



Collège Quintefeuille

ÉPI: E.P.S. et Mathématiques

**Mon plan d'entraînement personnalisé de
course en demi-fond**



Prénom : **Nom :**

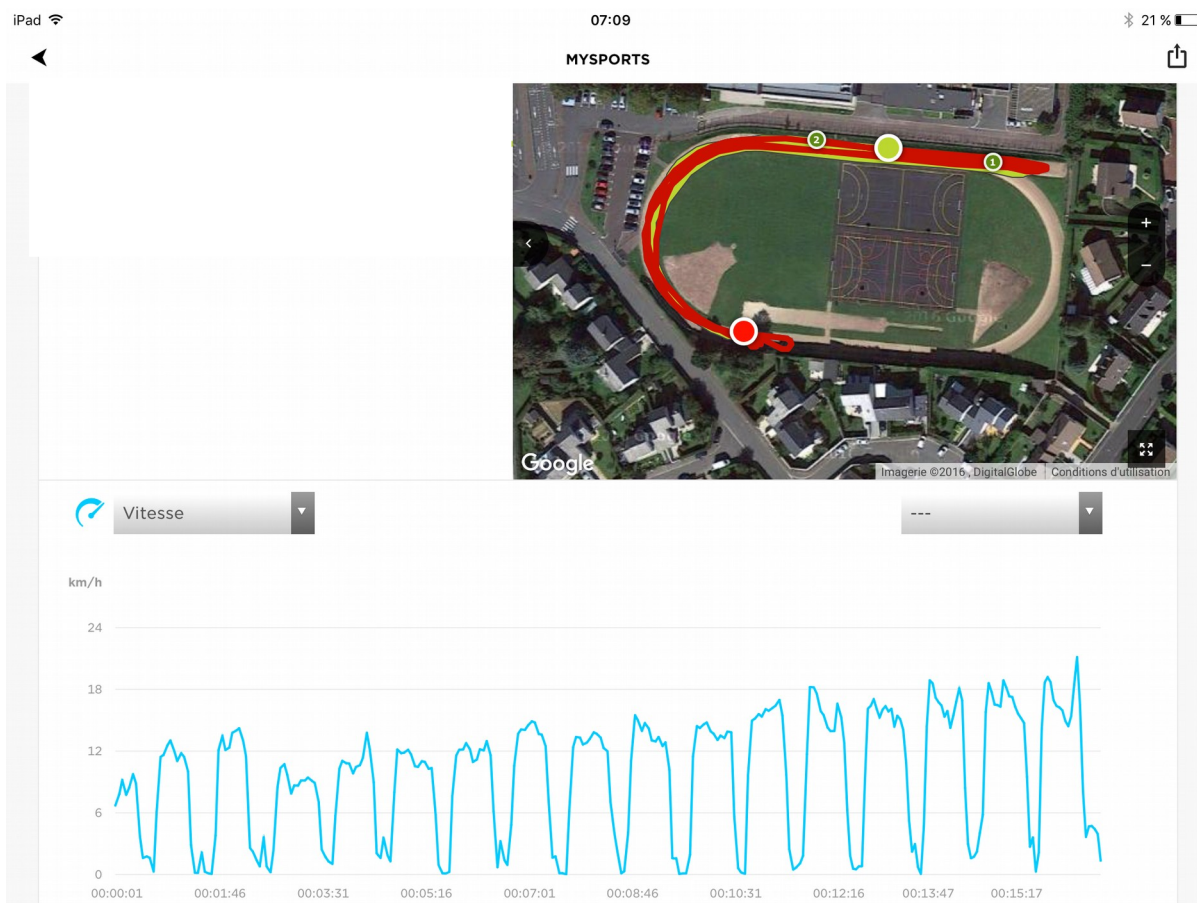
Classe :

Donne la définition de la V.M.A. :

V.M.A. :
.....
.....

Explique le test de VMA que tu as passé...Tu fera apparaître les différents moments du test sur la courbe ci- dessous (pause, paliers, temps...)

Schéma du test	Explications



Complète le tableau suivant

Plot	distance en m	vitesse en km/h	vitesse en m/min	vitesse en m/s
1	100	8		
2	106,25	8,5		
3		9		
4		9,5		
5		10		
6		10,5		
7		11		
8		11,5		
9		12		
10		12,5		
11		13		
12		13,5		
13		14		
14		14,5		
15		15		
16		15,5		
17		16		
18		16,5		

Explique par un calcul pourquoi la vitesse augmente de 0,5km/h par plot :

Réalise un histogramme des V.M.A. de toute la classe, puis les diagrammes circulaires des V.M.A. des filles et des garçons en remplissant préalablement le tableau suivant. Grâce à ces diagrammes et à vos calculs, interprète les résultats obtenus :

V.M.A. en km/h	[8;10[[10;12[[12;14[[14;16[[16;18[total
Effectifs						
Effectifs des filles						
Angle en degré (pour les filles)						
Effectif des garçons						
Angle en degré (pour les garçons)						

Interprétation des résultats :

**À partir de sa V.M.A.
Courir**

	à 110% de la V.M.A	à 100% de la V.M.A	à 90% de la V.M.A	à 80% de la V.M.A.
100 m				
200 m				
333 m				
1000m				
1500m				
2000m				
2500m				

	à 100 % de la V.M.A	à 95 % de la V.M.A.	à 90 % de la V.M.A.
9s			
18s			
27s			
36s			

Le cross du collège sur 2,5km doit se courir à % de sa V.M.A.

temps approximatif :

Temps de l'année dernière :

Objectif du cross 2016 :

Pour atteindre cet objectif, ton professeur d'EPS va, à partir de ta VMA, te proposer différentes séances

Explique l'une d'entre elle : le programme de la séance, ses objectifs

APRES LA COURSE :

Temps réalisé au cross du collège 2016 :.....

Calculez votre vitesse moyenne lors de ce cross :

A quel pourcentage de ta V.M.A as tu couru ?