

# EXERCICES COURSES



RÉGION ACADÉMIQUE



LIBERTÉ - ÉGALITÉ - FRATERNITÉ  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

O.NOU



**ECHAUFFEMENTS**

**TESTS VMA, VITESSE**

# **MISES EN OEUVRE**

**SITUATIONS**



# **ECHAUFFEMENT**

**(ANNEXE ÉCHAUFFEMENT REPRISE COLLÈGE)**

**Les gammes: la mise en œuvre des principes techniques, l'apprentissage technique**

**L'échauffement intégré pour une activité d'endurance**

**Echelle de ressenti**

# TESTS VMA

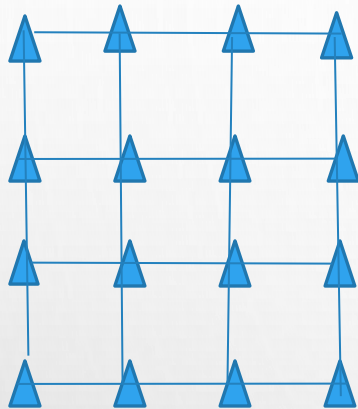


## SITUATION TESTS VMA

## REGULATIONS

-L'HORLOGE:

10 m entre chaque plot



-Le 36/36: réaliser une série de  
3X(5X(36/36))

-36'' à une vitesse que l'on pourra  
tenir 3X5X, 36'' de marche

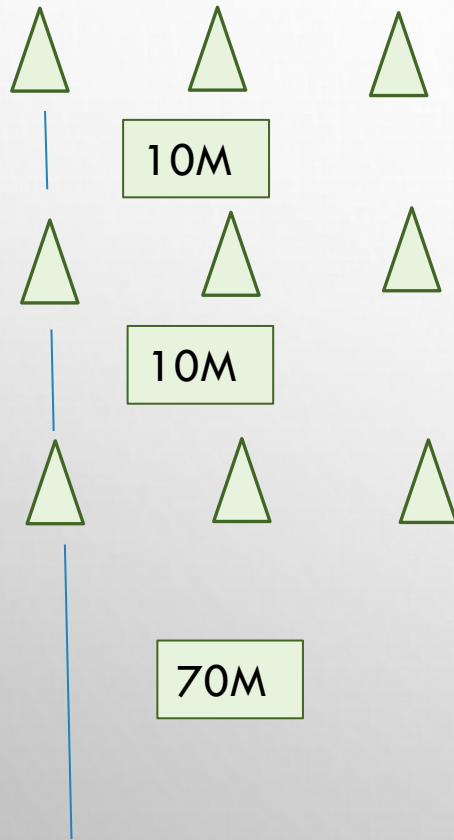
-LE 18/18 (plots tous les 5 m), Le  
9/9 (plots tous les 2,5m)...

-Le VAMEVAL en continue, le cooper, le 1/2  
cooper

-En intermittent, le Vaussenat

-Recherche internet

# TEST VMA: CAPTAIN MARVEL



DEROULEMENT DE L'EPREUVE: FAIRE UNE SÉRIE DE 3X 36"  
DE COURSE SUIVI DE 36" DE RÉCUPÉRATION  
MARCHÉE PRÈS DU PLOT EN A/R.

COMMENCEZ À LA VITESSE DE 7KM/H (JUSQU'À 70 M)  
PUIS CONTINUEZ LA SÉRIE EN MONTANT D'UN PLOT À CHAQUE  
FOIS ET FAIRE 3X36" DE COURSE ET 36" DE REPOS.  
CONTINUEZ JUSQU'À CE QUE VOUS N'ARRIVEZ PLUS AU PLOT  
SUIVANT.

VOUS AVEZ VOTRE VMA.

10 M EN 36" = 1KM/H. (SI PAS D'ESPACE, FAIRE 35 M EN A/R POUR LE  
PREMIER PALLIER PUIS AUGMENTER LA DISTANCE DE 5M ENTRE CHAQUE PLOT).

DEPART/ARRIVEE

# **TESTS VITESSE**



## SITUATION TESTS VITESSE/HAIES/RELAIS

## REGULATIONS

-LE 6" arrêté (radar de vitesse)



Le 6" arrêté: Des plots sont placés dès 25 m et tous les 1,66 mètres suivants (25 m en 6" équivaut à 15 Km/H, et donc 1,66 m en 6" équivaut à 1 Km/H). Départ arrêté à un signal on court le plus vite possible jusqu'à 6" (cela donnera la vitesse cible des élèves).





# **SITUATIONS**

**PARAMETRES DE L'ENTRAINEMENT**

**EXERCICES**

**PARAMETRES D'ENTRAINEMENT  
COURSE EN DUREE**

	<b>F/TF VERTE 60%VMA</b>	<b>C ORANGE 80 à 90%VMA</b>	<b>D/TD ROUGE/NOIRE 100 à 120%VMA</b>
<b>TEMPS DE TRAVAIL</b>	<b>20 à 30'</b>	<b>10 à 15'</b>	<b>10' minimum</b>
<b>TEMPS DE RECUPERATION</b>	<b>AUCUNE</b>	<b>MOITIE DU TEMPS DE TRAVAIL</b>	<b>EGAL AU TEMPS DE TRAVAIL</b>

