

ANALYSE DE L'ACTIVITE

ESSENCE : Activité de performance motrice à dominante énergétique. Elle met en jeu la capacité à explorer et à repousser ses limites pour faire plus et mieux en sollicitant les grandes fonctions physiologiques. Cette activité s'organise autour d'une action d'impulsion qui permet de propulser son propre corps ou un engin.

ENJEU : Cette activité pratiquée à l'école à partir des actions de course, de saut, de lancer favorise le développement de l'enfant dans les domaines moteur, énergétique, cognitif et socio-affectif. La pratique de l'athlétisme à l'école permet à l'enfant de

- ☞ se connaître, éprouver ses limites et fournir un effort intense
- ☞ savoir mobiliser ses ressources en vue de réaliser la meilleure performance possible
- ☞ apprendre à gérer sa vie physique future.

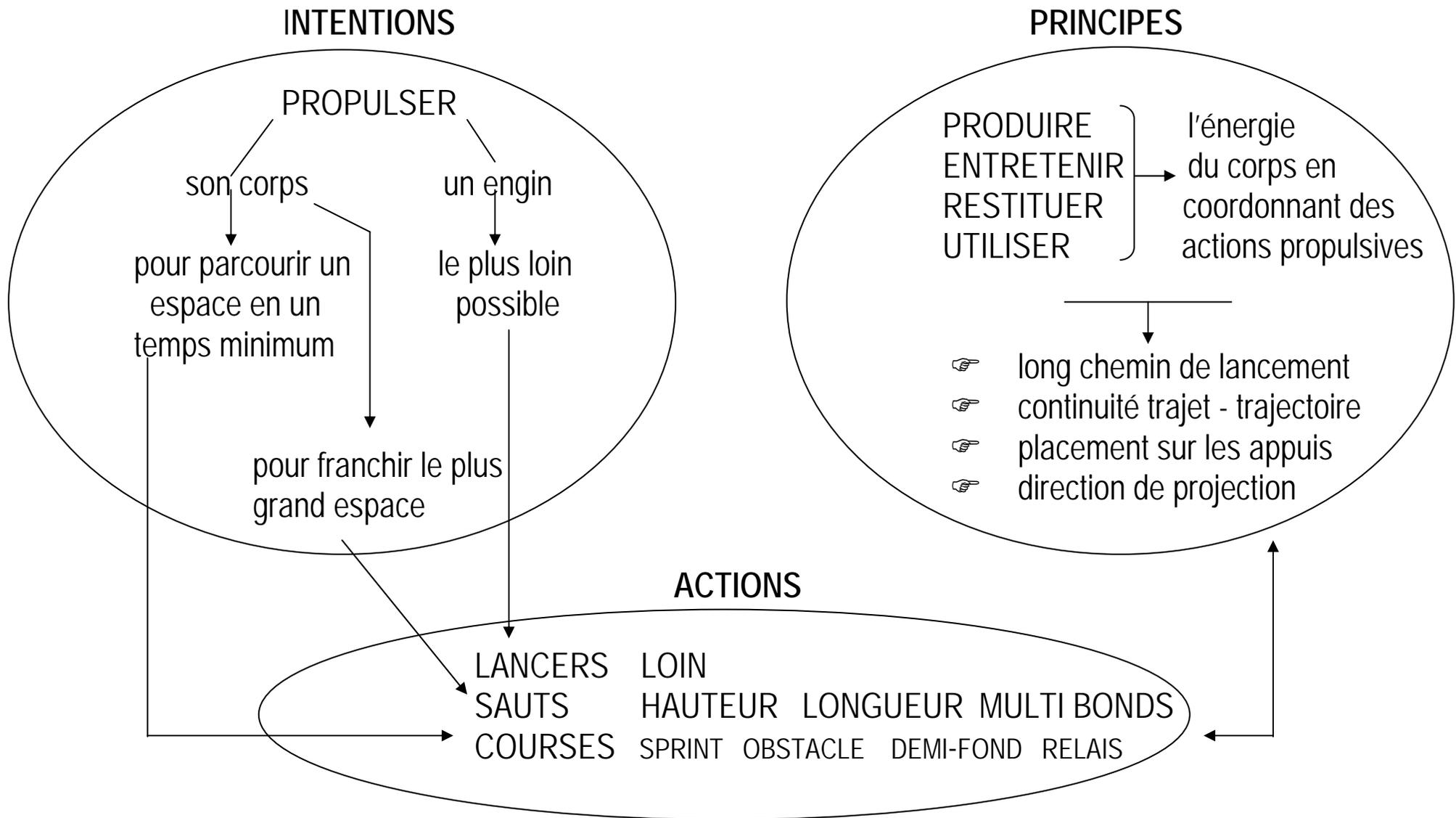
PROBLEME FONDAMENTAL : L'enfant doit résoudre le problème qui consiste à coordonner ses actions pour résoudre la contradiction entre la volonté de produire un effort intense et la nécessité de contrôler et maîtriser les manières d'agir.

PRINCIPES GENERAUX **LES COURSES** demandent de parcourir une distance plus ou moins longue, avec ou sans obstacles, seul ou à plusieurs, le plus rapidement possible, pour poursuivre, «échapper, réaliser une performance ou battre un adversaire.

LES SAUTS demandent de franchir un espace vers le haut ou vers l'avant, en un ou plusieurs bonds ou en s'aidant d'un engin, pour réaliser une performance personnelle ou pour faire mieux qu'un adversaire.

LES LANCERS demandent de projeter le plus loin possible des objets de forme, de poids, de volumes divers en respectant des conditions réglementaires définies.

