

## Leçon n°4 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

- **Objectif n°1** - S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif (course sur route, test de Cooper,...).

Sensations au début de la séance : Pouls au repos : .....		
Echauffement : dirigé / <b>semi autonome</b> / autonome		
<b>Travail prévu</b>	<b><u>Travail réalisé</u></b>	<b><u>Sensations et justifications des exercices de course</u></b>
<p>Sur terrain plat, sur une piste, avec des plots séparés de 50m. Voir le tableau de correspondance pour connaître le nombre de plots que vous devez atteindre</p> <p><b>VOTRE VME : .....km/h (du test)</b></p> <p>. 3' à 70% VME - Récupération : 1' Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p>. puis 20'de course en essayant de parcourir le maximum de distance ( +de70% de VME) FC de Travail : .....pouls</p> <p>. 6' au choix entre 60 % et 80% de VME - Récupération active : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p><i>(Mesure des temps au tour par un élève extérieur : construction d'un tableau d'allure)</i></p>	<p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Sensations de fin de séance : Pouls après effort : .....		
<b><u>Le conseil diététique du jour :</u></b>		
<p>Associer une surveillance de son hygiène de vie à une activité d'endurance régulière ( vélo, natation, marche, course..) Pour cela:</p> <p>Surtout ne pas sauter de repas ( l'organisme va se jeter sur la nourriture et stocker pour compenser au repas suivant. Manger lentement et éviter de se resservir. Privilégier les sources de protides (protéine), pauvres en lipides ( éviter viandes en sauce, charcuterie, friture, beignets ) Prendre des laitages à chaque repas ( yaourts, lait ½ écrémé) mais fromage ,seulement 3 à 4 fois par semaine . Prendre à chaque repas fruits et légumes verts.</p>		
<b><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u></b>		
<p>La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'<b>acide lactique</b> présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieur à 90% VME)et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois ») . A la fin de la séance, étirer vos quadriceps ( face antérieure de la cuisse), les ischio- jambiers ( face postérieure des cuisses ) et les mollets. Pensez à vous hydrater souvent.</p>		

## Leçon n°4 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

- **Objectif n°2** - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort.

Sensations au début de la séance : Pouls au repos : .....		
Echauffement : dirigé / <b>semi autonome</b> / autonome		
<b>Travail prévu</b>	<b><u>Travail réalisé</u></b>	<b><u>Sensations et justifications des exercices de course</u></b>
<p>Sur terrain plat, sur une piste, avec des plots séparés de 50m. Voir le tableau de correspondance pour connaître le nombre de plots que vous devez atteindre</p> <p><b>VOTRE VME</b> : .....km/h (du test)</p> <p><b>. 6' à 70% VME</b> - Récupération : 1' : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p><b>. 3' à 90% VME</b> - Récupération : 1'30 : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p><b>. 3' à 100% VME</b> - Récupération : 2' : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p><b>. 3' à 100% à VME</b> - Récupération : 2' de marche + 1' de récupération passive : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p><b>. 9' à 60 % de VME</b> – Récupération passive : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p>	<p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p>	
Sensations de fin de séance : Pouls après effort : .....		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Associer une surveillance de son hygiène de vie à une activité d'endurance régulière ( vélo, natation, marche, course..) Pour cela: Surtout ne pas sauter de repas ( l'organisme va se jeter sur la nourriture et stocker pour compenser au repas suivant. Manger lentement et éviter de se resservir. Privilégier les sources de protides (protéine), pauvres en lipides ( éviter viandes en sauce, charcuterie, friture, beignets ) Prendre des laitages à chaque repas ( yaourts, lait ½ écrémé) mais fromage ,seulement 3 à 4 fois par semaine . Prendre à chaque repas fruits et légumes verts.</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'<b>acide lactique</b> présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieur à 90% VME)et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois ») . A la fin de la séance, étirer vos quadriceps ( face antérieure de la cuisse), les ischio- jambiers ( face postérieure des cuisses ) et les mollets. Pensez à vous hydrater souvent.</p>		

