

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

2x700m Course

de ...

| |
|--|
| |
|--|

L'épreuve :

- 700m *presque* plat (circuit A)
15' de pause
- 700m avec dénivelé (2 circuits B ou B' au choix)

Consulter la carte pour le détail des circuits.

3 éléments évalués :

| | |
|----------------|--|
| / 12 | AFL1 → ma course |
| /2 /4 /6 | AFL2 → échauffement, récupération, projet, suivi de mon entraînement |
| /6 /4 /2 | AFL3 → rôles de pratiquant, partenaire d'entraînement, et observateur |

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

2x700m Course

de ...

| |
|--|
| |
|--|

L'épreuve :

- 700m *presque* plat (circuit A)
15' de pause
- 700m avec dénivelé (2 circuits B ou B' au choix)

Consulter la carte pour le détail des circuits.

3 éléments évalués :

| | |
|----------------|--|
| / 12 | AFL1 --> ma course |
| /2 /4 /6 | AFL2 --> échauffement, récupération, projet, suivi de mon entraînement |
| /6 /4 /2 | AFL3 --> rôles de pratiquant, partenaire d'entraînement, et observateur |

Ce code couleur sera utilisé dans les pages suivantes.

Ce code couleur sera utilisé dans les pages suivantes.



Leçon 2

#date

Partenaire du jour :

Résistance et allures de course + Les phases d'échauffement et de récupération

Mon échauffement doit viser cet état : 😞

Je prévois :

- 1. Articulations
- 2. Course tranquille : ... tours
- 3. Gammes ... montées
 ... descentes

J'entoure un temps de référence au 200m, à respecter jusqu'au bout de la série du jour.

| Référence au 700m | Référence au 200m (entourer) |
|-------------------|------------------------------|
| 196 " | 56 " |
| 203 " | 58 " |
| 210 " | 60 " |
| 217 " | 62 " |
| 224 " | 64 " |
| 231 " | 66 " |
| 238 " | 68 " |
| 245 " | 70 " |
| 252 " | 72 " |

Temps réels relevés

| | | | |
|----|---------------|----------------------|-----------------------|
| 1. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 2. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 3. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 4. | 400m ! | <input type="text"/> | Récup 10' |
| 5. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 6. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 7. | 200m | <input type="text"/> | |

Mon état en fin de séance :



Le temps de travail que j'aurais dû choisir :

Leçon 2

#date

Partenaire du jour :

Résistance et allures de course + Les phases d'échauffement et de récupération

Mon échauffement doit viser cet état : 😞

Je prévois :

- 1. Articulations
- 2. Course tranquille : ... tours
- 3. Gammes ... montées
 ... descentes

J'entoure un temps de référence au 200m, à respecter jusqu'au bout de la série du jour.

| Référence au 700m | Référence au 200m (entourer) |
|-------------------|------------------------------|
| 140 " | 40 " |
| 147 " | 42 " |
| 154 " | 44 " |
| 161 " | 46 " |
| 168 " | 48 " |
| 175 " | 50 " |
| 182 " | 52 " |
| 189 " | 54 " |
| 196 " | 56 " |

Temps réels relevés

| | | | |
|----|---------------|----------------------|-----------------------|
| 1. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 2. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 3. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 4. | 400m ! | <input type="text"/> | Récup 10' |
| 5. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 6. | 200m | <input type="text"/> | Récup' = temps choisi |
| 7. | 200m | <input type="text"/> | |

Mon état en fin de séance :



Le temps de travail que j'aurais dû choisir :



Point info sur la récupération :

Entre les courses :

- Privilégier la récupération active
- Etirements activo-dynamiques
- Maintien fréquence cardiaque à 110/120 bpm
- Préparation à l'allure de la seconde course

A la fin d'une séance :

- Récupération active et étirements légers

| | | |
|----------------|------------|------------|
| Ischiojambiers | Quadriceps | Adducteurs |
| Triceps sural | Psoas | Fessiers |

Point info sur la récupération :

Entre les courses :

- Privilégier la récupération active
- Etirements activo-dynamiques
- Maintien fréquence cardiaque à 110/120 bpm
- Préparation à l'allure de la seconde course

A la fin d'une séance :

- Récupération active et étirements légers

| | | |
|----------------|------------|------------|
| Ischiojambiers | Quadriceps | Adducteurs |
| Triceps sural | Psoas | Fessiers |

Travailler **la résistance** : Exercices fractionnés (plusieurs répétitions d'un effort inférieur à 1')

Récupération = temps de course,

Allure = temps de travail prévu sur l'épreuve, **Effort total** = distance cumulée supérieure à la distance totale prévue le jour de l'épreuve

Travailler **la résistance** : Exercices fractionnés (plusieurs répétitions d'un effort inférieur à 1')

