**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 $\frac{14,5 ×1000}{3600}$ = 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 = $\frac{200m×1s}{4,02m}$ = 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= $\frac{4,02×70}{100}$ = 2,81 m/s donc : 2,81m/s 70%

 Alors : 2,81m 1 second

 200m X

 X=$ \frac{200m × 1s}{2,81m}$ = 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 |

 |