

## Fiche cahier de bord : LECON N°3/9

<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>Classe</b>	
<b>VMA :</b> Km/h	85% Km/h	...% Km/h	120% Km/h
<b>Mobile</b> choisi : 1      2      3	<i>Justifications :</i>		
<b>Thème de la leçon du jour :</b> <i>Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances</i>			
<b>Connaissance 1 : Physiologie</b>			
Puissance Aérobie (PA)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliore la tolérance lactique, cardio-respiratoire, la capillarisation musculaire.</li> <li>- Permettent de récupérer et d'éliminer les déchets.</li> <li>- Favorise l'élimination des déchets, sollicitation des graisses.</li> </ul>			
Puissance Maximale Aérobie (PMA)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliore le débit cardiaque</li> <li>- Augmente le potentiel oxydatif des cellules et l'utilisation de l'O<sub>2</sub> intra-musculaire</li> <li>- Abaisse le délai d'installation à VO<sub>2</sub>max pour mieux gérer la régulation thermique</li> <li>- Favorise l'élimination des déchets et la sollicitation des graisses</li> </ul>			
<b>Connaissance 2 : Nutrition</b>			
<p>La digestion nécessite une mobilisation d'énergie importante, et que le capital d'énergie nécessaire pour la digestion-assimilation sera totalement différent selon les aliments ingérés, et qu'il peut être considérable pour certains. Elle se fait dans des milieux d'équilibre acido-basiques qui peuvent être très différents suivant l'aliment ingéré. (Basique pour les sucres lents ; très acide pour les protéines...). Quelques chiffres pour indiquer le temps de digestion de certains aliments: Jusqu'à 30min : miel, jus de fruits, boisson isotonique , citron... ; 1-2h: lait, yaourt, pain blanc, œuf à la coque, poisson cuit... ; 2-3h: viande maigre, légumes cuits, pâtes, bananes, omelettes, œufs brouillés, pomme... ; 3-4h: pain complet, fromages, jambon, pâtisseries au beurre 4-5h: rôti, lentilles, haricots blancs et verts, steak grillé ou escalopes, sauce bolognaise, navet... ; environ 6h: lard, saumon fumé, thon à l'huile, , poivron, pâtisseries fourrées à la crème, rôti de porc, côtelettes, fritures... ; jusqu'à 8h: sardines à l'huile, terrines, pieds de porc gras, choucroute...</p>			
<b>Connaissance 3 : Entraînement</b>			
Puissance Aérobie (PA)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité : 85 à 100 %.</li> <li>• Répétitions : 1 à 6 minutes (vol. total atteint après 1 à 3 séries).</li> <li>• Récupération : active, entre les séries, de 100 % vers 50 % du temps d'effort.</li> <li>• Volume total : 10 à 25 minutes.</li> </ul>			
Puissance Maximale Aérobie (PMA)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité : 100 à 120 %.</li> <li>• Répétitions : 1 à 3 séries de x répétitions de 10 à 45 s pour atteindre volume total.</li> <li>• Récupération : active, 3 minutes entre les séries, de 2 vers 1 fois le temps d'effort.</li> <li>• Volume total : 5 à 18 minutes.</li> </ul>			
<b>Forme du jour :</b>			
<hr/>			
<b>Séance du jour :</b>			
Forme de travail : bloc homogène			
Préciser : Travail intermittent ou Intervalle-Training			

Séries	Répétitions	Temps d'effort	Intensité en %	Temps récupération	Intensité récupération
3	12	18''	120	18''	50%
	10	36''	110		
	8	1'12	100		
2	6	2'24	95	1'12	60%
	4	3'	90		
	3	4'48	85		
1	2	6'	80	4'48	70%
	1	8'	75		
	1	10'	70		
	1	12'	65		
		30'	60		
		40'			

**Ce que j'ai effectivement réalisé :**

**Ressenti :**

- > 5 Très Facile
- > 10 Un peu difficile
- > 15 Difficile
- > 20 Très difficile

**Sensations :**

Psychologiques : .....

.....

Musculo articulaires : .....

.....

Cardio-respiratoire : .....

.....

