

## Séance 1 : « Travail continu »

| <i>Je prévois</i>    |                           |          | <i>Je relève :</i>           |                         |   |  |
|----------------------|---------------------------|----------|------------------------------|-------------------------|---|--|
| <b>BLOC N°1</b>      | <b>Tps (min)</b>          |          | <b>Vitesse courue (km/h)</b> | <b>FC mesurée (BPM)</b> | <b>Quels sont mes ressentis après ce bloc ?</b> |  |
| <b>Marche rapide</b> | <b>1</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                      | <b>2</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                      | <b>3</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                      | <b>4</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                      | <b>5</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                      | <b>6</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                      | <b>FC cible : 150 bpm</b> | <b>7</b> |                              |                         |   |  |
|                      |                           | <b>8</b> |                              |                         |   |  |

*Je note ma vitesse si je dispose des moyens de mesurer la distance parcourue pendant ces 8 minutes (par exemple avec une application smartphone)*

*Je note ma FC*

*Je note mes ressentis au niveau de la respiration et au niveau musculaire*

| <i>Je prévois</i> |                           |          | <i>Je relève :</i>           |                         |   |  |
|-------------------|---------------------------|----------|------------------------------|-------------------------|---|--|
| <b>BLOC N°2</b>   | <b>Tps (min)</b>          |          | <b>Vitesse courue (km/h)</b> | <b>FC mesurée (BPM)</b> | <b>Quels sont mes ressentis après ce bloc ?</b> |  |
| <b>Footing</b>    | <b>1</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>2</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>3</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>4</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>5</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>6</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>FC cible : 150 bpm</b> | <b>7</b> |                              |                         |   |  |
|                   |                           | <b>8</b> |                              |                         |   |  |

| <i>Je prévois</i> |                           |          | <i>Je relève :</i>           |                         |   |  |
|-------------------|---------------------------|----------|------------------------------|-------------------------|---|--|
| <b>BLOC N°3</b>   | <b>Tps (min)</b>          |          | <b>Vitesse courue (km/h)</b> | <b>FC mesurée (BPM)</b> | <b>Quels sont mes ressentis après ce bloc ?</b> |  |
| <b>Footing</b>    | <b>1</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>2</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>3</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>4</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>5</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>6</b>                  |          |                              |                         |   |  |
|                   | <b>FC cible : 150 bpm</b> | <b>7</b> |                              |                         |   |  |
|                   |                           | <b>8</b> |                              |                         |   |  |

## Séance 2 : « Travail alterné »

| <i>Je prévois</i>     |              |        | <i>Je relève :</i>       |                     |  |
|-----------------------|--------------|--------|--------------------------|---------------------|--|
| <b>BLOC N°1</b>       | Tps<br>(min) |        | Vitesse courue<br>(km/h) | FC mesurée<br>(BPM) | Quels sont mes ressentis après ce bloc ? |
| <b>Footing</b>        | <b>1</b>     | Lent   |                          |                     |  |
|                       | <b>2</b>     |        |                          |                     |  |
|                       | <b>3</b>     |        |                          |                     |  |
|                       | <b>4</b>     | Rapide |                          |                     |  |
|                       | <b>5</b>     |        |                          |                     |  |
|                       | <b>6</b>     | Lent   |                          |                     |  |
|                       | <b>7</b>     | Rapide |                          |                     |  |
|                       | <b>8</b>     |        |                          |                     |  |
| FC cible :<br>170 bpm |              |        |                          |                     |  |

| <i>Je prévois</i>     |              |        | <i>Je relève :</i>       |                     |  |
|-----------------------|--------------|--------|--------------------------|---------------------|--|
| <b>BLOC N°2</b>       | Tps<br>(min) |        | Vitesse courue<br>(km/h) | FC mesurée<br>(BPM) | Quels sont mes ressentis après ce bloc ? |
| <b>Footing</b>        | <b>1</b>     | Lent   |                          |                     |  |
|                       | <b>2</b>     | Rapide |                          |                     |  |
|                       | <b>3</b>     |        |                          |                     |  |
|                       | <b>4</b>     | Lent   |                          |                     |  |
|                       | <b>5</b>     | Rapide |                          |                     |  |
|                       | <b>6</b>     |        |                          |                     |  |
|                       | <b>7</b>     | Lent   |                          |                     |  |
|                       | <b>8</b>     | Rapide |                          |                     |  |
| FC cible :<br>170 bpm |              |        |                          |                     |  |

## Séance 3 : « Travail fractionné »

| <i>Je prévois</i>   |                  |               | <i>Je relève :</i>           |                         |   |
|---------------------|------------------|---------------|------------------------------|-------------------------|---|
| <b>BLOC N°1</b>     | <b>Tps (min)</b> |               | <b>Vitesse courue (km/h)</b> | <b>FC mesurée (BPM)</b> | <b>Quels sont mes ressentis après ce bloc ?</b> |
| <b>Echauffement</b> | <b>1</b>         | Marche        | X                            |                         |   |
|                     | <b>2</b>         | Lent          |                              |                         |   |
|                     | <b>3</b>         | Lent          |                              |                         |   |
|                     | <b>4</b>         | Rapide        |                              |                         |   |
|                     | <b>5</b>         | Rapide        |                              |                         |   |
|                     | <b>6</b>         | Fin en sprint |                              |                         |   |

| <i>Je prévois</i> |                  |   | <i>Je relève :</i>           |                         |   |
|-------------------|------------------|---|------------------------------|-------------------------|---|
| <b>BLOC N°2</b>   | <b>Tps (min)</b> |   | <b>Vitesse courue (km/h)</b> | <b>FC mesurée (BPM)</b> | <b>Quels sont mes ressentis après ce bloc ?</b> |
| <b>Footing</b>    | <b>1</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>2</b>         | X |                              |                         |   |
|                   | <b>3</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>4</b>         | X |                              |                         |   |
|                   | <b>5</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>6</b>         | X |                              |                         |   |
|                   | <b>7</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>8</b>         | X |                              |                         |   |
|                   | <b>9</b>         |   |                              |                         |   |
| <b>FC cible :</b> | <b>7</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>8</b>         | X |                              |                         |   |
| 200 bpm           | <b>9</b>         |   |                              |                         |   |

| <i>Je prévois</i> |                  |   | <i>Je relève :</i>           |                         |   |
|-------------------|------------------|---|------------------------------|-------------------------|---|
| <b>BLOC N°3</b>   | <b>Tps (min)</b> |   | <b>Vitesse courue (km/h)</b> | <b>FC mesurée (BPM)</b> | <b>Quels sont mes ressentis après ce bloc ?</b> |
| <b>Footing</b>    | <b>1</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>2</b>         | X |                              |                         |   |
|                   | <b>3</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>4</b>         | X |                              |                         |   |
|                   | <b>5</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>6</b>         | X |                              |                         |   |
|                   | <b>7</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>8</b>         | X |                              |                         |   |
|                   | <b>9</b>         |   |                              |                         |   |
| <b>FC cible :</b> | <b>7</b>         |   |                              |                         |   |
|                   | <b>8</b>         | X |                              |                         |   |
| 200 bpm           | <b>9</b>         |   |                              |                         |   |