COMPOSANTES DE L'ATHLETISME



SAVOIRS

CYCLE 1

COURIR

SAUTER

LANCER

SAVOIRS MOTEURS

- s'engager dans l'activité
- réaliser des actions élémentaires
- mobiliser ses fonctions organiques

ATTITUDES

- accepter une activité contraignante
- mémoriser des consignes d'organisation

NOTIONS

- construire des repères simples dans l'espace et le temps
- identifier des informations, comprendre et exécuter

Dans des situations

- de jeux, pour réussir à attraper, échapper, transmettre, franchir, abattre, repousser.
- de repérage de ses capacités

en course de vitesse, course sur des distances plus longues et courses avec obstacles

en sauts en hauteur, en longueur, en rebonds multiples

en lancers de balles, de sacs lestés, de bâtons, de frondes

SAVOIRS

CYCLE 2

**COURIR
SAUTER
LANCER**

SAVOIRS MOTEURS

- réaliser des actions globales variées
- moduler ses efforts

ATTITUDES

- aider les autres
- connaître ses capacités
- faire des projets réalistes et les mener à leur terme
- appliquer des consignes

NOTIONS

- décrire les procédures utilisées
- retenir des enchaînements
- mettre en relation les résultats et les manières d'agir

Dans des situations individuelles de régulation de ses efforts pour rechercher la meilleure performance

- recherche de l'élan et de l'impulsion la mieux adaptée à la tâche
- adapter la forme du lancer au poids, au volume, à la forme de l'engin et aux conditions réglementaires

SAVOIRS

CYCLE 3

**COURIR
SAUTER
LANCER**

SAVOIRS MOTEURS

- réaliser des enchaînements de plus en plus complexes
- se concentrer, coordonner ses actions
- gérer ses efforts

ATTITUDES

- communiquer ses démarches
- mémoriser des consignes d'organisation
- assurer différentes tâches
- connaître son niveau de capacité
- progresser de manière autonome

NOTIONS

- identifier les indices de l'efficacité
- mettre en relation les notions d'espace et de temps

Dans des situations de recherche de l'efficacité pour se confronter aux autres

COMPETENCES SPECIFIQUES

**REALISER UNE
PERFORMANCE
MESUREE**

**ADAPTER SES DEPLACEMENTS
A DIFFERENTS TYPES
D'ENVIRONNEMENTS**

**S'AFFRONTER
INDIVIDUELLEMENT OU
COLLECTIVEMENT**

**CONCEVOIR ET REALISER
DES ACTIONS A VISEE
ARTISTIQUE , ESTHETIQUE ET
EXPRESSIVE**

ATHLETISME

COURSE LONGUE

COMPETENCES DE FIN DE CYCLE

CYCLE 2

Courir longtemps (entre 6 et 12 min) selon les capacités de chacun de façon régulière sur une plus longue distance sans s'essouffler

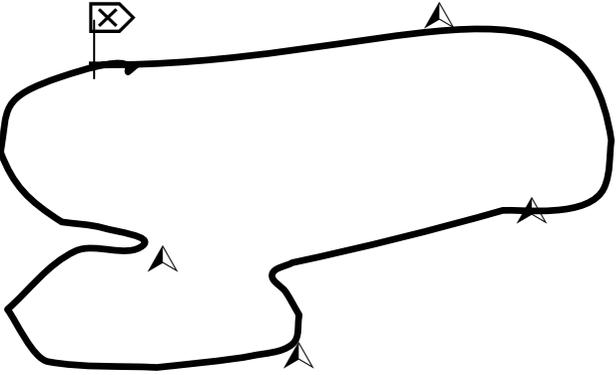
CYCLE 3

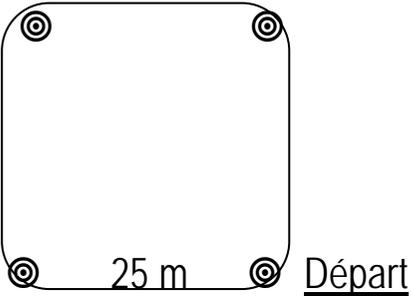
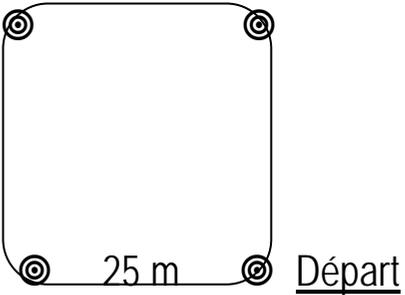
Courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes selon les capacités de chacun. .

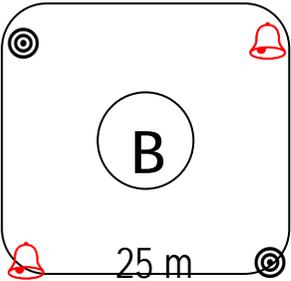
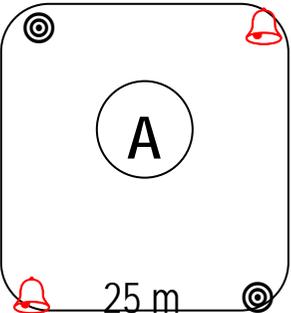
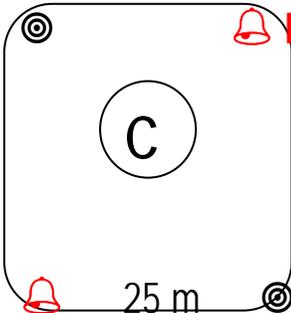
UNITE D'APPRENTISSAGE

ENTREE DANS L'ACTIVITE	SITUATION DE REFERENCE	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE 10 A 15 SEANCES		SITUATION DE REFERENCE
<p><i>SUR UN PARCOURS NATUREL BALISE AVEC DES REPERES DE DEPART ET D'ARRIVEE, COURIR 800 M SANS S'ARRETER</i></p>	<p><i>REPRODUIRE 4 FOIS UNE COURSE EN UN TEMPS DONNE (5 min) AVEC 5 min DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE COURSE.</i></p> <p>alterner les rôles au sein de la doublette (coureur, observateur)</p>	<p><u>Phase 1</u></p> <p>PRISE DE CONSCIENCE DE LA NOTION D'ALLURE</p> <p><u>Phase 2</u></p> <p>CONSTRUCTION DE SA PROPRE ALLURE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ CHOIX DE L'ALLURE ▪ VALIDATION DE SON CHOIX (test navette) <p><u>Phase 3</u></p> <p>ENTRAINEMENT FONCIER</p>	<p>Tâches 1 et 2</p> <p>Tâches 3 et 4 Tâche 5</p> <p>Tâche 6</p>	<p><i>PARCOURIR UNE DISTANCE DEFINIE EN FONCTION D'UN CONTRAT EN UN TEMPS DONNE (+ ou - 5 secondes) EN RESPECTANT LA REGULARITE DE SA COURSE.</i></p>

