Les formes du travail Aérobie

Pour CAZORLA, les trois premières formes de travail aérobie agissent de la manière suivante :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nature de travail | Intensité | Durée | Récupération | Séries | Amélioration des métabolismes |
| Continu | 80-85% de VMA | 20-25min | 10 min | 1 | Endurance aérobie  Puissance aérobie |
| Long-Long  repos > travail | 80-90% de VMA | 6 min à 12 min | 6 à 3 min, marché  ou courir 50% de sa VMA | 4  2 |
| Long-Long  repos = travail | 90-100 % de VMA | 5 x 2 min  3 x 4 min  2 x 5 min | 1min 30s  à 2min | 1 à 3  1 à 2  1 à 2 |
| Court-Court  repos > travail | -110-130%  -100-110% de VMA | 10 x 10 s  15 x 15 s | 8 à  10 s’ | 3  2 |

**La Méthode de calculer le temps de courir une distance spécifique avec une intensité bien déterminée**

طريقة حساب وقت الجري في مسافة خاصة و بشدة محددة

* Si j’ai arrêté au palier 13 par exemple, c’est-à-dire que je suis déplacé avec une Vitesse Maximale Aérobie (سرعة القصوى الهوائية ) de 14,5Km/h (14 كيلومتر في الساعة)
* Premier phase : On doit convertir cette vitesse maximale aérobie en Mètre Par Second (m/s)

Nous Savons que : 1 Kilomètre = 1000 mètres

1 heur = 3600 seconds

Donc : 14,5 Km/h = 4,02m/s

Alors : 4,02m/s 100% de sa Vitesse Maximal Aérobie (VMA)

4,02 mètres 1 seconds

* Deuxième phase :En fonction de la distance de parcoure disponible dans notre établissement 200m, On peut déterminer le temps de réalisation sa dopent nos objectif.

DONC : 4,02m 1 second

200m X

X = = 49,75s

Donc à 100% de VMA, l’élève doit courir 200m en 49,75 seconds

* Troisième phase : On peut aussi déterminer l’intensité du travail

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4,02m/s |  | 100% de VMA |
| X |  | 70% de VMA |

X= = 2,81 m/s donc : 2,81m/s 70%

Alors : 2,81m 1 second

200m X

X= = 77,17s

On doit Convertir cette valeur en minute 71,17s = 1min11s

Donc à 70% de VMA, L’élève doit courir 200m en 1 min 11 seconds

L’intensité et le temps de courir une distance de 200m

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Palier : 04 VMA=10 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min43s | | 75% |  | 1min36s | | 80% |  | 1min30s | | 90% |  | 1min20s | | 100% |  | 1min12s | | Palier : 09 VMA=12,5 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min22s | | 75% |  | 1min17s | | 80% |  | 1min12s | | 90% |  | 1min04s | | 100% |  | 58s | |
| Palier : 05 VMA=10,5 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min38s | | 75% |  | 1min31s | | 80% |  | 1min26s | | 90% |  | 1min16s | | 100% |  | 1min09s | | Palier : 10 VMA=13 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min19s | | 75% |  | 1min14s | | 80% |  | 1min09s | | 90% |  | 1min02s | | 100% |  | 55s | |
| Palier : 06 VMA=11 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min34s | | 75% |  | 1min27s | | 80% |  | 1min22s | | 90% |  | 1min13s | | 100% |  | 1min05s | | Palier : 11 VMA=13,5 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min16s | | 75% |  | 1min11s | | 80% |  | 1min07s | | 90% |  | 59s | | 100% |  | 53s | |
| Palier : 07 VMA=11,5 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min29s | | 75% |  | 1min23s | | 80% |  | 1min18s | | 90% |  | 1min10s | | 100% |  | 1min03s | | Palier : 12 VMA=14 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min13s | | 75% |  | 1min09s | | 80% |  | 1min04s | | 90% |  | 57s | | 100% |  | 51s | |
| Palier : 08 VMA=12 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min26s | | 75% |  | 1min20s | | 80% |  | 1min15s | | 90% |  | 1min07s | | 100% |  | 1min00s | | Palier : 14 VMA=15 Km/h   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 70% |  | 1min09s | | 75% |  | 1min04s | | 80% |  | 1min00s | | 90% |  | 53s | | 100% |  | 48s | |