## Leçon n°4 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

- **Objectif n°3** - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids

Sensations au début de la séance : Pouls au repos : .....		
Echauffement : dirigé / <b>semi autonome</b> / autonome		
<b>Travail prévu</b>	<b><u>Travail réalisé</u></b>	<b><u>Sensations et justifications des exercices de course</u></b>
<p>Sur terrain plat, sur une piste, avec des plots séparés de 50m. Voir le tableau de correspondance pour connaître le nombre de plots que vous devez atteindre</p> <p><b>VOTRE VME</b> : .....km/h (du test)</p> <p><b>. 6' à 70% VME</b> - Récupération : 1' : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p><b>. 12' de marche rapide à 80% VME</b> - Récupération : 1'30: Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p><b>. 6' à 70% VME</b> - Récupération : 1' : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p> <p><b>. 6' de marche rapide à 70% à VME</b> - Récupération : 2' de marche +1' de récupération passive : Vitesse de travail : .....km/h Nombre de tours et plots : ..... FC de Travail : .....pouls</p>	<p>.....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>.....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>.....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p> <p>.....</p> <p>Votre pouls après effort : .....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Sensations de fin de séance : Pouls après effort : .....		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Associer une surveillance de son hygiène de vie à une activité d'endurance régulière ( vélo, natation, marche, course..) Pour cela: Surtout ne pas sauter de repas ( l'organisme va se jeter sur la nourriture et stocker pour compenser au repas suivant. Manger lentement et éviter de se resservir. Privilégier les sources de protides (protéine), pauvres en lipides ( éviter viandes en sauce, charcuterie, friture, beignets ) Prendre des laitages à chaque repas ( yaourts, lait ½ écrémé) mais fromage ,seulement 3 à 4 fois par semaine . Prendre à chaque repas fruits et légumes verts.</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'<b>acide lactique</b> présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieur à 90% VME)et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois ») . A la fin de la séance, étirer vos quadriceps ( face antérieure de la cuisse), les ischio- jambiers ( face postérieure des cuisses ) et les mollets. Pensez à vous hydrater souvent.</p>		

# Correspondance fréquence cardiaque/VMA

je parle souvent de fréquence cardiaque (FC), de VMA (Vitesse Maximale Aérobie), et parfois des deux de façon non différenciée.

Alors comment établir une correspondance entre FC et VMA.(VME)

1) En fait, il vous faut pour cela disposer de 4 chiffres :

Votre **fréquence cardiaque de repos** (FCR) = 50 (par exemple)

Votre **fréquence cardiaque maximale** (FCM) = 195 (par exemple) (220-votre âge)

Votre **fréquence cardiaque de réserve** (FC Réserve) = FCM – FCR (195-50)

Votre **fréquence cardiaque de travail** (FC Travail) = FC Réserve x 80% + FCR (145x80%+50=166 pouls)  
soit FC Réserve x 0,8 + FCR (145x 0,8 +50=166 pouls)

2) Ensuite, il faut appliquer votre pourcentage de VMA souhaité :

Dans le cas d'une séance à 80% de VMA, cela équivaut à la formule :

**FC réserve x % VMA + FCR**

(145 x 80%) + 50 = 166 pouls.

## **Formules :**

### **Comment calculer sa FCR ?**

*Au réveil, en effectuant une mesure à l'aide de votre cardiofréquencemètre, deux fois de suite, sans faire d'effort.*

*Dans notre cas, assis dans le vestiaire..(Prise du pouls par deux)*

### **Comment calculer sa FCM ?**

*Il y a **la formule de base 220-âge** (pour les élèves du lycée MATHIAS) ou alors un **test sur piste** sur 1000m (si débutant), 1200m (si amateurs), ou 1400m (si coureur confirmé) ; mais un bon test d'effort en laboratoire médical (vélo ou tapis) est ce qu'il y a encore de mieux.*

*Donc pour vous, résumons :*

Quelles votre Fréquence cardiaque au repos (**FCR**):

Quelle est votre fréquence cardiaque maximale (**FCM**) :

Quelle est votre fréquence cardiaque de réserve (**FCRéserve**) :