

Ressource pédagogique : Une proposition de préparation à l'épreuve ponctuelle course de demi-fond Bac Pro

Présentation de l'épreuve :

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **800m** chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence, qui sert de base à la constitution des séries.
- À l'issue de sa course le candidat estime son temps.

FILLES				Perf /8	GARÇONS			
Tps 200m	Tps 400m	Tps 600m	Tps 800m		Tps 800m	Tps 600m	Tps 400m	Tps 200m
48''	1'36	2'24	3'13	8	2'30	1'52	1'15	37''
49''	1'38	2'26	3'15	7,75	2'33	1'55	1'16	38''
49''	1'39	2'28	3'17	7,5	2'36	1'57	1'18	39''
50''	1'39	2'29	3'19	7,25	2'38	1'58	1'19	39''
50''	1'40	2'31	3'21	7	2'40	2'00	1'20	40''
51''	1'41	2'32	3'23	6,75	2'42	2'01	1'21	40''
51''	1'42	2'34	3'25	6,5	2'44	2'03	1'22	41''
52''	1'43	2'35	3'27	6,25	2'46	2'04	1'23	41''
52''	1'45	2'38	3'30	6	2'48	2'06	1'24	42''
53''	1'46	2'40	3'33	5,75	2'50	2'07	1'25	42''
54''	1'48	2'42	3'36	5,5	2'52	2'09	1'26	43''
55''	1'49	2'44	3'39	5,25	2'54	2'10	1'27	43''
55''	1'51	2'46	3'42	5	2'56	2'12	1'28	44''
56''	1'52	2'49	3'45	4,75	2'58	2'13	1'29	44''
57''	1'54	2'51	3'48	4,5	3'00	2'15	1'30	45''
58''	1'55	2'53	3'51	4,25	3'02	2'16	1'31	45''
58''	1'57	2'55	3'54	4	3'05	2'19	1'32	46''
59''	1'58	2'58	3'57	3,75	3'08	2'21	1'34	47''
1'00	2'00	3'00	4'00	3,5	3'11	2'23	1'35	48''
1'01	2'01	3'02	4'03	3,25	3'14	2'25	1'37	48''
1'01	2'03	3'04	4'06	3	3'17	2'28	1'38	49''
1'02	2'04	3'07	4'09	2,75	3'20	2'30	1'40	50''
1'03	2'06	3'09	4'12	2,5	3'23	2'32	1'41	51''
1'04	2'07	3'11	4'15	2,25	3'26	2'34	1'43	51''
1'04	2'09	3'13	4'18	2	3'29	2'37	1'44	52''
1'05	2'10	3'16	4'21	1,75	3'32	2'39	1'46	53''
1'06	2'12	3'19	4'25	1,5	3'35	2'41	1'47	54''
1'07	2'13	3'20	4'27	1,25	3'38	2'43	1'49	54''
1'07	2'15	3'22	4'30	1	3'41	2'45	1'50	55''
1'08	2'16	3'24	4'33	0,75	3'44	2'48	1'52	56''
1'09	2'18	3'27	4'36	0,5	3'45	2'49	1'52	56''
1'10	2'19	3'29	4'39	0,25	3'48	2'51	1'54	57''

	0 – 0,75 pt	1 – 1,5 pts	1,75 – 2,25 pts	2,5 – 3 pts
Échauffement	Échauffement quasi inexistant (un tour de piste par ex)	Échauffement incomplet	Échauffement en 3 phases	Échauffement en 3 phases, adapté au coureur
Estimation de sa performance	A + ou – 8sec	A + ou – 6sec	A + ou – 4sec	A + ou – 2sec

Vous trouverez ci-dessous des propositions pour vous aider à préparer cette épreuve

Une tenue adaptée :

Pour toutes vos séances, vous devez opter pour une tenue adaptée à la pratique sportive et surtout à celle de la course à pied.

Un short ou pantalon de survêtement léger qui vous permet de courir sans contrainte

Un maillot qui soit relativement prêt du corps pour ne pas entraver vos mouvements

Des chaussures de course ou « running » qui disposent d'une semelle légère et absorbante et surtout pas de basket de ville ou d'intérieur (risque de blessure).