Récupération = temps de course,

Allure = temps de travail prévu sur l'épreuve, **Effort total** = distance cumulée supérieure à la distance totale prévue le jour de l'épreuve

Leçon 3

#date

Partenaire du jour :

Adapter la foulée au dénivelé
Augmenter la résistance

Mon échauffement doit viser cet état : ☹️

Je prévois :

1. Articulations
2. Course tranquille : ... tours
3. Gammes

| | |
|---|---------------|
| 5 | ... montées |
| 5 | ... descentes |

J'entoure un temps de référence au 250m, à respecter jusqu'au bout de la série du jour **OU** je choisis mon propre temps de référence.

| Référence au 700m | Référence au 250m (entourer) |
|-------------------|------------------------------|
| 196 " | 70 " |
| 203 " | 72,5 " |
| 210 " | 75 " |
| 217 " | 77,5 " |
| 224 " | 80 " |
| 231 " | 82,5 " |
| 238 " | 85 " |
| 245 " | 87,5 " |

Leçon 3

#date

Partenaire du jour :

Adapter la foulée au dénivelé
Augmenter la résistance

Mon échauffement doit viser cet état : ☹️

Je prévois :

1. Articulations
2. Course tranquille : ... tours
3. Gammes

| | |
|---|---------------|
| 5 | ... montées |
| 5 | ... descentes |

J'entoure un temps de référence au 250m, à respecter jusqu'au bout de la série du jour **OU** je choisis mon propre temps de référence.

| Référence au 700m | Référence au 250m (entourer) |
|-------------------|------------------------------|
| 140 " | 50 " |
| 147 " | 52,5 " |
| 154 " | 55 " |
| 161 " | 57,5 " |
| 168 " | 60 " |
| 175 " | 62,5 " |
| 182 " | 65 " |
| 189 " | 67,5 " |



| | | | |
|-----------------------|------|-----------------------|------|
| 252 " | 90 " | 196 " | 70 " |
| Ou mon propre temps : | | Ou mon propre temps : | |

Point info : la foulée et le dénivelé
Plus ça monte, plus la foulée est courte. Regard vers l'avant.
 Buste droit.
Plus ça descend, plus la foulée s'allonge. Attention aux chutes !
Respiration :
 Inspiration et expiration à l'identique lors de la montée.
 Lors de la descente, allonger les temps d'expiration.

Point info : la foulée et le dénivelé
Plus ça monte, plus la foulée est courte. Regard vers l'avant.
 Buste droit.
Plus ça descend, plus la foulée s'allonge. Attention aux chutes !
Respiration :
 Inspiration et expiration à l'identique lors de la montée.
 Lors de la descente, allonger les temps d'expiration.

| Temps réels relevés | | |
|-------------------------|--|----------|
| 1. 250m ABiC | | Récup 3' |
| 2. 250m AFGJ | | Récup 3' |
| 3. 250m ABiC | | Récup 3' |
| 4. 250m AFGJ | | Récup 3' |
| 5. 700m AFGJKLiA (cool) | | |

| Temps réels relevés | | |
|-------------------------|--|----------|
| 1. 250m ABiC | | Récup 3' |
| 2. 250m AFGJ | | Récup 3' |
| 3. 250m ABiC | | Récup 3' |
| 4. 250m AFGJ | | Récup 3' |
| 5. 700m AFGJKLiA (cool) | | |

Mon état en fin de séance :

Mon état en fin de séance :

Le temps de travail que j'aurais dû choisir :

Le temps de travail que j'aurais dû choisir :

Mon attitude de course change-telle avec le dénivelé ? Oui Non

Mon attitude de course change-telle avec le dénivelé ? Oui Non

Adapter la foulée au dénivelé : Travailler sur du dénivelé positif et du dénivelé négatif, dans des gammes, et du fractionné, pour construire des repères internes.

Adapter la foulée au dénivelé : Travailler sur du dénivelé positif et du dénivelé négatif, dans des gammes, et du fractionné, pour construire des repères internes.

Leçon 4

#date

Leçon 4

#date

Partenaire du jour :

Gérer l'épreuve,
Affiner le projet

Partenaire du jour :

Gérer l'épreuve,
Affiner le projet

Je m'échauffe !

J'entoure mon projet de temps total.

Je choisis la course 2 : Circuit A Circuit B

| Degré 1 | | | | | Degré 2 | | | | | Degré 3 | | | | | Degré 4 | | | | | | | | | |
|---------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|---------|------|-------------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 509" | 505" | 501" | 497" | 493" | 489" | 485" | 481" | 477" | 472" | 467" | 461" | 455" | 449" | 443" | 437" | 431" | 426" | 421" | 416" | 411" | 406" | 401" | 395" | 391" |
| 0 | 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 |
| 32% | 30% | 28% | 26% | 24% | 22% | 20% | 17% | 15% | 13% | 11% | 9% | 7% et moins | | | | | | | | | | | | |

Je m'échauffe !