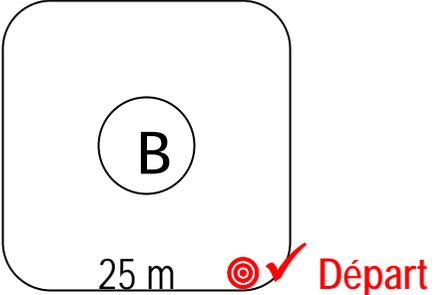
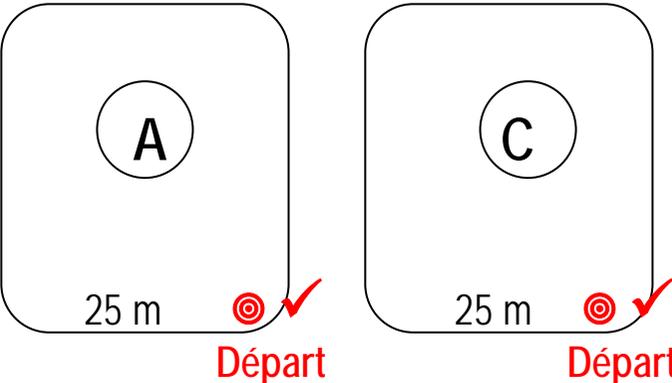
SAVOIRS GENERAUX	SAVOIRS SPECIFIQUES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DEVELOPPER LES CAPACITES ENERGETIQUES VERS UNE PLUS GRANDE EFFICIENCE	Prendre conscience de ses possibilités à effectuer un effort long et modéré. Se motiver pour soutenir un effort long et prolongé	TACHES 1 ET 2
	Situer son niveau de capacités motrices, prévoir sa performance, connaître ses limites	TACHE 3 ET 4
	Gérer ses efforts avec efficacité, rythmer sa respiration en course, courir à allure régulière, avec efficacité et économie	TACHE 5
METTRE EN RELATION LES EFFETS ET LES CAUSES DANS LES ACTIONS REALISEES	Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir : rythme de course, adapter son allure à la distance à parcourir, connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort	
FAIRE UN PROJET D'ACTION ET S'ENGAGER CONTRACTUELLEMENT GERER LES OUTILS DE RECUEIL DE DONNEES	Etablir un projet de performance à partir de la connaissance de ses limites Assurer un rôle de juge, mesurer et récolter des résultats	

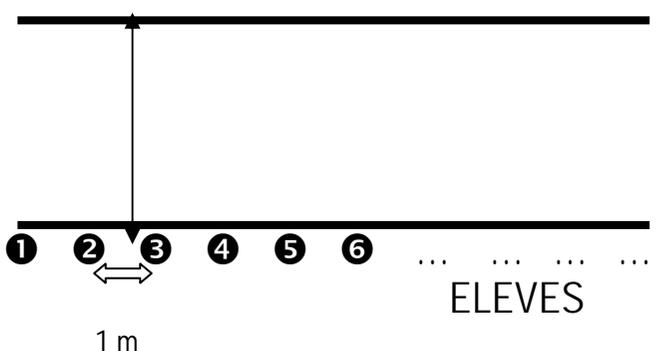
BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p>ENTREE DANS L'ACTIVITE</p> <p>Parcourir, en situation de course longue, un parcours naturel balisé (800 m minimum) ou une piste d'athlétisme avec des repères de départ et d'arrivée.</p>	 <p>Parcours de 250 m 3 tours + 50 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire prendre conscience aux élèves des différents rythmes de course et des phénomènes cardio-vasculaires inhérents à ce type d'efforts. ▪ Leur faire prendre conscience de la nécessité de la gestion de l'effort.
<p>SITUATION DE REFERENCE</p> <p>Reproduire 4 fois une course en un temps donné (5 min) avec 5 min de récupération entre chaque course</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diviser la classe en doublettes ▪ Alternier les parcours pour chaque doublette (5 min de course, 5 min de récupération) ▪ Placer des plots tous les 50 m sur le parcours ▪ L'élève de la doublette au repos complète la Fiche 1 ▪ Le maître récapitule sur la Fiche 2 les différentes distances parcourues par chacun des élèves

BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;">TACHE 1</p> <p style="text-align: center;">PRISE DE CONSCIENCE DE LA NOTION D'ALLURE</p> <p><u>But de la tâche</u> Parcourir 400m à allure libre par ½ groupe.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Un parcours balisé de 100 m</p> <p>CR : <i>Achever le parcours sans s'arrêter.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La classe est divisée en 2 groupes : 1 groupe de coureurs, 1 groupe d'observateurs. ▪ A l'arrivée, il s'agira pour la maître de relever le temps du premier, puis le temps médian et enfin le temps du dernier.
<p style="text-align: center;">TACHE 2</p> <p style="text-align: center;">PRISE DE CONSCIENCE DE LA NOTION D'ALLURE</p> <p><u>But de la tâche</u> Réaliser par ½ groupe 2 fois le parcours de 400 m avec 1 signal sonore émis toutes les 26 secondes (50 m).</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>CR : <i>L'élève se trouve à côté de chaque plot au signal sonore.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le maître choisit le temps le plus proche du temps correspondant à l'allure du CONTRAT1 (52 secondes aux 100m ou 7 km/h) ▪ L'élève observateur complète la Fiche 3 ▪ Reprendre cette tâche pour ajuster les réponses.

BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;">TACHE 3 CONSTRUCTION DE SA PROPRE ALLURE</p> <p><u>But de la tâche</u> Réaliser à 2 reprises un parcours de 200 m dans chacun des 3 contrats d'allure définis dans la classe.</p> <p>Le demi - groupe qui a couru réajuste son allure en réalisant immédiatement un deuxième essai</p>	<div style="text-align: center;">  <p>B</p> <p>25 m</p> </div> <p>CR : <i>L'enfant se trouve 3 fois sur 4 à côté du plot quand retentit le signal sonore.</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>A</p> <p>25 m</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>C</p> <p>25 m</p> </div> </div>	<p>Pour une classe de 24 élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 parcours identiques A , B , C (carrés de 25 m de côté bornés par des plots) ■ 3 groupes d'enfants ⇒ chaque groupe est organisé en paires, alternativement coureur et observateur . Les observateurs complètent la Fiche 4 phase 3 pour le coureur observé. ■ Chacun des 3 groupes d'élèves se répartit sur l'un des 3 parcours. Chaque coureur se place à l'un des sommets du carré ■ Le maître donne un signal sonore tous les 50 m selon les grilles correspondant aux contrats.

