

# MON CARNET D'ENTRAINEMENT

## LA COURSE EN DUREE



**NOM :**

**PRENOM :**

Classe :

## SEANCE 1

Echauffement (remplir):																				
OBJECTIF: ENDURANCE FONDAMENTALE					OBJECTIFS:	Avance/Pile/Retard par minute								SENSATIONS						
TEMPS	REPETS	% VMA	RECUP			Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile		Retard					
1	9min	1	70	1min	calcul de la distance totale en 9 min= ..... Distance pour 1'30= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
2	12min	1	60	1min	calcul de la distance totale= ..... Distance pour 1'30= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
3					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
4					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
BILAN/ RESPIRATION:				PERSPECTIVES		SEANCE SUIVANTE														
FOULEE:																				
REGULARITE:																				

## SEANCE 2

Echauffement (remplir):																				
OBJECTIF: CAPACITE AEROBIE					OBJECTIFS:	Avance/Pile/Retard par minute								SENSATIONS						
TEMPS	REPETS	% VMA	RECUP			Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile		Retard					
1	3min	4	90	1min30	calcul de la distance totale en 3 min= ..... Distance pour 1min30= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
2					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
3					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
4					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
BILAN/ RESPIRATION:				PERSPECTIVES		SEANCE SUIVANTE														
FOULEE:																				
REGULARITE:																				

## SEANCE 3

Echauffement (remplir):																				
OBJECTIF: PUISSANCE AEROBIE					OBJECTIFS:	Avance/Pile/Retard par minute								SENSATIONS						
TEMPS	REPETS	% VMA	RECUP			Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile		Retard					
1	30s	8	110	30s	Distance pour 30s= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
2	30s	8	110	30s	Distance pour 30s= .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
3						Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
4						Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard						
BILAN/ RESPIRATION:				PERSPECTIVES		SEANCE SUIVANTE														
FOULEE:																				
REGULARITE:																				

## SEANCE 4

Echauffement (remplir):																			
MA SEANCE D'ÉVALUATION en rapport avec mon mobile, mes objectifs de progrès, mes analyses précédentes et des conseils du tableau 1 et 6.				OBJECTIFS:	Avance/Pile/Retard par minute								SENSATIONS						
TEMPS	REPETS	% VMA	RECUP		Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
1				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
2				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
3				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
4				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
BILAN/ RESPIRATION:				PERSPECTIVES					SEANCE SUIVANTE										
FOULEE:																			
REGULARITE:																			

## SEANCE 5

Echauffement (remplir):																			
MA SEANCE D'ÉVALUATION en rapport avec mon mobile, mes objectifs de progrès, mes analyses précédentes et des conseils du tableau 1 et 6.				OBJECTIFS:	Avance/Pile/Retard par minute								SENSATIONS						
TEMPS	REPETS	% VMA	RECUP		Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
1				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
2				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
3				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
4				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
BILAN/ RESPIRATION:				PERSPECTIVES					SEANCE SUIVANTE										
FOULEE:																			
REGULARITE:																			

## SEANCE 6

Echauffement (remplir):																			
MA SEANCE D'ÉVALUATION en rapport avec mon mobile, mes objectifs de progrès, mes analyses précédentes et des conseils du tableau 1 et 6.				OBJECTIFS:	Avance/Pile/Retard par minute								SENSATIONS						
TEMPS	REPETS	% VMA	RECUP		Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
1				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
2				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
3				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
4				calcul de la distance totale= ..... Distance pour ' = .....	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard	Avance	Pile	Retard
BILAN/ RESPIRATION:				PERSPECTIVES					SEANCE SUIVANTE										
FOULEE:																			
REGULARITE:																			

