

CARNET D'ENTRAÎNEMENT **de 1/2 FOND**






























Ce carnet d'entraînement appartient à :

Coureur :

Domaines de la course	Conseils pour progresser
Foulée	<p>⚡ Pose efficacement ton pied au sol : déroule le pied complètement en posant ton pied par le talon et en déroulant jusqu'aux orteils (et non pas en posant le pied à plat en « faisant beaucoup de bruit » au sol).</p>
Attitude de course	<p>⚡ Cours avec le buste droit et les genoux qui montent vers le haut (évite que tes épaules et ton buste ne « tombent en avant » et d'avoir les talons qui montent exagérément vers l'arrière).</p> <p>⚡ Oriente ton regard loin vers l'avant et garde ton bassin placé sans te désunir (gainage).</p>
Respiration	<p>⚡ Rythme ta respiration : 2 expirations pour 1 inspiration.</p> <p>⚡ Utilise ta respiration, ton essoufflement comme des indicateurs de ta vitesse de course : allure verte, orange et rouge.</p>
Relâchement en course	<p>⚡ Cours en étant relâché : décontracte tes bras et tes mains.</p> <p>⚡ Prends conscience du rôle négatif de la crispation sur ton aisance respiratoire.</p>
Récupération	<p>⚡ Optimise les temps de récupération en restant actif et en t'hydratant (surtout ne pas s'asseoir).</p>
Plan de course	<p>⚡ Prévois de courir avec une personne qui a les mêmes capacités que toi, sinon cours à ton rythme, c'est le meilleur moyen d'atteindre « ta cible ».</p> <p>⚡ Réalise ton projet d'allure sur la séquence de course à venir en tenant compte de : ta « forme du jour », la fatigue cumulée, des temps de récupération et des séquences de course qu'il reste à produire.</p> <p>⚡ Pour performer, adopte une allure optimale dès le début de ta séquence de course et tente de la maintenir de façon régulière à chaque 1'30. C'est la manière la plus économique de courir efficacement.</p>

Coaching sur	Exemples de conseils à donner en tant qu'observateur / coach		
LE PLAN DE COURSE pendant la course	<u>Coureur en dessous de la cible après le coup de sifflet :</u> <i>Tu as une ou x sortie(s) de route, il faut accélérer ton allure</i>	<u>Coureur au-dessus de la cible après le coup de sifflet :</u> <i>Tu as une ou x sortie(s) de route, il faut ralentir ton allure</i>	<u>Coureur dans la cible après le coup de sifflet :</u> <i>Maintiens ton allure, tu es en plein dans la cible</i>
	<i>Il te reste x plots pour atteindre ta cible avant le coup de sifflet</i>		
LE PLAN DE COURSE après la course	Le coureur part trop vite ou trop lentement : <i>Modifie ton allure d'entrée car tu as x sortie(s) de route sur la première phase de 1'30</i>	<i>Tu n'as pas de sorties de route mais tu ne sembles pas essoufflé. Si tu le peux, essaie d'être plus ambitieux pour la prochaine séquence de course.</i>	<i>Pour ton projet sur la prochaine séquence de course, tiens compte de ta fatigue, du résultat de la course précédente et du nombre de courses restantes</i>
L'ATTITUDE DE COURSE	<i>Essaie de courir en déroulant le pied, car tu fais beaucoup de bruit en tapant des pieds</i>	<i>Essaie de courir avec le buste droit car tu cours « penché en avant »</i>	<i>Essaie de courir avec le haut du corps relâché car tu sembles crispé</i>

2/ Recueil des performances : Pour suivre tes progrès tout au long du cycle :

Mon Allure Rapide d'Endurance ou VMA =								Km/h
Evolution des Scores et de la précision du projet								
Leçons	3	4	5	6	7	8	9	10
SCORE PLOTS = Nombre total de plots sur 12'	plots	plots	plots	plots	plots	plots	plots	plots
	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000
Vitesse Moyenne sur 12' en km/h								
SCORE VMA = % de VMA sur 12'	%	%	%	%	%	%	%	%
	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000
SCORE PROJET Nombre total de sortie(s) de route sur 12'	SR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	SR
	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000	1 – 10 100 - 1000
Sensations en fin de leçon								
								