CONTRAT	ALLURE		TEMPS				SIGNAL SONORE
			50 m	100 m	150 m	200 m	
1	7 km / h	52 s aux 100 m	 26 s	 52 s	 1 m 18 s	 1 m 44 s	↓ 
2	8 km / h	44 s aux 100 m	 22 s	 44 s	 1 m 6 s	 1 m 28 s	
3	9,5 km / h	38 s aux 100 m	 19 s	 38 s	 57 s	 1m 16 s	

BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;">TACHE 4</p> <p style="text-align: center;">CONSTRUCTION DE SA PROPRE ALLURE</p> <p><u>But de la tâche</u> Parcourir 600 m à l'allure choisie par chacun des élèves en respectant celle - ci à l'aide de repères sonores et visuels.</p>	 <p style="text-align: center;">CR : <i>L'enfant se trouve 5 fois sur 6 à côté du plot quand retentit le signal sonore ou quand s'ouvre la porte.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'enfant doit choisir, à l'issue de la tâche précédente (tâche 3), le contrat d'allure qui lui convient le mieux et le réinvestir dans le cadre de la tâche 4 sur un parcours de 600 m. ▪ La classe est divisée en 3 groupes d'allures différentes. Chaque parcours A, B et C est associé à une allure déterminée <p>Parcours A ⇒ Allure 1 51 s aux 100 m Parcours B ⇒ Allure 2 44 s aux 100 m Parcours C ⇒ Allure 3 38 s aux 100 m</p>
<p style="text-align: center;"><u>MATERIEL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 sifflet , 1 cloche, 1 trompe 1 signal sonore différent sur chaque parcours ▪ 1 chronomètre par parcours 2 gardiens de porte tenant un élastique <p>✓ Cette porte constitue un repère visuel d'ajustement d'allure qui doit rester ouverte 5 s au passage des élèves (T-2secondes à T+ 3 secondes)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur chacun des parcours, un groupe d'enfants assume successivement les rôles de coureur, d'observateur Fiche 4 phase 4 d'organisateur : porte, sifflet, chronomètre <p>Effectuer le changement de rôle après chaque parcours de 600 m réalisé.</p>

BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;">TACHE 5 TEST NAVETTE</p> <p>Effectuer des allers retours entre 2 lignes distantes de 20 m en bloquant chaque fois un pied derrière une de ces lignes au moment de l'audition d'un « bip » sonore donné par une bande magnétique.</p>	<p style="text-align: center;">Gymnase ou cour d'école</p> 	<p style="text-align: center;">Délimiter une zone par 2 lignes parallèles situées à 20 m l'une de l'autre</p> <p style="text-align: center;">  magnétophone  évaluateur </p>
<p><u>VALIDATION DES PREDICTIONS</u></p> <p>A l'issue de ce test, après détermination de l'allure correspondant à la VMA de chaque élève, la confrontation avec l'allure choisie par l'élève à l'issue de la phase précédente doit être validée.</p> <p style="text-align: center;"><i>Grille de correspondance VMA / Allure Fiche 11</i></p>	<p>Ce test a pour but de déterminer la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) de chaque élève. Cette vitesse est déterminée à l'aide d'une grille en fonction du palier maximal que l'élève est capable d'atteindre durant ce test. On considère que le palier maximal est atteint lorsque l'élève a plus de 2 m de retard sur la ligne au signal sonore. A ce moment là, il s'agit de le stopper dans sa course.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Avant le test</u> Mettre les élèves en activité fonctionnelle afin d'amorcer les échanges cardio-pulmonaires Faire une démonstration du test et s'assurer que les modalités de passation soient bien comprises. ▪ <u>Pendant le test</u> Fiche 6 Prévoir un indicateur visuel des paliers et un système de recueil des résultats. ▪ <u>A l'issue du test</u> Faire récupérer les élèves en les faisant marcher 4 à 5 min. Reporter les résultats de chaque élève en complétant la Fiche 7 : constitution des groupes de travail

BUT DE LA TACHE	PERFORMANCE D' EVALUATION TERMINALE CYCLE 3 CYCLE 3 Courir pendant 10 à 15 minutes à allure régulière et sans s' essouffler sur une distance de 1 400 m à 2 400m. POUR INFO : AU CYCLE 2 : Courir pendant 5 à 9 minutes à allure régulière et sans s' essouffler sur une distance de 600 à 1200 m.		
PASSER D'UNE DISTANCE DE 600 M ET D'UN TEMPS DE COURSE DE 3 A 5 MIN	ALLURE 34 À 38 S / 100 M 2 400 M 13 M 36 S A 15 M 12 S	ALLURE 40 À 44 S / 100 M 2 000 M 13 M 20 S A 14 M 40 S	ALLURE 46 À 52 S / 100 M 1 400 M 10 M 44 S A 12 M 08 S
<p style="text-align: center;">TACHE 6</p> <p style="text-align: center;">ENTRAINEMENT FONCIER</p> <p style="text-align: center;">RAPPEL DE LA PERFORMANCE TERMINALE</p> <p>Courir pendant 10 à 15 minutes à allure régulière et sans s' essouffler sur une distance de 1 400 m à 2 400m.</p>	<p>Il s'agira de conduire progressivement chaque élève, en fonction de sa propre allure, à effectuer ses différents parcours sans s'arrêter et en conservant une aisance respiratoire correcte.</p> <p>L' activité pourra se dérouler par demi - classe en autonomie avec des rôles définis de coureurs et d'observateurs / régulateurs.</p> <p>Le départ se fera en groupe mais les élèves pourront progressivement courir individuellement.</p>	<p>CETTE PHASE NECESSITE UN NOMBRE IMPORTANT DE SEANCES AFIN DE PERMETTRE AUX ELEVES D'INTERIORISER PROGRESSIVEMENT UNE ALLURE DE PROGRESSION DISTANCE / TEMPS POUR UNE AMELIORATION DE LEUR EFFICACITE.</p> <p>IL S'AGIRA EGALEMENT DE VARIER LES SITUATIONS PEDAGOGIQUES , LES LIEUX DE PRATIQUE (STADE, MILIEU NATUREL) ET D'ASSURER LA REUSSITE DE CHACUN EN ADAPTANT L'INTENSITE DE L'EFFORT.</p> <p>L'UN DES MOYENS DE CONTROLE A PRIVILEGIER SERA L' AISANCE RESPIRATOIRE ET LE CONTROLE DES PULSATIONS (RESTER EN DECA DE 170 PULSATIONS / MINUTE.</p>	