**TERMINALES Course en durée - Correspondance % de VMA - Temps de course - Distance à parcourir**

VMA	?	60 %										VMA	?	70 %									
		Distance à parcourir en 30s à 60%	Distance à parcourir en 1 minutes à 60%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 60%	Distance à parcourir en 3 minutes à 60%	Distance à parcourir en 4minutes30s à 60%	Distance à parcourir en 6 minutes à 60%	Distance à parcourir en 9 minutes à 60%	Distance à parcourir en 12 minutes à 60%	Distance à parcourir en 15 minutes à 60%	Distance à parcourir en 30s à 70%			Distance à parcourir en 1 minutes à 70%	Distance à parcourir en 1 min 30 s à 70%	Distance à parcourir en 3 minutes à 70%	Distance à parcourir en 4minutes30s à 70%	Distance à parcourir en 6 minutes à 70%	Distance à parcourir en 9 minutes à 70%	Distance à parcourir en 12 minutes à 70%	Distance à parcourir en 15 minutes à 60%		
8	4,8	40	80	120	240	360	480	720	960	1200	8	5,6	47	93	140	280	420	560	840,0	1120,0	1400,0		
9	5,4	45	90	135	270	405	540	810	1080	1350	9	6,3	53	105	158	315	473	630	945,0	1260,0	1575,0		
10	6,0	50	100	150	300	450	600	900	1200	1500	10	7,0	58	117	175	350	525	700	1050,0	1400,0	1750,0		
11	6,6	55	110	165	330	495	660	990	1320	1650	11	7,7	64	128	193	385	578	770	1155,0	1540,0	1925,0		
12	7,2	60	120	180	360	540	720	1080	1440	1800	12	8,4	70	140	210	420	630	840	1260,0	1680,0	2100,0		
13	7,8	65	130	195	390	585	780	1170	1560	1950	13	9,1	76	152	228	455	683	910	1365,0	1820,0	2275,0		
14	8,4	70	140	210	420	630	840	1260	1680	2100	14	9,8	82	163	245	490	735	980	1470,0	1960,0	2450,0		
15	9,0	75	150	225	450	675	900	1350	1800	2250	15	10,5	88	175	263	525	788	1050	1575,0	2100,0	2625,0		
16	9,6	80	160	240	480	720	960	1440	1920	2400	16	11,2	93	187	280	560	840	1120	1680,0	2240,0	2800,0		
17	10,2	85	170	255	510	765	1020	1530	2040	2550	17	11,9	99	198	298	595	893	1190	1785	2380	2975		
VMA	80 %	90 %										VMA	?	90 %									
		Distance à parcourir en 30s à 80%	Distance à parcourir en 1 minutes à 80%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 80%	Distance à parcourir en 3 minutes à 80%	Distance à parcourir en 4minutes30s à 80%	Distance à parcourir en 6 minutes à 80%	Distance à parcourir en 9 minutes à 80%	Distance à parcourir en 12 minutes à 80%	Distance à parcourir en 15 minutes à 80%	Distance à parcourir en 30s à 90%			Distance à parcourir en 1 minutes à 90%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 90%	Distance à parcourir en 3 minutes à 90%	Distance à parcourir en 4minutes30s à 90%	Distance à parcourir en 6 minutes à 90%	Distance à parcourir en 9 minutes à 90%	Distance à parcourir en 12 minutes à 90%	Distance à parcourir en 15 minutes à 60%		
8	6,4	53	107	160	320	480	640	960	1280	1600	8	7,2	60	120	180	360	540	720	1080,0	1440,0	1800,0		
9	7,2	60	120	180	360	540	720	1080	1440	1800	9	8,1	68	135	203	405	608	810	1215,0	1620,0	2025,0		
10	8,0	67	133	200	400	600	800	1200	1600	2000	10	9,0	75	150	225	450	675	900	1350,0	1800,0	2250,0		
11	8,8	73	147	220	440	660	880	1320	1760	2200	11	9,9	83	165	248	495	743	990	1485,0	1980,0	2475,0		
12	9,6	80	160	240	480	720	960	1440	1920	2400	12	10,8	90	180	270	540	810	1080	1620,0	2160,0	2700,0		
13	10,4	87	173	260	520	780	1040	1560	2080	2600	13	11,7	98	195	293	585	878	1170	1755,0	2340,0	2925,0		
14	11,2	93	187	280	560	840	1120	1680	2240	2800	14	12,6	105	210	315	630	945	1260	1890,0	2520,0	3150,0		
15	12,0	100	200	300	600	900	1200	1800	2400	3000	15	13,5	113	225	338	675	1013	1350	2025,0	2700,0	3375,0		
16	12,8	107	213	320	640	960	1280	1920	2560	3200	16	14,4	120	240	360	720	1080	1440	2160,0	2880,0	3600,0		
17	13,6	113	227	340	680	1020	1360	2040	2720	3400	17	15	128	255	383	765	1148	1530	2295	3060	3825		
VMA	100 %	110 %										VMA	?	110 %									
		Distance à parcourir en 30s à 100%	Distance à parcourir en 1 minutes à 100%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 100%	Distance à parcourir en 3 minutes à 100%	Distance à parcourir en 4minutes30s à 100%	Distance à parcourir en 6 minutes à 100%	Distance à parcourir en 9 minutes à 100%	Distance à parcourir en 12 minutes à 100%	Distance à parcourir en 15 minutes à 100%	Distance à parcourir en 30s à 110%			Distance à parcourir en 1 minutes à 110%	Distance à parcourir en 1 minutes 30 s à 110%	Distance à parcourir en 3 minutes à 110%	Distance à parcourir en 4minutes30s à 110%	Distance à parcourir en 6 minutes à 110%	Distance à parcourir en 9 minutes à 110%	Distance à parcourir en 12 minutes à 110%	Distance à parcourir en 15 minutes à 60%		
8	8,0	67	133	200	400	600	800	1200	1600	2000	8	8,8	73	147	220	440	660	880	1320,0	1760,0	2200,0		
9	9,0	75	150	225	450	675	900	1350	1800	2250	9	9,9	83	165	248	495	743	990	1485,0	1980,0	2475,0		
10	10,0	83	167	250	500	750	1000	1500	2000	2500	10	11,0	92	183	275	550	825	1100	1650,0	2200,0	2750,0		
11	11,0	92	183	275	550	825	1100	1650	2200	2750	11	12,1	101	202	303	605	908	1210	1815,0	2420,0	3025,0		
12	12,0	100	200	300	600	900	1200	1800	2400	3000	12	13,2	110	220	330	660	990	1320	1980,0	2640,0	3300,0		
13	13,0	108	217	325	650	975	1300	1950	2600	3250	13	14,3	119	238	358	715	1073	1430	2145,0	2860,0	3575,0		
14	14,0	117	233	350	700	1050	1400	2100	2800	3500	14	15,4	128	257	385	770	1155	1540	2310,0	3080,0	3850,0		
15	15,0	125	250	375	750	1125	1500	2250	3000	3750	15	16,5	138	275	413	825	1238	1650	2475,0	3300,0	4125,0		
16	16,0	133	267	400	800	1200	1600	2400	3200	4000	16	17,6	147	293	440	880	1320	1760	2640,0	3520,0	4400,0		
17	17	142	283	425	850	1275	1700	2550	3400	4250	17	18,7	156	312	468	935	1403	1870	2805	3740	4675		