Une montre chronomètre ou votre téléphone avec une application qui vous permette de travailler sur des temps précis.

Conseils d'entraînement :

Pour une préparation optimale, il est fortement conseillé d'effectuer un travail régulier, 1 ou 2 entraînements par semaine afin que les effets soient réels à la fin de votre programme personnel.

Vous pouvez modifier votre programme et l'adapter à votre volonté et à vos besoins.

Il serait normal qu'à la fin des premières sessions d'entraînements, vous ressentiez des courbatures (jambes lourdes, muscles tendus, sensations qui peuvent être douloureuses), un effet tout à fait normal lorsque l'on sollicite ses muscles de façon plus importante.

Cette sensation disparaît après le 2nd ou 3^{ème} entraînement car vos muscles s'adaptent à la charge de travail. De fait si vos sessions d'entraînement sont trop espacées, vous recommencez systématiquement de zéro ou presque.

S'entraîner avec un ou plusieurs partenaires permet de se soutenir et de récupérer plus facilement les temps de course.

Proposition d'un échauffement :

1. 5 à 10 minutes de footing : Activation cardio-respiratoire, augmenter la température corporelle,
2. Mobilisations articulaires diverses : Solliciter en rotation l'ensemble des articulations qui vont être utiles à la course
3. Gammes athlétiques : En réaliser au moins 8 à chaque échauffement, l'ordre du tableau propose une intensité croissante, donc ne pas commencer par les dernières.

Gammes athlétiques	Sur une distance de 20m sauf la dernière course
Marcher en déroulant le pied	Attaque par le talon, finir sur la pointe en se grandissant
Montées de genoux	Genoux à l'horizontale, buste droit
Talons-fesses	On peut faire varier la fréquence
Pas chassés	Essayer de décoller très haut
Montées de genoux avec sursaut	Essayer de décoller très haut en maintenant la position
Foulées bondissantes	Genou pointé vers l'avant
Course jambes tendues	Garder le buste droit, ne pas pencher vers l'arrière, griffer le sol
Course arrière	Allonger les foulées au maximum
Sprint en fréquence	Aller vite, mais en faisant de tous petits pas
Sprint en amplitude	Aller vite mais en faisant de grands pas
Sprint progressif	Accélérer et freiner progressivement, en tenant compte de son ressenti (gare au claquage)

Pour vous aider à travailler votre foulée :

Observation de la technique de course	
Critères techniques	Indicateurs observables
Tête, regard	+ Tête droite, regarde loin devant - tête penchée, regarde vers ses pieds
Gainage, position du	+ bassin en rétroversion

bassin	- fesses un peu en arrière, bassin en antéversion
Bras	+ coudes à 90°, bras relâchés + les bras tirent vers l'avant - bras crispés - les coudes ne sont pas à 90° - les bras sont le long du corps
Buste	+ presque droit - penché en avant ou en arrière
Pose de pieds	+ sans bruit, l'appui est dynamique - les semelles claquent au sol
Rythme respiratoire	+ régulier (ex : 3/3) - irrégulier

Penser à vous **hydrater** durant chaque séance et à la fin de chaque séance.

Cette action est importante pour hydrater les muscles et éviter autant que possible des blessures musculaires.

Les étirements peuvent être reportés à un autre moment de la semaine, lors d'une séance dédiée, après un échauffement.

Entraînement 1 :

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Courir 4 fois 5min entrecoupées de marche de récupération (3min).
Penser à s'hydrater
- Les allures : Allure de footing, tester une allure plus soutenue sur une des courses
- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min. C'est une récupération active qui permet aux muscles de récupérer plus facilement la charge de travail et donc de limiter les courbatures.

Entraînement 2 :

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Courir 4 fois 5min entrecoupées de marche de récupération (3min).
Penser à s'hydrater
- Les allures : Allure soutenue pour au moins 2 des 4 courses
- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min. C'est une récupération active qui permet aux muscles de récupérer plus facilement la charge de travail et donc de limiter les courbatures.