CONSEILS A L'ENSEIGNANT

PREALABLE A LA TACHE 6 : TRAVAIL FONCIER

<p>Il conviendra pour le maître de constituer au sein de la classe, 3 à 4 groupes d'enfants répartis sur autant d'allures définies à l'issue de la tâche 5.</p>	<p>Il s'agit ensuite de planifier pour chacun des groupes les dates des séances qui conduiront à définir les distances de course en les échelonnant progressivement de 600 m à</p> <ul style="list-style-type: none"> ❶ 1400 m pour le groupe 1, ❷ 2000 m pour le groupe 2, ❸ 2 400 m pour le groupe 3 	<p>On évaluera, à l'issue de chaque séance de travail foncier, la correspondance ou non des Temps contrat / Temps réalisé afin d'ajuster au mieux les contrats définis pour les séances suivantes.</p> <p>Parallèlement chaque enfant complètera sa fiche individuelle d'entraînement foncier.</p> <p style="text-align: right; color: blue;">Fiche 9</p>
Fiche 8		

85 % du VO ² Max		DATES							
GROUPES	ALLURES	22/10	26/10	7/11	10/11	14/11	19/11	23/11	
1° Magali Annie	52	700	800	900	1000	1200	1400	1400	DISTANCES
									TEMPS CONTRAT
									TEMPS REALISE
2° Laurent Luc	40	800	1100	1300	1500	1700	2000	2000	
3° Bernard André	36	800	1000	1300	1600	1900	2100	2400	

Phase 1 : Motivation (Situation de référence)

FICHE OBSERVATEUR - COUREUR

COUREUR :

COUREUR :

OBSERVATEUR :

OBSERVATEUR :

Plots				
30				
29				
28				
27				
26				
25				
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
Paliers	1	2	3	4

Plots				
30				
29				
28				
27				
26				
25				
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
Paliers	1	2	3	4

PHASE 2 : Prise de conscience de la notion d'allure (découverte, maintien et reconduction de l'allure).

FICHE D'OBSERVATION

OBSERVATEUR :

COUREUR :

Noter la présence du coureur à côté de chaque plot : **O pour oui, N pour non**

ESSAI 1	50 m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m
ESSAI 2	50 m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m

OBSERVATEUR :

COUREUR :

Noter la présence du coureur à côté de chaque plot : **O pour oui, N pour non**

ESSAI 1	50 m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m
ESSAI 2	50 m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m

**Phase 3 : Choix de l'allure.
Phase 4 : Réinvestissement.**

FICHE INDIVIDUELLE D'OBSERVATION

NOM DU COUREUR :

PHASE 3

	50 m			100 m			150 m			ARRIVEE			
ALLURE 1	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	
													ESSAI 1
													ESSAI 2
ALLURE 2	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	
													ESSAI 1
													ESSAI 2
ALLURE 3	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	
													ESSAI 1
													ESSAI 2

PHASE 4

ALLURE CHOISIE :

100 m			200 m			300 m			400 m			500 m			ARRIVEE			
RET	BON	AVA	RET	BON	AVA													
																		ESSAI 1
																		ESSAI 2

Phase 4 : Réinvestissement.

**TABLEAUX DES CONTRATS
DE MISE EN OEUVRE DE LA PHASE 4**

CONTRAT 1 7 km/h Allure 1 : 52	26" sur 50 m	Signal sonore
	52" sur 100 m	Signal sonore
	1'18" sur 150 m	Signal sonore
	1'44" sur 200 m	Ouverture porte à 1'44"; fermeture à 1'49"
	2'36" sur 300 m	Signal sonore
	3'28" sur 400 m	Ouverture porte à 3'28"; fermeture à 3'33"
	4'20" sur 500 m	Signal sonore
5'12" sur 600 m	Arrivée avant 5'17"	

CONTRAT 2 8 km/h Allure 2 : 44	22" sur 50 m	Signal sonore
	44" sur 100m	Signal sonore
	1'06" sur 150 m	Signal sonore
	1'28" sur 200 m	Ouverture porte à 1'28"; fermeture à 1'33"
	2'12" sur 300 m	Signal sonore
	2'56" sur 400 m	Ouverture porte à 2'56"; fermeture à 3'01"
	3'40" sur 500 m	Signal sonore
4'24" sur 600 m	Arrivée avant 4'29"	

CONTRAT 3 9 km/h Allure 4 : 40	20" sur 50 m	Signal sonore
	40" sur 100 m	Signal sonore
	1'00" sur 150 m	Signal sonore
	1'20" sur 200 m	Ouverture porte à 1'20"; fermeture à 1'25"
	2'00" sur 300 m	Signal sonore
	2'40" sur 400 m	Ouverture porte à 2'40"; fermeture à 2'45"
	3'20" sur 500 m	Signal sonore
4'00" sur 600 m	Arrivée avant 4'05"	

CONTRAT 4 9,5 km/h Allure 3 : 38	19" sur 50 m	Signal sonore
	38" sur 100m	Signal sonore
	57" sur 150 m	Signal sonore
	1'16" sur 200 m	Ouverture porte à 1'16"; fermeture à 1'21"
	1'54" sur 300 m	Signal sonore
	2'32" sur 400 m	Ouverture porte à 2'32"; fermeture à 2'37"
	3'10" sur 500 m	Signal sonore
3'48" sur 600 m	Arrivée avant 3'53"	

CONTRAT 5 10m/h Allure 5: 36	18" sur 50 m	Signal sonore
	36" sur 100m	Signal sonore
	54" sur 150 m	Signal sonore
	1'12" sur 200 m	Ouverture porte à 1'12"; fermeture à 1'17"
	1'48" sur 300 m	Signal sonore
	2'24" sur 400 m	Ouverture porte à 2'24"; fermeture à 2'29"
	3'00" sur 500 m	Signal sonore
3'36" sur 600 m	Arrivée avant 3'41"	

CONTRAT 6 11,2 km/h Allure 6 : 32	16" sur 50 m	Signal sonore
	32" sur 100m	Signal sonore
	48" sur 150 m	Signal sonore
	1'04" sur 200 m	Ouverture porte à 1'04"; fermeture à 1'09"
	1'36" sur 300 m	Signal sonore
	2'08" sur 400 m	Ouverture porte à 2'08"; fermeture à 2'13"
	2'40" sur 500 m	Signal sonore
3'12" sur 600 m	Arrivée avant 3'17"	

Phase 5 : Détermination des possibles.