								
	EN PLEINE FORME			Fatigué			TRÈS fatigué	

3/ Conseils santé pour te « sentir en forme » et optimiser tes performances

Repas	L'idéal est de manger 4 heures avant un effort en évitant de manger un repas trop gras mais plutôt des féculents (pâtes, riz etc) et un dessert sucré. En aucun cas il ne faut manger trop sucré une heure avant l'effort au risque de produire un stockage du sucre ce qui provoquerait une hypoglycémie et/ou de grosses quantités de nourriture (difficultés à digérer).
Boissons	La perte en eau peut-être considérable en ½ Fond (1 litres en 1 heure) et peut atteindre 1,5 à 2 litres par heure chez des sportifs très entraînés. La sensation de soif apparaît tardivement, lorsque l'organisme est déjà déshydraté. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire. <u>Quoi boire alors ?</u> De l'eau évidemment régulièrement et en petite quantité (quelques gorgées environ toutes les 15') Une canette de Coca équivaut à 140 Cal (= manger 6 sucres) et une canette de Red bull (112 Cal) a de forte concentration en caféine et en sucre ce qui favorise la déshydratation.

Cycle de ½ Fond Evaluation Niveau 2

	Score Plots	Score VMA	Score Projet	Score Conseils	
Compétence approfondie	1000	1000	1000	1000	20/20
	5 pts	6 pts	5 pts	4 pts	
Compétence acquise	100	100	100	100	16/20
	4 pts	5 pts	4 pts	3 pts	
Compétence quasi acquise	10	10	10	10	12 pts/20
	3 pts	4 pts	3 pts	2 pts	
Compétence en début d'acquisition	1	1	1	1	7 à 8 pts/20
	2 pts	2 à 3 pts	2 pts	1 pt	
Compétence non acquise	0	0	0	0	0 à 6 pts/20

Secteur de la compétence	CP	CP	CMS	CMS
Révéléateur de la compétence au plan	Moteur	Moteur	Méthodologique	Social
INDICATEURS	SCORE PLOTS SUR 12'	% DE VMA	SORTIES DE ROUTE	OBSERVATIONS / CONSEILS
SCORES MINIMUM REQUIS pour valider la Compétence	100 plots (G) plots (F)	92	95	2 maxi
				Observateur / Conseiller FIABLE

Performance 1 : SCORE PLOTS ou Vitesse moyenne réalisée sur 12'									
Garçons	SCORE	Plots	Vitesse	Distance	Filles	SCORE	Plots	Vitesse	Distance
	1	68 à 84	8,5 à 10,4 km/h	1700 à 2075m		1	64 à 79	8 à 9.9 km/h	1600 à 1975m
	10	85 à 99	10,5 à 12,4 km/h	2100 à 2475m		10	80 à 91	10 à 11.4 km/h	2000 à 2275m
	100	100 à 116	12,5 à 14,5 km/h	2500 à 2900m		100	92 à 108	11,5 à 13,5 km/h	2300 à 2700m
	1000	+ de 116	+ de 14,5 km/h	+ de 2900m		1000	+ de 108	+ de 13,5 km/h	+ de 2700m

Performance 2 : SCORE VMA : % de VMA sollicité sur l'épreuve de course		
SCORE VMA	Courses	% de VMA sollicité sur 12'
1	Confortable	80 à 89 %
10	Performante	90 à 94%
100	Très Performante	95 à 105 %
1000	Exceptionnelle	+ de 105 %

Efficacité du projet (Sorties de Route = SR) Efficacité du projet (Sorties de Route = SR)		
SCORE PROJET	Sorties de route	L'élève réalise un projet de course à 0,5 km/h avant chaque séquence. A partir de cela, l'observateur, trace une cible sur la fiche d'observation. En deçà et au-delà de cette cible, le coureur réalise une "SORTIE DE ROUTE".
1	6 à 8	
10	3 à 5	
100	1 à 2	
1000	0	

Efficacité dans les rôles d'Observateur et de Conseiller			
1	Observateur/ Conseiller Dilettante :	1 indicateur	Indicateurs pour attester de l'efficacité du coach
10	Observateur/ Conseiller Fêbrite :	2 indicateurs	*En place et concentré durant toute la course de son partenaire *Recueil fiable des résultats
100	Observateur/ Conseiller Fiable :	3 indicateurs	* <u>Pendant la course</u> : communique les résultats et donne des informations : cible atteinte ou non, nombre de plots restants, "écart à la cible", ...
1000	Observateur/ Conseiller en Or :	4 indicateurs	* <u>Après la course</u> : donne des conseils pertinents pour le projet de course à venir