J'entoure mon projet de temps total.

Je choisis la course 2 : Circuit A Circuit B

| Degré 1 | | | | | Degré 2 | | | | | Degré 3 | | | | | Degré 4 | | | | | | | | | |
|---------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|---------|------|-------------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 418" | 414" | 410" | 406" | 402" | 398" | 394" | 390" | 386" | 381" | 376" | 370" | 364" | 358" | 352" | 346" | 340" | 335" | 330" | 325" | 320" | 315" | 310" | 305" | 300" |
| 0 | 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 |
| 32% | 30% | 28% | 26% | 24% | 22% | 20% | 17% | 15% | 13% | 11% | 9% | 7% et moins | | | | | | | | | | | | |

Je réalise l'épreuve en alternance avec mon partenaire.

Temps relevés :

| | | | | |
|----------|--|---|-----------------|--|
| Course 1 | | → | En secondes ... | |
| Course 2 | | → | | |
| Total | | → | | |

Je réalise l'épreuve en alternance avec mon partenaire.

Temps relevés :

| | | | | |
|----------|--|---|-----------------|--|
| Course 1 | | → | En secondes ... | |
| Course 2 | | → | | |
| Total | | → | | |

Entre les deux courses, mon partenaire trouve ma récupération ...

Passive Active Active et souci de rester "chaud"

Entre les deux courses, mon partenaire trouve ma récupération ...

Passive Active Active et souci de rester "chaud"

Je récupère après l'épreuve !

Mon état en fin de séance :



Je récupère après l'épreuve !

Mon état en fin de séance :



Je m'évalue

AFL1 : /12 points

AFL2 : situé au niveau ... (cf. grille évaluation)

1 2 3 4

Je m'évalue

AFL1 : /12 points

AFL2 : situé au niveau ... (cf. grille évaluation)

1 2 3 4

Le temps cumulé total que j'aurais dû viser :

Le temps cumulé total que j'aurais dû viser :

A partir de maintenant, pour la course 2, je choisirai

Circuit A Circuit B

A partir de maintenant, pour la course 2, je choisirai

Circuit A Circuit B

Selon mon partenaire, ma priorité de travail est :

- Développer la résistance
- Affiner la maîtrise du projet de course
- Travailler sur l'attitude de course et la foulée (dénivelé)
- Autre :

Selon mon partenaire, ma priorité de travail est :

- Développer la résistance
- Affiner la maîtrise du projet de course
- Travailler sur l'attitude de course et la foulée (dénivelé)
- Autre :

Leçon 5

#date

Leçon 5

#date

Partenaire du jour :

Partenaire du jour :

Choisir son objectif de travail et ses modalités

Choisir son objectif de travail et ses modalités

Ma priorité de travail du jour :

- Accentuer le travail en résistance **Chasuble bleue**
- Affiner la maîtrise du projet de course **Chasuble rouge**
- Travailler sur l'attitude de course et la foulée (dénivelé) **Chasuble verte**

Ma priorité de travail du jour :

- Accentuer le travail en résistance **Chasuble bleue**
- Affiner la maîtrise du projet de course **Chasuble rouge**
- Travailler sur l'attitude de course et la foulée (dénivelé) **Chasuble verte**



Je choisis la séance du jour **la mieux adaptée** à ma priorité du jour ...



Je choisis la séance du jour **la mieux adaptée** à ma priorité du jour ...

- Epreuve type : 2x700 m, course 1, régulation du projet de course si nécessaire, puis course 2
- 6x250m en alternant ABiC et AFGJ avec Temps prévu = Temps épreuve
- 4x 250m "plat" puis 700m "Course 2" avec Temps prévu inférieur à Temps épreuve

des indices pour choisir se trouvent dans les différentes pages du carnet, y compris pour définir les temps de récupération ...

- Epreuve type : 2x700 m, course 1, régulation du projet de course si nécessaire, puis course 2
- 6x250m en alternant ABiC et AFGJ avec Temps prévu = Temps épreuve
- 4x 250m "plat" puis 700m "Course 2" avec Temps prévu inférieur à Temps épreuve

des indices pour choisir se trouvent dans les différentes pages du carnet, y compris pour définir les temps de récupération ...

- Je m'échauffe de manière adaptée à mon objectif
- Je réalise ma séance :

- Je m'échauffe de manière adaptée à mon objectif
- Je réalise ma séance :

| Distance | Temps prévu | Récup ? | Temps réel |
|----------|-------------|---------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Distance | Temps prévu | Récup ? | Temps réel |
|----------|-------------|---------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mon partenaire m'a observé et a remarqué que ...