Test Luc LEGER

Nom du coureur :	Nom de l'école :
Date de naissance :	Classe :
Sport pratiqué :	

PALIERS : Je barre les numéros entendus jusqu'à l'arrêt de mon camarade. J'entoure le dernier numéro barré.

0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18

Pulsations après le test (en 15 sec.) :
Nom du contrôleur :

Test Luc LEGER

Nom du coureur :	Nom de l'école :
Date de naissance :	Classe :
Sport pratiqué :	

PALIERS : Je barre les numéros entendus jusqu'à l'arrêt de mon camarade. J'entoure le dernier numéro barré.

0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18

Pulsations après le test (en 15 sec.) :
Nom du contrôleur :

Phase 7 : Travail foncier.

Tableau récapitulatif d'entraînement foncier des groupes

85 % du VO² Max		DATES						
GROUPES	ALLURES							
1°								DISTANCES
								TEMPS CONTRAT
								TEMPS REALISE
2°								DISTANCES
								TEMPS CONTRAT
								TEMPS REALISE
3°								DISTANCES
								TEMPS CONTRAT
								TEMPS REALISE
4°								DISTANCES
								TEMPS CONTRAT
								TEMPS REALISE

PERFORMANCE TERMINALE

NOM

CONTRAT A REALISER	
DISTANCE	
TEMPS	

		CONTROLE PAR LE BINOME		
DISTANCE	TEMPS DE PASSAGE	AVANCE	BON T - 2s T + 3 s	RETARD
0				
200				
400				
600				
800				
1000				
1200				
1400				
1600				
1800				
2000				
2200				
2400				

CONTRAT REALISE	
DISTANCE	
TEMPS	

Phase 7 : Travail foncier.

Tableau 1 - Test Luc LEGER - Course navette de 20 m

Paliers - Age - VO² Max

PALIER	2-2.5	3-3.5	4-4.5	5-5.5	6-6.5	7-7.5	8-8.5	9-9.5	10-10.5	
6 ans	49.0	51.1	53.1	55.2	57.3	59.4	61.5	63.5	65.6	VO2 Max
7 ans	47.1	49.3	51.4	53.6	55.7	57.9	60.1	62.2	64.4	VO2 Max
8 ans	45.2	47.5	49.7	51.9	54.2	56.4	58.6	60.9	63.1	VO2 Max
9 ans	43.4	45.7	48.0	50.3	52.6	54.9	57.2	59.6	61.9	VO2 Max
10 ans	41.5	43.9	46.3	48.7	51.1	53.4	55.8	58.2	60.6	VO2 Max
11 ans	39.6	42.1	44.6	47.0	49.5	52.0	54.4	56.9	59.4	VO2 Max
12 ans	37.8	40.3	42.9	45.4	47.9	50.5	53.0	55.8	58.1	VO2 Max

Tableau 2 - Choix de l'allure d'entraînement (en secondes pour 100 mètres).

Enfants de 7 et 8 ans

PALIER	2-2.5	3-3.5	4-4.5	5-5.5	6-6.5	7-7.5	8-8.5	9-9.5	10-10.5
VO2 Max	47.1-45.2	49.3-47.5	51.4-49.7	53.6-51.9	55.7-54.2	57.9-56.4	60.1-58.6	62.2-60.9	64.4-63.1
% VO2 Max	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%
ALLURE	55	52	49	47	44	43	41	39	38

PALIER	2-2.5	3-3.5	4-4.5	5-5.5	6-6.5	7-7.5	8-8.5	9-9.5	10-10.5
VO2 Max	47.1-45.2	49.3-47.5	51.4-49.7	53.6-51.9	55.7-54.2	57.9-56.4	60.1-58.6	62.2-60.9	64.4-63.1
% VO2 Max	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%
ALLURE	49	46	43	41	39	38	36	35	34

Enfants de 9 et 10 ans

PALIER	2-2.5	3-3.5	4-4.5	5-5.5	6-6.5	7-7.5	8-8.5	9-9.5	10-10.5
VO2 Max	43.4-41.5	45.7-43.9	48.0-46.3	50.3-48.7	52.6-51.1	54.9-53.4	57.2-55.8	59.6-58.2	61.9-60.6
% VO2 Max	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%
ALLURE	54	51	48	46	43	42	40	38	37

PALIER	2-2.5	3-3.5	4-4.5	5-5.5	6-6.5	7-7.5	8-8.5	9-9.5	10-10.5
VO2 Max	43.4-41.5	45.7-43.9	48.0-46.3	50.3-48.7	52.6-51.1	54.9-53.4	57.2-55.8	59.6-58.2	61.9-60.6
% VO2 Max	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%
ALLURE	48	45	42	40	38	37	35	34	33

Enfants de 11 et 12 ans

PALIER	2-2.5	3-3.5	4-4.5	5-5.5	6-6.5	7-7.5	8-8.5	9-9.5	10-10.5
VO2 Max	39.6-37.8	42.1-40.3	44.6-42.9	47.0-45.4	49.5-47.9	52.0-50.5	54.4-53.0	56.9-55.8	59.4-58.1
% VO2 Max	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%
ALLURE	51	49	46	44	42	40	38	37	36

PALIER	2-2.5	3-3.5	4-4.5	5-5.5	6-6.5	7-7.5	8-8.5	9-9.5	10-10.5
VO2 Max	39.6-37.8	42.1-40.3	44.6-42.9	47.0-45.4	49.5-47.9	52.0-50.5	54.4-53.0	56.9-55.8	59.4-58.1
% VO2 Max	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%
ALLURE	47	44	42	39	37	36	34	33	32

