

Analyse et interprétation des résultats

Caractéristiques : Nom / prénom :	Nombre de Palier	Vitesse en (KM/H)	Groupe
	Palier 5	10,5	Groupe 1
	Palier 5	10,5	
	Palier 5	10,5	
	Palier 5	10,5	
	Palier 5	10,5	
	Palier 5	10,5	
	Palier 5	10,5	
	Palier 5	10,5	
	Palier 5	10,5	
	Palier 5	10,5	
	Palier 6	11	Groupe 2
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 6	11	
	Palier 8	11,5	Groupe 3
	Palier 8	11,5	
	Palier 8	11,5	
	Palier 8	11,5	
	Palier 8	11,5	
	Palier 8	11,5	
	Palier 8	11,5	
	Palier 10	12	Groupe 4
	Palier 10	12	
	Palier 10	12	
	Palier 10	12	
	Palier 10	12	
	Palier 10	12	

D'après les résultats des fiches d'observation du test diagnostique (TEST-NAVETTE), j'ai constaté que la plupart des élèves sont situés dans les Niveaux 1 et 2 à l'exception de quelques élèves qui sont situés dans les Niveaux 3 et 4 c'est pour ça que je fais un petit traitement didactique qui va me permettre d'établir les objectifs que je vais travailler pendant le cycle

Méthodologie du travail :

EXEMPLE :

Un élève qui s'arrête au palier 4 se déplace à une vitesse maximale aérobie de 10 km/h

L'éducateur doit convertir cette donnée (10 km/h) en mètre par seconde :

$$\frac{10 \times 1000}{60 \times 60} = \frac{10000}{3600} = 2,77 \text{ m/s}$$

2,77 m/s → 100% DE LA VMA

2,77 m → 1 sec

La distance du parcours disponible dans son établissement (150m) l'éducateur détermine la distance du travail et le temps à réaliser en fonction de son objectif et du mode de travail à adopter.

EXEMPLE:

$$\begin{array}{rcl} 2,77 & \rightarrow & 1 \text{ s} \\ 150\text{m} & \rightarrow & x \\ \hline 150 \times 1 & & \\ 2,77 & & \end{array} = 54,15\text{s}$$

Donc à 100% de sa VMA l'élève doit courir les 150 m en 54,15s.

Or, et en fonction du mode de travail à adopter l'éducateur doit déterminer aussi les intensités.

2,77m/s → 100%VMA
X → 80%VMA

2, 21 m/s →	80%VMA
2, '49/s	90%VMA
2,63m/s →	95%VMA

DONC :

150 m à 80%VMA →	1min08ssec
150m à 90% VMA →	1min 01sec
150m à 95% VMA →	57sec

Pour le court-court l'éducateur choisi l'intensité de travail et le temps de réalisation ; reste donc la distance à parcourir.

Exp :

Courir a 120% de sa VMA pendant 10 sec.

PALIER 4:

2,77m/s →	100%VMA
3,32m/s →	120%VMA

DONC EN 10 sec :

3,32m →	1sec
33,2m →	10 sec