Entraînement 3 :

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

Attention, course à vitesse très rapide à venir. S'assurer préalablement qu'on est suffisamment échauffé.

- Fractionnés : Courir 2 min à vitesse maximale, récupération 1 min en trotter (ou en marchant si on ne parvient pas à trotter)
- Répéter 4 à 5 fois cet exercice
- Récupération de 5min en trotter ou en marche rapide, penser à s'hydrater
- Recommencer les fractionnés : 2min/1min x 4 à 5 répétitions
- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min. C'est une récupération active qui permet aux muscles de récupérer plus facilement la charge de travail et donc de limiter les courbatures.

Entraînement 4 :

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Fractionnés courts : courir 1min à vitesse maximale, récup 30sec en trotter (ou en marchant si on ne parvient pas à trotter)
- Répéter 4 à 5 fois
- Récupération de 5min en trotter ou en marche rapide, penser à s'hydrater
- Recommencer les fractionnés : 1min course/30sec récup x 4 à 5 répétitions
- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min

Entraînement 5 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 100m

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Courir un 800m en se faisant chronométrer. L'observateur repère le temps tous les 200m pour voir si la course est régulière.

Penser à s'hydrater

Date :	200m	400m	600m	800m
--------	------	------	------	------

Temps cumulé				
Temps par 200m				

- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min

Entraînement 6 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200m

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Travail de fractionnés, penser à s'hydrater
- Choisir un temps visé au 800m qui vous permette d'améliorer votre performance, repérer le temps correspondant au 200m, courir 10 fois 200m en essayant de respecter le temps visé.
- Temps de récupération entre les différentes courses est égal à deux fois le temps couru.

Date :	Temps visé au 800m :				Temps visé au 200m :					
200m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tps réalisé										

- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min

Entraînement 7 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200m

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Travail de fractionnés
- Choisir un temps visé au 800m qui vous permette d'améliorer votre performance, repérer le temps correspondant au 400m, courir 5 fois 400m en essayant de respecter le temps visé
- Temps de récupération entre les différentes courses est égal à deux fois le temps couru.

Penser à s'hydrater

Date :	Temps visé au 800m :		Temps visé au 400m :		
400m	1	2	3	4	5
Temps réalisé					

- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min

Entraînement 8 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200m

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Travail en pyramide
- Choisir un temps visé au 800m, repérer les temps correspondant aux différentes courses à réaliser
- Courir 200m + 400m + 800m + 400m + 200m
- Temps de récupération entre les différentes courses est égal à deux fois le temps couru.

Si possible, se faire indiquer le temps de passage tous les 200m

Penser à s'hydrater

Date :	Tps visé au 800m :				
Courses	200m	400m	800m	400m	200m
Temps prévu					
Temps réalisé					

- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min

Entraînement 9 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200m

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Travailler l'allure de son 800m, se mettre en projet
- Choisir un temps visé au 800m, repérer le temps prévu pour 200m, 400m, 600m puis 800m
- Courir le 800m avec une indication tous les 200m du temps écoulé

Penser à s'hydrater

Date :	Tps visé au 800m :			
1 x 800m	Tps au 200m	Tps au 400m	Tps au 600m	Tps au 800m
Temps cumulé prévu				
Temps cumulé réalisé				

- Récupération de 10min : Marcher ou trotter

- Courir de nouveau un 800m en essayant de s'approcher du temps précédent.
- 2^e performance réalisée :
- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min

Entraînement 10 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200m

Échauffement : Voir « Composition d'un échauffement »

- Tester l'épreuve dans les conditions de l'examen
- Un observateur annonce le temps au 400m
- Annoncer l'estimation de son temps à l'arrivée, avant de le connaître
- Calculer l'écart en secondes entre le temps estimé et le temps réalisé

Penser à s'hydrater

Date :			
Tps au 400m	Tps au 800m	Estimation de la performance	Écart en secondes entre le temps et l'estimation

- Récupération de fin de séance : Marcher ou trotter 5min