Tableau 3 - Calcul du temps en fonction de la distance et de l'allure

100 m	00:00:32	00:00:33	00:00:34	00:00:35	00:00:36	00:00:37	00:00:38	00:00:39	00:00:40	00:00:41	00:00:42	00:00:43	100 m
200 m	00:01:04	00:01:06	00:01:08	00:01:10	00:01:12	00:01:14	00:01:16	00:01:18	00:01:20	00:01:22	00:01:24	00:01:26	200 m
300 m	00:01:36	00:01:39	00:01:42	00:01:45	00:01:48	00:01:51	00:01:54	00:01:57	00:02:00	00:02:03	00:02:06	00:02:09	300 m
400 m	00:02:08	00:02:12	00:02:16	00:02:20	00:02:24	00:02:28	00:02:32	00:02:36	00:02:40	00:02:44	00:02:48	00:02:52	400 m
500 m	00:02:40	00:02:45	00:02:50	00:02:55	00:03:00	00:03:05	00:03:10	00:03:15	00:03:20	00:03:25	00:03:30	00:03:35	500 m
600 m	00:03:12	00:03:18	00:03:24	00:03:30	00:03:36	00:03:42	00:03:48	00:03:54	00:04:00	00:04:06	00:04:12	00:04:18	600 m
700 m	00:03:44	00:03:51	00:03:58	00:04:05	00:04:12	00:04:19	00:04:26	00:04:33	00:04:40	00:04:47	00:04:54	00:05:01	700 m
800 m	00:04:16	00:04:24	00:04:32	00:04:40	00:04:48	00:04:56	00:05:04	00:05:12	00:05:20	00:05:28	00:05:36	00:05:44	800 m
900 m	00:04:48	00:04:57	00:05:06	00:05:15	00:05:24	00:05:33	00:05:42	00:05:51	00:06:00	00:06:09	00:06:18	00:06:27	900 m
1 000 m	00:05:20	00:05:30	00:05:40	00:05:50	00:06:00	00:06:10	00:06:20	00:06:30	00:06:40	00:06:50	00:07:00	00:07:10	1 000 m
1 100 m	00:05:52	00:06:03	00:06:14	00:06:25	00:06:36	00:06:47	00:06:58	00:07:09	00:07:20	00:07:31	00:07:42	00:07:53	1 100 m
1 200 m	00:06:24	00:06:36	00:06:48	00:07:00	00:07:12	00:07:24	00:07:36	00:07:48	00:08:00	00:08:12	00:08:24	00:08:36	1 200 m
1 300 m	00:06:56	00:07:09	00:07:22	00:07:35	00:07:48	00:08:01	00:08:14	00:08:27	00:08:40	00:08:53	00:09:06	00:09:19	1 300 m
1 400 m	00:07:28	00:07:42	00:07:56	00:08:10	00:08:24	00:08:38	00:08:52	00:09:06	00:09:20	00:09:34	00:09:48	00:10:02	1 400 m
1 500 m	00:08:00	00:08:15	00:08:30	00:08:45	00:09:00	00:09:15	00:09:30	00:09:45	00:10:00	00:10:15	00:10:30	00:10:45	1 500 m
1 600 m	00:08:32	00:08:48	00:09:04	00:09:20	00:09:36	00:09:52	00:10:08	00:10:24	00:10:40	00:10:56	00:11:12	00:11:28	1 600 m
1 700 m	00:09:04	00:09:21	00:09:38	00:09:55	00:10:12	00:10:29	00:10:46	00:11:03	00:11:20	00:11:37	00:11:54	00:12:11	1 700 m
1 800 m	00:09:36	00:09:54	00:10:12	00:10:30	00:10:48	00:11:06	00:11:24	00:11:42	00:12:00	00:12:18	00:12:36	00:12:54	1 800 m
1 900 m	00:10:08	00:10:27	00:10:46	00:11:05	00:11:24	00:11:43	00:12:02	00:12:21	00:12:40	00:12:59	00:13:18	00:13:37	1 900 m
2 000 m	00:11:44	00:11:00	00:11:20	00:11:40	00:12:00	00:12:20	00:12:40	00:13:00	00:13:20	00:13:40	00:14:00	00:14:20	2 000 m
2 100 m	00:12:16	00:11:33	00:11:54	00:12:15	00:12:36	00:12:57	00:13:18	00:13:39	00:14:00	00:14:21	00:14:42	00:15:03	2 100 m
2 200 m	00:11:44	00:12:06	00:12:28	00:12:50	00:13:12	00:13:34	00:13:56	00:14:18	00:14:40	00:15:02	00:15:24	00:15:46	2 200 m
2 300 m	00:12:16	00:12:39	00:13:02	00:13:25	00:13:48	00:14:11	00:14:34	00:14:57	00:15:20	00:15:43	00:16:06	00:16:29	2 300 m
2 400 m	00:12:48	00:13:12	00:13:36	00:14:00	00:14:24	00:14:48	00:15:12	00:15:36	00:16:00	00:16:24	00:16:48	00:17:12	2 400 m
2 500 m	00:13:20	00:13:45	00:14:10	00:14:35	00:15:00	00:15:25	00:15:50	00:16:15	00:16:40	00:17:05	00:17:30	00:17:55	2 500 m
2 600 m	00:13:52	00:14:18	00:14:44	00:15:10	00:15:36	00:16:02	00:16:28	00:16:54	00:17:20	00:17:46	00:18:12	00:18:38	2 600 m
2 700 m	00:14:24	00:14:51	00:15:18	00:15:45	00:16:12	00:16:39	00:17:06	00:17:33	00:18:00	00:18:27	00:18:54	00:19:21	2 700 m
2 800 m	00:14:56	00:15:24	00:15:52	00:16:20	00:16:48	00:17:16	00:17:44	00:18:12	00:18:40	00:19:08	00:19:36	00:20:04	2 800 m
2 900 m	00:15:28	00:15:57	00:16:26	00:16:55	00:17:24	00:17:53	00:18:22	00:18:51	00:19:20	00:19:49	00:20:18	00:20:47	2 900 m
3 000 m	00:16:00	00:16:30	00:17:00	00:17:30	00:18:00	00:18:30	00:19:00	00:19:30	00:20:00	00:20:30	00:21:00	00:21:30	3 000 m