	<b>MOBILE 1 PREPA PHYSIQUE</b>	<b>MOBILE 2 DEMI FOND</b>	<b>MOBILE 3 SANTE</b>
	<b>Efforts brefs et intenses</b>	<b>Efforts longs et soutenus</b>	<b>Efforts prolongés et modérés</b>
	<b>PUISSANCE AEROBIE</b>	<b>CAPACITE AEROBIE</b>	<b>ENDURANCE FONDAMENTALE</b>
<b>Caractéristiques</b>	Effort intense au Mac 5 à 6 minutes . Consommation maximale d'O2 entraînant une accumulation conséquente de lactates	Intensité soutenue dans une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse de l'ATP.	Intensité modérée/ effort durable. Etat d'équilibre entre la production de lactates et son élimination.
<b>Effets à long terme</b>	Enchaîner des efforts à haute intensité qui entraîne une amélioration du débit cardiaque, une meilleure condition physique en agissant aussi sur la capacité.	Résister à la fatigue générale. Endurer un effort soutenu en gardant un équilibre et une aisance respiratoire.	Lutter contre la sédentarité. Etre en forme.
<b>Respiration</b>	Essoufflement, respiration haletante. On ne peut pas parler pendant l'effort.	Respiration marquée et audible. On peut dire un mot ou deux mais on ne peut pas parler longtemps.	Aisance respiratoire. On peut parler pendant l'effort
<b>Intensité de travail</b>	100 à 110% VMA	80 à 90% VMA	60 à 70% VMA
<b>Type de séance</b>	Fractionné court à haute intensité. 1/ 2(8x30s/30s) 110% 2/ 2(6x1min/1min) 100% 3/ 2(4x1min30/30s)90% repos entre les séries : 3 minutes.	Fractionné long 1/ 3min(100%)+4min30(90%)+6min(80%) +4min30(90%)+3min(100%) 2/4x3 minutes 90% 3/3x7 minutes 80%	Effort continu sans récupération. 1/ 20 minutes. 2/ 12 min+ 9 min. Repos: 1'30 3/ 6min 60%+3min marche+6min 70% +6 min 60%+3min 70%
<b>Durée et forme de la récupération</b>	Egale au temps d'effort, sous forme active pour éliminer les lactates.	Récupération entre les séries : moitié du temps d'effort.	Pas ou peu de récupération. Passive.
<b>FC</b>	FC max et plus.	Entre 170 et 180 BPM	Aux alentours de 160 BPM.
<b>Foulée</b>	Déployée avec de la cadence et on tire sur les bras. Les premiers et derniers mètres sont difficiles.	Assez économique, les bras sont moins actifs. Foulées cadencées par la respiration.	Petite amplitude (repère: on ne voit pas ses genoux quand on court: pas de vitesse) Epaules basses et relâchées.
<b>Sensations pendant l'effort</b>	Jambes lourdes sur les dernières répétitions, on ne peut pas en faire une de plus.	Difficile pendant le dernier tiers mais on pourrait faire 30" de plus.	COOL
<b>1ers moments après la course</b>	Les mains sur les genoux ou allongé par terre. Besoin de temps pour récupérer.	On reprend son souffle lorsque l'on s'arrête.	Quasiment identique à pendant la course.

# EVALUATION FINALE

<b>Echauffement (remplir):</b>																			
MA SEANCE D'ÉVALUATION en rapport avec mon mobile, mes objectifs de progrès, mes analyses précédentes et des conseils du tableau 1 et 6.					<b>OBJECTIFS:</b>	<b>Avance/Pile/Retard par minute</b>								<b>SENSATIONS</b>					
	TEMPS	REPETS	% VMA	RECUP															
1					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard						
2					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard						
3					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard						
4					calcul de la distance totale= ..... Distance pour '= .....	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard	Avance Pile Retard						
<b>BILAN/ RESPIRATION:</b>					<b>PERSPECTIVES</b>					<b>SEANCE SUIVANTE</b>									
<b>FOULEE:</b>																			
<b>REGULARITE:</b>																			