

Séance course navette sur 50 m

DISPOSITIF

Terrain plat et sécurisé : Pas de circulation, pas de trous, si possible souple (terre, sable, herbe) ou bitume si pas le choix. Longueur de l'espace : 50 m. Largeur : 1,50 m environ.

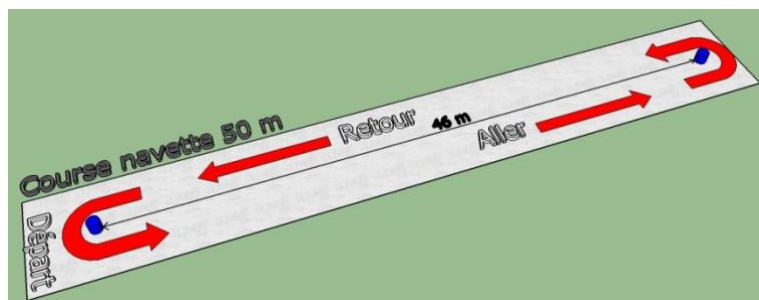
Consignes de sécurité : Respecter les règles de confinement ; remplir attestation et respecter horaires (1h maxi), distance par rapport au domicile (1km maxi), distance de sécurité par rapport aux autres (1,50 m), ...

Ne pas faire la séance si on suspecte d'être atteint par le virus (toux, nez qui coule, essoufflement anormal, fièvre, fatigue ...)

La séance : Durée : 48 minutes au total : course = 24 min + marche = 15 min + repos (retour au départ et attente) = 9 min.

Objectifs : maintien et / ou développement des capacités aérobie, maintien de la condition physique, dépense énergétique.

Matériel nécessaire : la fiche de course, un crayon, un chronomètre (montre ou téléphone portable en veillant à ne pas le faire tomber) , 2 repères (bouteilles plastiques ou balises) espacés de **46 m** environ. Avec les changements de direction on comptabilise **50 m** pour chaque aller.



Important : le balisage de 50 m va nous renseigner sur l'allure de course.
Sur les séquences de 3 min, 50 m (un aller) équivaut à 1 km/h. Exemple 12 « aller » = 12 km/h . Distance = 50x12 = 600 m

Sur les séquences de 6 min, 100 m (un aller/retour) équivaut à 1 km/h. Exemple 14 « aller/retour » = 14 km/h . Distance = 100x14 = 1400 m

Séance course-navette sur 50 m	Durée	Temps chrono début	Temps chrono fin	Niveau débutant, reprise d'activité (km/h)	Niveau intermédiaire (km/h)	Niveau expert (km/h)	Nombre d'allers (A (= Km/h) ou aller-retours (A/R) (= Km/h)	Distance parcourue (en mètres)
Marche modérée	3 min	0'00''	3'00''	3 à 3,5	4 à 4,5	5 à 5,5	(A)	m
Retour au départ (noter)	1 mn	3'00''	4'00''					
Marche rapide	3 min	4'00''	7'00''	4,5 à 5	5,5 à 6	6,5 à 7	(A)	m
Retour au départ (noter)	1 mn	7'00''	8'00''					
Course modérée	3 min	8'00''	11'00''	7 à 9	9,5 à 11,5	12 à 14,5	(A)	m
Retour au départ (noter)	1 mn	11'00''	12'00''					
Course 80 % de VMA	3 min	12'00''	15'00''	9 à 11	11,5 à 14	14,5 à 17	(A)	m
Retour au départ (noter)	1 min	15'00''	16'00''					
Course à 90 % de VMA	6 min	16'00''	22'00''	10 à 12,5	13 à 15,5	16 à 18	(A/R)	m
Retour au départ (noter)	1 min	22'00''	23'00''					
Récup. marche modérée	3 min	23'00''	26'00''	3 à 3,5	4 à 4,5	5 à 5,5	(A)	m
Retour au départ (noter)	1 min	26'00''	27'00''					
Course à 90 % de VMA	6 min	27'00''	33'00''	10 à 12,5	13 à 15,5	16 à 18	(A/R)	m
Retour au départ (noter)	1 min	33'00''	34'00''					
Récup. marche modérée	3 min	34'00''	37'00''	3 à 3,5	4 à 4,5	5 à 5,5	(A)	m
Retour au départ (noter)	1 min	37'00''	38'00''					
Course à 90 % de VMA	6 min	38'00''	44'00''	10 à 12,5	13 à 15,5	16 à 18	(A/R)	m
Retour au départ (noter)	1 min	44'00''	45'00''					
Récup. marche modérée	3 min	45'00''	48'00''	3 à 3,5	4 à 4,5	5 à 5,5	(A)	m
Fin de séance							DISTANCE TOTALE =	