100 m	00:00:44	00:45:00	00:00:46	00:00:47	00:00:48	00:00:49	00:00:50	00:00:51	00:00:52	00:00:53	00:00:54	00:00:55	100 m
200 m	00:01:28	01:30:00	00:01:32	00:01:34	00:01:36	00:01:38	00:01:40	00:01:42	00:01:44	00:01:46	00:01:48	00:01:50	200 m
300 m	00:02:12	02:15:00	00:02:18	00:02:21	00:02:24	00:02:27	00:02:30	00:02:33	00:02:36	00:02:39	00:02:42	00:02:45	300 m
400 m	00:02:56	03:00:00	00:03:04	00:03:08	00:03:12	00:03:16	00:03:20	00:03:24	00:03:28	00:03:32	00:03:36	00:03:40	400 m
500 m	00:03:40	03:45:00	00:03:50	00:03:55	00:04:00	00:04:05	00:04:10	00:04:15	00:04:20	00:04:25	00:04:30	00:04:35	500 m
600 m	00:04:24	04:30:00	00:04:36	00:04:42	00:04:48	00:04:54	00:05:00	00:05:06	00:05:12	00:05:18	00:05:24	00:05:30	600 m
700 m	00:05:08	05:15:00	00:05:22	00:05:29	00:05:36	00:05:43	00:05:50	00:05:57	00:06:04	00:06:11	00:06:18	00:06:25	700 m
800 m	00:05:52	06:00:00	00:06:08	00:06:16	00:06:24	00:06:32	00:06:40	00:06:48	00:06:56	00:07:04	00:07:12	00:07:20	800 m
900 m	00:06:36	06:45:00	00:06:54	00:07:03	00:07:12	00:07:21	00:07:30	00:07:39	00:07:48	00:07:57	00:08:06	00:08:15	900 m
1 000 m	00:07:20	07:30:00	00:07:40	00:07:50	00:08:00	00:08:10	00:08:20	00:08:30	00:08:40	00:08:50	00:09:00	00:09:10	1 000 m
1 100 m	00:08:04	08:15:00	00:08:26	00:08:37	00:08:48	00:08:59	00:09:10	00:09:21	00:09:32	00:09:43	00:09:54	00:10:05	1 100 m
1 200 m	00:08:48	09:00:00	00:09:12	00:09:24	00:09:36	00:09:48	00:10:00	00:10:12	00:10:24	00:10:36	00:10:48	00:11:00	1 200 m
1 300 m	00:09:32	09:45:00	00:09:58	00:10:11	00:10:24	00:10:37	00:10:50	00:11:03	00:11:16	00:11:29	00:11:42	00:11:55	1 300 m
1 400 m	00:10:16	10:30:00	00:10:44	00:10:58	00:11:12	00:11:26	00:11:40	00:11:54	00:12:08	00:12:22	00:12:36	00:12:50	1 400 m
1 500 m	00:11:00	11:15:00	00:11:30	00:11:45	00:12:00	00:12:15	00:12:30	00:12:45	00:13:00	00:13:15	00:13:30	00:13:45	1 500 m
1 600 m	00:11:44	12:00:00	00:12:16	00:12:32	00:12:48	00:13:04	00:13:20	00:13:36	00:13:52	00:14:08	00:14:24	00:14:40	1 600 m
1 700 m	00:12:28	12:45:00	00:13:02	00:13:19	00:13:36	00:13:53	00:14:10	00:14:27	00:14:44	00:15:01	00:15:18	00:15:35	1 700 m
1 800 m	00:13:12	13:30:00	00:13:48	00:14:06	00:14:24	00:14:42	00:15:00	00:15:18	00:15:36	00:15:54	00:16:12	00:16:30	1 800 m
1 900 m	00:13:56	14:15:00	00:14:34	00:14:53	00:15:12	00:15:31	00:15:50	00:16:09	00:16:28	00:16:47	00:17:06	00:17:25	1 900 m
2 000 m	00:14:40	15:00:00	00:15:20	00:15:40	00:16:00	00:16:20	00:16:40	00:17:00	00:17:20	00:17:40	00:18:00	00:18:20	2 000 m
2 100 m	00:15:24	15:45:00	00:16:06	00:16:27	00:16:48	00:17:09	00:17:30	00:17:51	00:18:12	00:18:33	00:18:54	00:19:15	2 100 m
2 200 m	00:16:08	16:30:00	00:16:52	00:17:14	00:17:36	00:17:58	00:18:20	00:18:42	00:19:04	00:19:26	00:19:48	00:20:10	2 200 m
2 300 m	00:16:52	17:15:00	00:17:38	00:18:01	00:18:24	00:18:47	00:19:10	00:19:33	00:19:56	00:20:19	00:20:42	00:21:05	2 300 m
2 400 m	00:17:36	18:00:00	00:18:24	00:18:48	00:19:12	00:19:36	00:20:00	00:20:24	00:20:48	00:21:12	00:21:36	00:22:00	2 400 m
2 500 m	00:18:20	18:45:00	00:19:10	00:19:35	00:20:00	00:20:25	00:20:50	00:21:15	00:21:40	00:22:05	00:22:30	00:22:55	2 500 m
2 600 m	00:19:04	19:30:00	00:19:56	00:20:22	00:20:48	00:21:14	00:21:40	00:22:06	00:22:32	00:22:58	00:23:24	00:23:50	2 600 m
2 700 m	00:19:48	20:15:00	00:20:42	00:21:09	00:21:36	00:22:03	00:22:30	00:22:57	00:23:24	00:23:51	00:24:18	00:24:45	2 700 m
2 800 m	00:20:32	21:00:00	00:21:28	00:21:56	00:22:24	00:22:52	00:23:20	00:23:48	00:24:16	00:24:44	00:25:12	00:25:40	2 800 m
2 900 m	00:21:16	21:45:00	00:22:14	00:22:43	00:23:12	00:23:41	00:24:10	00:24:39	00:25:08	00:25:37	00:26:06	00:26:35	2 900 m
3 000 m	00:22:00	22:30:00	00:23:00	00:23:30	00:24:00	00:24:30	00:25:00	00:25:30	00:26:00	00:26:30	00:27:00	00:27:30	3 000 m