**Analyse et « re » conception :**

Séance : forme de travail imposée = pyramide (préciser Travail intermittent ou Intervalle-Training)

**Rappel = Connaissance 4 : entraînement**

Les paramètres pour écrire une séance

- Le temps d'effort:

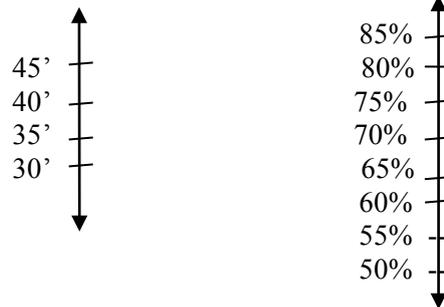
- Nb séries, avant la parenthèse
- Nb répétitions, dans la parenthèse avant le X
- Temps répétition, après le X
- Temps volume total (VT=)

- Le temps de récup:

- Temps récupération entre répétition: r
- Temps récupération entre série: R
- Forme de récupération

Réguler et justifier les paramètres :





**Ce que j'ai effectivement réalisé :**

**Ressenti :**

- > 5 Très Facile
- > 10 Un peu difficile
- > 15 Difficile
- > 20 Très difficile

**Sensations :**

Psychologiques : .....

.....

Musculo articulaires :.....

.....

Cardio-respiratoire :.....

.....

**Analyse et « re » conception :**

Séance : forme de travail imposée = escalier

Rappel = Connaissance 4 : entraînement

Les paramètres pour écrire une séance

- Le temps d'effort:
  - Nb séries, avant la parenthèse
  - Nb répétitions, dans la parenthèse avant le X
  - Temps répétition, après le X
  - Temps volume total (VT=)
- Le temps de récup:
  - Temps récupération entre répétition: r
  - Temps récupération entre série: R
  - Forme de récupération

Réguler et justifier les paramètres :

## Fiche cahier de bord : LECON N°3/9

<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>Classe</b>
<b>VMA :</b> <b>Km/h</b>	85% Km/h	
<b>Mobile choisi :</b> 1      2      3	<i>Justifications :</i>	
<b>Thème de la leçon du jour :</b> <i>Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale</i>		
<u>Connaissance 1 : Physiologie</u> - Améliore le transport d'O <sub>2</sub> . - Retarde l'apparition de l'acidose.		
<u>Connaissance 2 : Nutrition</u> Les antioxydants peuvent contrer les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres dus à dans le cadre d'un effort aérobique prolongé intense (STRESS OXYDATIF). Les radicaux libres peuvent affecter les lipides membranaires, altérer les protéines et/ou les bases de l'A.D.N. Notre alimentation comporte de nombreux antioxydants naturels: Vitamine C : tomates, brocolis, agrumes, cerise, melon, choux, fruits... ; Vitamine E : huile végétale, les feuilles vertes, noix... ; Les caroténoïdes : Fruits et légumes tels que les carottes, les tomates, les melons, les agrumes, les épinards, les endives, le maïs... ; Vitamine A : Foie, huile de foie de poisson, le lait entier, les œufs... ; Le sélénium : les aliments riches en protéines d'origine animale (viandes, poissons, œufs, laits...), les céréales, certains légumes et fruits secs... ; Le Zinc : huitres, cheval, pain complet et blanc, jaune d'œuf, coquillages, volailles, porcs, légumes secs... ; Les flavonoïdes : fruits, légumes, certaines boissons (thé, vin, bière...).		
<u>Connaissance 3 : Entraînement</u> Seuil Anaérobie (SA) • Intensité : 85 %. • Répétitions : 2 à 3 séries de 7 à 12 minutes. • Récupération : active (50 % du temps d'effort) ou passive (élèves ≥ 5 km/h). • Volume total : 12 à 30 minutes.		
<b>Forme du jour :</b>		
<b>Séance du jour :</b> Forme de travail : bloc homogène Préciser : Travail intermittent ou Intervalle-Training  ... (série) X ... (durée) à 85% r ... (récupération) ..... (nature de la récupération)		
<b>Ce que j'ai effectivement réalisé :</b>		

<p><b>Ressenti :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 5 Très Facile</li> <li>&gt; 10 Un peu difficile</li> <li>&gt; 15 Difficile</li> <li>&gt; 20 Très difficile</li> </ul>	<p><b>Sensations :</b></p> <p>Psychologiques : .....</p> <p>.....</p> <p>Musculo articulaires :.....</p> <p>.....</p> <p>Cardio-respiratoire :.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Analyse et « re » conception :</b></p> <p><u>Séance</u> : forme de travail imposée = pyramide (préciser Travail intermittent ou Intervalle-Training)</p>	
<p><u>Rappel = Connaissance 4 : entraînement</u></p> <p>Les paramètres pour écrire une séance</p> <p>- Le temps d'effort:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nb séries, avant la parenthèse</li> <li>• Nb répétitions, dans la parenthèse avant le X</li> <li>• Temps répétition, après le X</li> <li>• Temps volume total (VT=)</li> </ul> <p>- Le temps de récup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps récupération entre répétition: r</li> <li>• Temps récupération entre série: R</li> <li>• Forme de récupération</li> </ul>	
<p><u>Réguler et justifier les paramètres :</u></p>          	