

Analyse et interprétation des résultats

D'après les résultats des fiches d'observation au test diagnostique (TESI-

Caractéristiques : Nom / prénom :	Nombre de Palier	Vitesse en (KM/H)	Groupe
1	Palier 5	10,5	Groupe 1
2	Palier 5	10,5	
3	Palier 5	10,5	
4	Palier 5	10,5	
5	Palier 5	10,5	
6	Palier 5	10,5	
7	Palier 5	10,5	
8	Palier 5	10,5	
9	Palier 5	10,5	
10	Palier 5	10,5	
11	Palier 6	11	Groupe 2
12	Palier 6	11	
13	Palier 6	11	
14	Palier 6	11	
15	Palier 6	11	
16	Palier 6	11	
17	Palier 6	11	
18	Palier 6	11	
19	Palier 6	11	
20	Palier 6	11	
21	Palier 6	11	
22	Palier 6	11	
23	Palier 6	11	
24	Palier 6	11	
25	Palier 8	11,5	Groupe 3
26	Palier 8	11,5	
27	Palier 8	11,5	
28	Palier 8	11,5	
29	Palier 8	11,5	
30	Palier 8	11,5	
31	Palier 8	11,5	
32	Palier 10	12	Groupe 4
33	Palier 10	12	
34	Palier 10	12	
35	Palier 10	12	
36	Palier 10	12	
37	Palier 10	12	

NAVETTE), j'ai constaté que la plupart des élèves sont situés dans les Niveaux 1 et 2 à l'exception de quelques élèves qui sont situés dans les Niveaux 3 et 4 c'est pour ça que je fais un petit traitement didactique qui va me permettre d'établir les objectifs que je vais travailler pendant le cycle

Méthodologie du travail :

EXEMPLE :

Un élève qui s'arrête au palier 4 se déplace à une vitesse maximale aérobie de 10 km/h

L'éducateur doit convertir cette donnée (10 km/h) en mètre par seconde :

$$\frac{10 \times 1000}{60 \times 60} = \frac{10000}{3600} = 2,77 \text{ m/s}$$

2,77 m/s → 100% DE LA VMA

2,77 m → 1 sec

La distance du parcours disponible dans son établissement (200m) l'éducateur détermine la distance du travail et le temps à réaliser en fonction de son objectif et du mode de travail à adopter.

EXEMPLE:

$$\begin{array}{l} 2,77 \longrightarrow 1s \\ 200m \longrightarrow x \\ \frac{150 \times 1}{2,77} = 72,20s \end{array}$$

Donc à 100% de sa VMA l'élève doit courir les 200 m en 72,20s.

Or, et en fonction du mode de travail à adopter l'éducateur doit déterminer aussi les intensités.

2,77m/s → 100%VMA
 X → 80%VMA
 2,21 m/s → 80%VMA

2,49/s 90%VMA
2,63m/s → 95%VMA

DONC :

200 m à 80%VMA → 1min31ssec
200m à 90% VMA → 1min 20sec
200m à 95% VMA → 1min16sec

Pour le court-court l'éducateur choisi l'intensité de travail et le temps de réalisation ; reste donc la distance à parcourir.

exp :

Courir à 120% de sa VMA pendant 10 sec.

Exepl PALIER 4:

2,77m/s → 100%VMA
3,32m/s → 120%VMA

DONC EN 10 sec :

3,32m → 1sec
33,2m → 10 sec