Mon partenaire m'a observé et a remarqué que ...

Point info : aider un partenaire

Décrire (ci-dessus) : changement de foulée entre la montée et la descente, rythme de respiration, orientation du buste (en avant, en arrière), qualité des appuis (tout le pied tape le sol, avant pied uniquement, ...)

Conseiller : mettre en relation ce que je vois et les temps relevés avec la grille d'évaluation

Point info : l'observation du partenaire

Décrire (ci-dessus) : changement de foulée entre la montée et la descente, rythme de respiration, orientation du buste (en avant, en arrière), qualité des appuis (tout le pied tape le sol, avant pied uniquement, ...)

Conseiller : mettre en relation ce que je vois et les temps relevés avec la grille d'évaluation

Conseil de mon partenaire pour améliorer ma note

Conseil de mon partenaire pour améliorer ma note

Leçon 6

#date

Leçon 6

#date

Partenaire du jour :

Partenaire du jour :

Choisir son objectif de travail et construire ses modalités de séance

Choisir son objectif de travail et construire ses modalités de séance

Ma priorité de travail du jour :

- Accentuer le travail en résistance **Chasuble bleue**
- Affiner la maîtrise du projet de course **Chasuble rouge**
- Travailler sur l'attitude de course et la foulée (dénivelé) **Chasuble verte**
- Autre :

Ma priorité de travail du jour :

- Accentuer le travail en résistance **Chasuble bleue**
- Affiner la maîtrise du projet de course **Chasuble rouge**
- Travailler sur l'attitude de course et la foulée (dénivelé) **Chasuble verte**
- Autre :



J'écris la séance la mieux adaptée à mon objectif du jour dans le tableau ci-dessous, avant de m'échauffer.

des indices pour construire se trouvent dans les différentes pages du carnet, y compris pour définir les temps de récupération ...



J'écris la séance la mieux adaptée à mon objectif du jour dans le tableau ci-dessous, avant de m'échauffer.

des indices pour construire se trouvent dans les différentes pages du carnet, y compris pour définir les temps de récupération ...

- Je m'échauffe de manière adaptée à mon objectif
- Je réalise ma séance :

- Je m'échauffe de manière adaptée à mon objectif
- Je réalise ma séance :

| Distance | Temps prévu | Récup ? | Temps réel |
|----------|-------------|---------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Distance | Temps prévu | Récup ? | Temps réel |
|----------|-------------|---------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mon état en fin de séance :



Mon état en fin de séance :



Conseil de mon partenaire

Conseil de mon partenaire

Mon projet de course

Temps cumulé :

Course 1 :

Course 2 :



Revue Enseigner l'EPS n° 288, septembre 2022 www.aeeps.org

Mon projet de course

Temps cumulé :

Course 1 :

Course 2 :

Leçon 7

#date

Leçon 7

#date

Partenaire du jour :

Gérer l'épreuve,
Affiner le projet

Partenaire du jour :

Gérer l'épreuve,
Affiner le projet

Je choisis la course 2 : Circuit A Circuit B

Mon projet de temps cumulé :

Je m'échauffe !

Je réalise l'épreuve en alternance avec mon partenaire.

Temps relevés :

Course 1 → *En secondes*

Est-ce que je change mon projet de temps cumulé ?

Si oui ... Nouveau projet :

Course 2 →
Total →

Entre les deux courses, mon partenaire trouve ma

Passive Active Active et souci de rester "chaud"

Je récupère après l'épreuve !

Mon état en fin de séance :



Je m'évalue :

AFL1 : /12 points

AFL2 : situé au niveau ... (cf. grille évaluation)

1 2 3 4

Je m'évalue :

AFL1 : /12 points

AFL2 : situé au niveau ... (cf. grille évaluation)

1 2 3 4

Le temps cumulé total que j'aurais dû viser :

Temps détaillé (course 1) :

Temps détaillé (course 2) :

Le temps cumulé total que j'aurais dû viser :

Temps détaillé (course 1) :

Temps détaillé (course 2) :

Mon choix de répartition des points AFL2/AFL3 :

AFL2 = 6 points et AFL3 = 2 points

AFL2 = 4 points et AFL3 = 4 points

AFL2 = 2 points et AFL3 = 6 points

Mon choix de répartition des points AFL2/AFL3 :

AFL2 = 6 points et AFL3 = 2 points

AFL2 = 4 points et AFL3 = 4 points

AFL2 = 2 points et AFL3 = 6 points

Ce choix pourra être revu juste avant l'épreuve.

Ce choix pourra être revu juste avant l'épreuve.



