé la durée programmée  Respecter le rythme jusqu'à la fin du course	
5 à 10 min	FINALE	Le retour du corps à l'état initiale relatif, et discussion sur le bilan de la séance.					
							

**tableau test navette :**

<i>PALIERS</i>											
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h</i>											
<i>8,5</i>	<i>9</i>	<i>9,5</i>	<i>10</i>	<i>10,5</i>	<i>11</i>	<i>11,5</i>	<i>12</i>	<i>12,5</i>	<i>13</i>	<i>13,5</i>	<i>14</i>

<b>Tableau d'allure 80% :</b>								
VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
200m	1'35"	1'30"	1'27"	1'23"	1'20"	1'16"	1'13"	1'11"
400m	3'10"	3'	2'54"	2'46"	2'40"	2'32"	2'26"	2'22"
600m	4'45"	4'30"	4'21"	4'09"	4'	3'48"	3'39"	3'33"
800m	6'20"	6'	5'48"	5'32"	5'20"	5'04"	4'52"	4'44"
1000m	7'55"	7'30"	7'15"	6'55"	6'40"	6'20"	6'05"	5'55"
1200m	9'30"	9'	8'42"	8'18"	8'	7'36"	7'18"	7'06"
1400m	11'05"	10'30"	10'09"	9'41"	9'20"	8'52"	8'31"	8'17"
1600m	12'35"	12'	11'36"	11'04"	10'40"	10'08"	9'44"	9'28"
1800m	14'15"	13'30"	13'03"	12'27"	12'	11'24"	10'57"	10'39"
2000m	15'50"	15'	14'30"	13'50"	13'20"	12'40"	12'10"	11'50"
2200m	17'25"	16'30"	15'57"	15'13"	14'40"	13'56"	13'23"	13'01"
2400m	19'	18'	17'24"	16'36"	16'	15'12"	14'36"	14'12"
2600m	20'35"	19'30"	18'51"	18'	17'20"	16'28"	15'49"	15'23"
2800m	-----	21'	20'21"	19'23"	18'40"	17'44"	17'02"	16'34"
4000m	-----	-----	-----	20'46"	20"	19'	18'15"	17'45"
4200m	-----	-----	-----	-----	-----	20'16"	19'28"	18'56"
4400m	-----	-----	-----	-----	-----	-----	20'41"	20'07"

<b>Tableau d'allure 75% :</b>								
VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
200m	1'30"	1'25"	1'22"	1'18"	1'15"	1'12"	1'03"	1'
400m	3'	2'50"	2'44"	2'36"	2'30"	2'24"	2'06"	2'
600m	4'30"	4'15"	4'06"	3'54"	3'45"	3'36"	3'09"	3'
800m	6'	5'40"	5'28"	5'12"	5'	4'48"	4'12"	4'
1000m	7'30	7'05"	6'50"	6'30"	6'15"	6'	5'15"	5'
1200m	9'	8'30"	8'12"	7'48"	7'30"	7'12"	6'18"	6'
1400m	10'30"	9'55"	9'34"	9'06"	8'45"	8'24"	7'21"	7'
1600m	12'	11'20"	10'56"	10'24"	10'	9'36"	8'24"	8'
1800m	-----	12'45"	12'18"	11'42"	11'15"	10'48"	9'27"	9'
2000m	-----	-----	-----	13'	12'30"	12'	10'30"	10'
2200m	-----	-----	-----	-----	-----	-----	11'33"	11'
2400m	-----	-----	-----	-----	-----	-----	12'36"	12'

**Tableau d'allure 85% :**

VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
200m	1'25''	1'20''	1'17''	1'13''	1'10''	1'07''	1'05''	1'02''
400m	2'50''	2'40''	2'34''	2'26''	2'20''	2'14''	2'10''	2'04''
600m	4'40''	4'	3'51''	3'39''	3'30''	3'21''	3'15''	3'06''
800m	5'05''	5'20''	5'08''	4'52''	4'40''	4'28''	4'20''	4'08''
1000m	6'30''	6'40''	6'25''	6'05''	5'50''	5'35''	5'25''	5'10''
1200m	9'20''	8'	7'42''	7'18''	7'	6'42''	6'30''	6'12''
1400m	-----	-----	8'59''	8'31''	8'10''	7'49''	7'35''	7'14''
1600m	-----	-----	-----	-----	-----	8'56''	8'40''	8'16''

**Tableau d'allure 90% :**

VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
200m	1'20''	58''	55''	53''	51''	49''	47''	45''
400m	2'40''	1'56''	1'50''	1'46''	1'42''	1'38''	1'34''	1'30''
600m	4'	2'54''	2'45''	2'39''	2'33''	2'27''	2'21''	2'15''
800m	5'20''	3'52''	3'40''	3'32''	3'24''	3'16''	3'08''	3'
1000m	-----	4'50''	4'35''	4'25''	4'15''	4'05''	3'55''	3'45''
1200m	-----	5'48''	5'30''	5'18''	5'06''	4'54''	4'42''	4'30''
1400m	-----	-----	-----	-----	-----	5'43''	5'29''	5'15''

**Tableau d'allure 95% :**

VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
200m	1'16''	1'12''	1'09''	1'06''	1'03''	1'	57''	56''
400m	2'32''	2'24''	2'18''	2'12''	2'06''	2'	1'54''	1'52''
600m	3'48	3'36''	3'27''	3'18''	3'09''	3'	2'51''	2'48''
800m	-----	-----	-----	-----	-----	-----	3'48''	3'54''

**distance parcourir pour 30 s et une intensité de 110% VMA**

VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
Distance parcourir en (m)	83m	87m	91m	95m	99m	104m	108m	112m

**distance parcourir pour 30 s et une intensité de 105% VMA**

VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
Distance parcourir en (m)	92m	96m	100m	104m	108m	112m	116m	120 m

<b>distance parcourir pour 20 s et une intensité de 110% VMA</b>								
VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
Distance parcourir en (m)	<b>61m</b>	<b>64m</b>	<b>67m</b>	<b>70m</b>	<b>72m</b>	<b>75m</b>	<b>78m</b>	<b>81 m</b>

<b>distance parcourir pour 15 s et une intensité de 120% VMA</b>								
VMA (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
Distance parcourir en (m)	<b>46m</b>	<b>48m</b>	<b>50m</b>	<b>52m</b>	<b>55m</b>	<b>57m</b>	<b>59m</b>	<b>61 m</b>