

Exercices d'endurance 1 pour les 5 niveaux d'intensité (d'après Bruno Kunz)

But: Est-ce que mon ressenti subjectif correspond au tempo de course objectif?
Entraîner la sensation du tempo pour les 5 niveaux d'intensité individuels.

Infrastructure: Petite piste circulaire entre 600m et 1'200m (si possible mesurée), chronomètre (seulement moniteur), feuille de note («Exercice d'endurance 1 Excel de calcul») et crayon (tous les participants).

Déroulement: Le moniteur court avec son groupe au moins quatre tours sur le parcours prévu. À chaque tour, le moniteur choisit un autre tempo qu'il maintient de manière constante pendant le tour. Après chaque tour les participants notent à quel niveau d'intensité ils ont couru (chiffre entre 1 et 5). Immédiatement après avoir noté le chiffre sur la feuille la course continue. La pause devrait être aussi courte que possible, raison pour laquelle les participants gardent sur eux la feuille et le crayon pendant l'exercice. Le moniteur ne donne jamais de temps intermédiaires aux participants et les participants ne devraient jamais regarder leur montre, pour ne pas influencer l'estimation subjective. Le dernier tour terminé, le moniteur note la durée des tours sur un tableau et les participants écrivent leurs niveaux d'intensité subjectifs à côté.

Beispiel: Les quatre temps des tours de l'exemple se situent entre 3:52 et 5:23. Le premier et le dernier tour ont été effectués à la même vitesse. Comme le tour mesure exactement 800m, le tempo peut être calculé en minutes et secondes au kilomètre. L'évaluation montre d'une part l'hétérogénéité au sein de groupe de coureurs (à chaque fois 3 niveaux d'intensité différents) et d'autre part le fait, que le même tempo objectif du tour 1 et 4 n'a pas été évalué de manière identique par tous les coureurs.

	Temps fixé MC	800m		04:42	05:20	04:00	04:42	
	Temps par tronçon	200m		01:11	01:20	01:00	01:11	
	pro km			05:53	06:40	05:00	05:53	
	Niveau visé			3	2	4	3	
	Temps effectué MC			04:40	05:23	03:52	04:36	
	par km			05:50	06:44	04:50	05:45	
	Nom	Prénom	Temps 5km (indication PART avant)	1. 800m	2. 800m	3. 800m	4. 800m	Comparaison 1er et 4e
1			00:25:00	2	1	5	3	+1
2			00:27:00	3	2	4	3	0
3			00:27:00	2	1	4	2	0
4			00:30:00	1	1	5	2	+1
5			00:25:30	3	2	5	3	0
6			00:24:30	3	1	4	2	-1
7			00:25:00	2	1	3	1	-1
8			00:24:00	1	1	3	1	0
9			00:30:00	2	1	4	3	+1
10			00:26:00	3	2	5	3	0
11			00:24:00	2	1	4	2	0
12			00:25:00	2	1	4	2	0
13			00:25:00	2	1	4	3	+1
14			l'Intensité de/à	1-3	1-2	3-5	1-3	