

Course à pied



Fiche de séance d'activité physique et sportive



Durée:1h00	THEME DE LA SEANCE : Développement des capacités d'aérobie à travers un parcours.																																																	
OBJECTIF: être capable de maintenir une fréquence cardiaque demandée pendant tout le parcours																																																		
2011	indicateur CIS					Fiche course à pied N°4																																												
Matériels pour la séance: Plots,cerceaux,haies,lattes,tapis de sol,chronomètre,Cardiofréquencemètre																																																		
Phases	Situations et désignation des exercices					Observations Simplifications/complexifications																																												
Echauffement 10 min	Effectuer le parcours durant 10' à allure modérée Les exercices sont expliqués dans la fiche "course à pied N°3"					Attention durant l'échauffement des ateliers changent: N°4:gainage position ICP N°7 et 8: marquer une position statique de 3" mini N°9: gainage position lombaire																																												
Partie principale 40 min						20' Effectuer le parcours à fréquence cardiaque indiqué sur le tableau Demander régulièrement les fréquences cardiaques																																												
						<table><tr><td>AGES</td><td>20</td><td>25</td><td>30</td><td>35</td><td>40</td><td>45</td><td>50</td><td>55</td><td>60</td></tr><tr><td>POULS</td><td>140</td><td>136</td><td>133</td><td>130</td><td>126</td><td>123</td><td>119</td><td>115</td><td>112</td></tr><tr><td></td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td></tr><tr><td></td><td>150</td><td>146</td><td>143</td><td>140</td><td>136</td><td>133</td><td>129</td><td>125</td><td>122</td></tr></table>					AGES	20	25	30	35	40	45	50	55	60	POULS	140	136	133	130	126	123	119	115	112		A	A	A	A	A	A	A	A	A		150	146	143	140	136	133	129	125	122
						AGES	20	25	30	35	40	45	50	55	60																																			
POULS	140	136	133	130	126	123	119	115	112																																									
	A	A	A	A	A	A	A	A	A																																									
	150	146	143	140	136	133	129	125	122																																									
5' récupération avec hydratation 15' Inverser le sens du parcours, démarrer après la récupération Effectuer le parcours aux nouvelles fréquences cardiaques Demander régulièrement les fréquences cardiaques																																																		
<table><tr><td>AGES</td><td>20</td><td>25</td><td>30</td><td>35</td><td>40</td><td>45</td><td>50</td><td>55</td><td>60</td></tr><tr><td>POULS</td><td>160</td><td>156</td><td>152</td><td>148</td><td>144</td><td>140</td><td>136</td><td>132</td><td>128</td></tr><tr><td></td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td></tr><tr><td></td><td>170</td><td>166</td><td>162</td><td>158</td><td>154</td><td>153</td><td>146</td><td>142</td><td>138</td></tr></table>											AGES	20	25	30	35	40	45	50	55	60	POULS	160	156	152	148	144	140	136	132	128		A	A	A	A	A	A	A	A	A		170	166	162	158	154	153	146	142	138
AGES	20	25	30	35	40	45	50	55	60																																									
POULS	160	156	152	148	144	140	136	132	128																																									
	A	A	A	A	A	A	A	A	A																																									
	170	166	162	158	154	153	146	142	138																																									
Retour au calme 10 min	5' de footing léger et 5' recupération passive																																																	