

EPS – 1G2 : semaine du mercredi 1^{er} avril au mercredi 8 avril

Foire aux questions :

La semaine précédente, vous deviez concevoir puis réaliser vos propres séances : cela a été difficile pour certains. Voici quelques conseils pour répondre à vos questions et vous aider :

<u>Question / Difficultés</u>	<u>Réponses</u> 
« J'ai du mal à finir la séance : c'est trop dur ! » « J'ai du mal à	Souvent, l'allure de course est trop rapide. Il vaut mieux courir beaucoup trop lentement et, si la FC mesurée en fin d'effort est trop basse, augmenter petit à petit l'allure.
« Je suis content de mon effort et pourtant ma FC n'est pas bonne ! »	- Si la FC est trop basse : vous ne connaissez pas bien vos limites. Vous pensez être au maximum mais votre corps a encore des ressources. Essayez d'accélérer un peu. - Si la FC est trop haute, ce n'est pas grave à partir du moment où vous tenez tout le bloc de 15 minutes. Les seuls cas où il ne faut pas avoir une FC plus haute que la cible sont : la perte du poids (l'allure lente favorise le brûlage des graisses) et la recherche de bien-être (l'allure lente favorise la sécrétion d'endorphine)
« Mon cardio va bien, mais j'ai mal aux jambes »	Dans ce cas, vos capacités cardio sont supérieures à vos capacités musculaires. Il faut persévérer : les muscles s'adaptent très vite (la plasticité joue dès 3 semaines) et progressivement vous parviendrez à solliciter votre cardio sans être bloquer par des douleurs musculaires.
« J'ai mal au dos après avoir couru »	Les conseils pour bien courir : 1- Se redresser car par souci d'économie, les débutants ont tendance à relâcher le buste et à se pencher en avant. Il faut au contraire gagner et se redresser. 2- Avoir une pose de pied active, c'est-à-dire un mouvement de cheville qui permet non pas de poser le pied à plat (on a alors un appui bruyant) mais une pose dynamique, sur l'avant de pied uniquement.
« J'ai des points de côté systématiquement »	Lorsqu'on court, il faut respirer de la façon suivante : forcer votre expiration de façon à vider au maximum vos poumons (souffler en deux temps par exemple).

Cette semaine, nous allons allonger la durée des séances pour monter en puissance vers vos objectifs. Vous avez mis au point une séance type composée d'un bloc de 15 minutes de course. Vous devez créer un second bloc de 15 minutes en utilisant une autre type de travail (*par exemple, si vous aviez choisi de travailler en continu, vous devez travailler en alterné*). Mais attention, vous devez toujours choisir un type de travail adapté à votre thème d'entraînement (voir consignes données en début de séance 5)

La durée étant plus longue, vous n'avez que 2 séances (mais les plus motivés, à condition qu'ils récupèrent bien, peuvent faire une 3^{ème} séance libre)

Séance 7 : « Je passe à deux blocs de courses »

Repères pour concevoir vos blocs de course :

Thème d'entraînement	Temps total de course sur le bloc
Prolongé	14 minutes sur 15
Soutenu	12 minutes sur 15
Intensité	8 minutes sur 15

D'abord, je reprends le bloc 1 qui a été élaboré pour les séances précédentes (si besoin, je l'adapte pour l'améliorer) :

Rappel : prévoyez votre séance :
type de travail, FC cible, vitesse
prévue (TL, L, N, V ou TV)

Rappel : notez ce que vous avez fait
réellement : vitesse, FC de fin d'effort

<u>Je prévois</u>			<u>Je relève</u>					<u>J'analyse</u>	
BLOC 1	Tps (min)	Vitesse prévue	Vitesse courue	FC mesurée = bpm	Fc cible +/- 20 BPM	Fc cible +/- 15 BPM	Fc cible +/- 10 BPM	Fc cible +/- 5 BPM	Bilan de ma séance par rapport à mes ressentis et évolution à apporter à mon entraînement pour la prochaine séance.
Type de travail :	1			Niveau d'effort perçu					
	2				Facile		Diffi-cile	Très difficile	
	3								
	4			Respira- tion	A peine essouff- flé	Essouff- flé	Très essouff- flé	A bout de souffle	
	5								
	6								
	7			Muscles	Aucun ressenti	Léger ressenti	Chaleur tension	Brûlure crampe	
	8								
	9								
	10			Energie	Aucun ressenti (prêt à recom- mencer)	Sensation d'avoir puisé dans ses réserves	Sensa- tion d'être vidé	Je vois des étoiles !	
	11								
	12								
FC cible : bpm	13			Plaisir ressenti					
	14				Insatis- fait	Plutôt satisfait	Satisfait	Très content de moi	
	15								