**PARAMETRES D'ENTRAINEMENT  
VITESSE**

<b>TEMPS DE TRAVAIL</b>	<b>7 à 15''</b>
<b>TEMPS DE RECUPERATION</b>	<b>PLUS DE 7 X TEMPS DE TRAVAIL</b>

# EXERCICES

- Le rectangle (exercice 1)
- Le 18' comme je veux (exercice 2)
- La pyramide (exercice 3)
- L'échelle de rythme (exercice 4)
- La course dans l'intervalle (exercice 5)
- Foulées bondissantes (exercice 6)

## EXERCICE 1: LE RECTANGLE

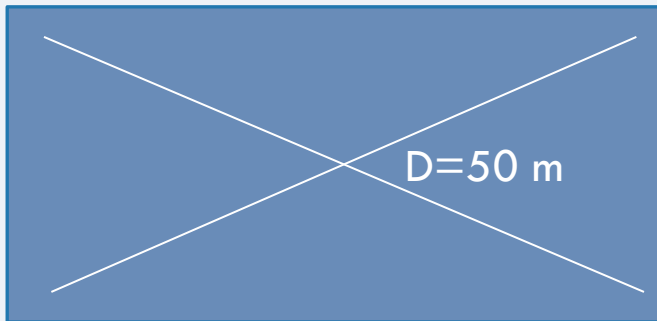
## REGULATIONS

LE RECTANGLE: L: 40M, l: 30M, D: 50M

Réaliser un 3' sans arrêts, avec L trotter, l marcher, D accélérer.

L= 40 m

l=30 m



- Compter le nombre de D, L et l effectuées. 1 pt par l, 2 pts par L, 5 pts par D.
- Faire 2/3 séries de 3' (en fonction de son état de forme).
- Le sprint est autorisé sur D.
- Pas plus de 2X d'affilée une même orientation (l, L ou D).
- 10 pts par D si sprint.

## LE 18' COMME JE VEUX (EXERCICE 2)

[LIEN VIDEO](#)

Description :  
Courir au moins  
12' sur un  
temps total de  
18'

Course:  
- 2' à fond  
- 6' à VMA  
- 10' à VMA –  
2km/h

Organisation:  
On peut faire dans l'ordre  
que l'on veut, on peut  
fractionner le temps de  
course comme on veut, mais  
pas moins de 20'' de  
course d'affilée, on met la  
récupération comme on  
veut le temps que l'on veut,  
mais pas plus de 2'  
d'affilée

Récupération:  
on doit marcher  
pendant la  
récupération

# LA PYRAMIDE ENDURANCE (EXERCICE 3)

[LIEN VIDEO](#)

**Description :**  
Courir 50 m à fond, 200m à VMA, 400m à VMA- 2KM/H, et on redescend

**Course:**

- 50 à fond
- 200m à VMA
- 400m à VMA – 2km/h

**Organisation:**

On fait les courses dans l'ordre, entre chaque course on récupère 1'

**Récupération:**  
on doit marcher pendant la récupération

# LA PYRAMIDE VITESSE (EXERCICE 3 BIS)

[LIEN VIDEO](#)

## Description :

Courir 10 m, puis  
20m puis 40m, puis  
50m, puis 80m,  
tout à fond et on  
redescend

## Course:

- Toutes les  
courses sont à  
faire à vitesse  
maximale

## Organisation:

On fait les courses dans  
l'ordre, entre chaque  
course on revient à son  
point de départ en  
marchant et dès le retour  
on repart

Récupération:  
on doit marcher  
pendant la  
récupération



# ECHELLE DE RYTHME (EXERCICE 4)

[LIEN VIDEO](#)

Réaliser des montées de genoux en gardant la cuisse à l'horizontale et en ayant le talon qui vient toucher les fesses dans l'intervalle de 1 pied.

On varie, de face, de côté, double appui, je rentre et je sors par le côté, je marque l'arrêt etc...

# LA COURSE DANS L'INTERVALLE (EXERCICE 4)

[LIEN VIDEO](#)

Courir dans un intervalle entre 4,5 pieds et 7 pieds (on travaille la fréquence et l'amplitude).

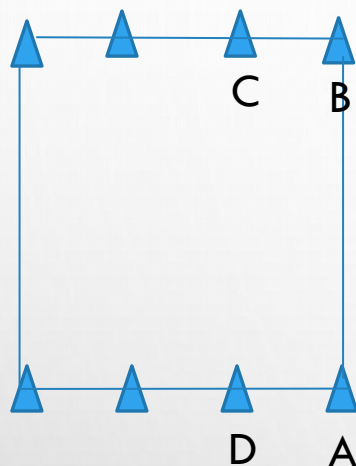
On varie en commençant par 4,5 et on monte jusqu'à 7 ou 8 pieds. On applique les **principes techniques**...

## EXERCICE 6: LE METRONOME

## REGULATIONS

-LE METRONOME (2X(10X36/36)):

5 m entre les autres plots



- Le temps de récupération entre les séries est de 2'

-On commence au plot A et on court vers le plot B on revient au plot A en 36", on se repose 36" en marchant sur place. On court donc à 8km/h. Et on reprend 10X.

-Si c'est trop facile on court du A vers le B et on se dirige vers le C, puis le D et enfin le A. On court donc à 9KM/H

-Et ainsi de suite pour atteindre la vitesse de course ou on se sent bien. On doit tenir 2 séries sans être épuisés.

[LIEN VIDEO](#)