Ensuite, je conçois un nouveau bloc en changeant le type de travail (continu, alterné ou fractionné) :

<u>Je prévois</u>			<u>Je relève</u>						<u>J'analyse</u>
BLOC 2	Tps (min)	Vitesse prévue	Vitesse courue	FC mesurée = bpm	Fc cible +/- 20 BPM	Fc cible +/- 15 BPM	Fc cible +/- 10 BPM	Fc cible +/- 5 BPM	Bilan de ma séance par rapport à mes ressentis et évolution à apporter à mon entraînement pour la prochaine séance.
Type de travail :	1			Niveau d'effort perçu	Facile	Plutôt difficile	Difficile	Très difficile	
	2								
	3								
	4			Respira- tion	A peine essouff- flé	Essouff- flé	Très essouff- flé	A bout de souffle	
	5								
	6								
	7			Muscles	Aucun ressenti	Léger ressenti	Chaleur tension	Brûlure crampe	
	8								
	9								
	10			Energie	Aucun ressenti (prêt à recom- mencer)	Sensation d'avoir puisé dans ses réserves	Sensa- tion d'être vidé	Je vois des étoiles !	
	11								
	12								
FC cible :	13			Plaisir ressenti	Insatis- fait	Plutôt satisfait	Satisfait	Très content de moi	
.....	14								
bpm	15								

Quel est le bloc dont je suis le plus satisfait ?

.....

Pourquoi ?

.....

Quelles modifications puis-je apporter à mes blocs pour améliorer ma séance ?

.....

.....

.....

.....

Séance 8 : « J'inverse mes blocs »

Même séance que la séance 7 en inversant l'ordre des blocs.

<u>Je prévois</u>			<u>Je relève</u>					<u>J'analyse</u>	
BLOC 2	Tps (min)	Vitesse prévue	Vitesse courue	FC mesurée = bpm	Fc cible +/- 20 BPM	Fc cible +/- 15 BPM	Fc cible +/- 10 BPM	Fc cible +/- 5 BPM	Bilan de ma séance
Type de travail :	1			Niveau d'effort perçu	Facile	Plutôt difficile	Difficile	Très difficile	
	2								
	3								
	4			Respira- tion	A peine essouff- flé	Essouff- flé	Très essouff- flé	A bout de souffle	
	5								
	6								
	7			Muscles	Aucun ressenti	Léger ressenti	Chaleur tension	Brûlure crampe	
	8								
	9								
	10			Energie	Aucun ressenti (prêt à recom- mencer)	Sensation d'avoir puisé dans ses réserves	Sensa- tion d'être vidé	Je vois des étoiles !	
	11								
	12								
FC cible : bpm	13			Plaisir ressenti	Insatis- fait	Plutôt satisfait	Satisfait	Très content de moi	
	14								
	15								

<u>Je prévois</u>			<u>Je relève</u>					<u>J'analyse</u>	
BLOC 1	Tps (min)	Vitesse prévue	Vitesse courue	FC mesurée = bpm	Fc cible +/- 20 BPM	Fc cible +/- 15 BPM	Fc cible +/- 10 BPM	Fc cible +/- 5 BPM	Bilan de ma séance
Type de travail :	1			Niveau d'effort perçu	Facile	Plutôt difficile	Difficile	Très difficile	
	2								
	3								
	4			Respira- tion	A peine essouff- flé	Essouff- flé	Très essouff- flé	A bout de souffle	
	5								
	6								
	7			Muscles	Aucun ressenti	Léger ressenti	Chaleur tension	Brûlure crampe	
	8								
	9								
	10			Energie	Aucun ressenti (prêt à recom- mencer)	Sensation d'avoir puisé dans ses réserves	Sensa- tion d'être vidé	Je vois des étoiles !	
	11								
	12								
FC cible : bpm	13			Plaisir ressenti	Insatis- fait	Plutôt satisfait	Satisfait	Très content de moi	
	14								
	15								