**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية**

**التصحيح النموذجي لامتحان السداسي الثاني في مقياس منهجية التدريب الرياضي ماستر -1- تحضير بدني**

**الجواب الأول**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTION** | | **RECUPERATION** | | **QUANTITE DE TRAVAIL** |
| **INTENSITE** | **DUREE** | **DUREE** | **NATURE** |
| **PUISSANCE (P.A.A)** | | | | |
| Supra-max  -survitesse  -surforce | Entre 3 et 7s | 1min 30s à 3 min | Semi- active | En fonction du repère constitué par la baisse d’intensité |
| **CAPACITE (C.A.A)** | | | | |
| 90% de l’intensité max | Entre  7s et 14-15s | Entre  3 et 8min | Active  -marche  -trot léger | 6-8 répétitions en fonction du repère constitué par la baisse d’intensité |

**الجواب الثاني**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTION** | | **RECUPERATION** | | **QUANTITE DE TRAVAIL** |
| **INTENSITE** | **DUREE** | **DUREE** | **NATURE** |
| **PUISSANCE (P.A.L)** | | | | |
| Max, ou supra-max | Entre 15 et 45s | Entre 5 et 30 min | peu- active | En fonction de l’effondrement de l’intensité ;pas plus de2 séances/sem |
| **CAPACITE (C.A.L)** | | | | |
| 85à95% de l’intensité max | Entre  45s et 3à4 min | Entre  2 et 8min | Assez active  -relâchement  -amplitude | Pas plus de 10 répétitions |

**الجواب الثالث :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTION** | | | **RECUPERATION** | | **QTTE DE TRAV**  **NBRE REPETITIONS** |
| **INTENSITE** | **DUREE** | | **DUREE** | **NATURE** |  |
| **PUISSANCE** | | | | | |
| **EFFORTS CONTINUS** | | | | | |
| 80 à95% de PMA | | 20 à45 min |  |  |  |
| **EFFORTS INTERMITTENTS DE LONGUE DUREE** | | | | | |
| PMA + 3Km.h-1 | | ±3min | 3min | Active | ˃6 rép |
| **EFFORTS INTERMITTENTS DE DUREE MOYENNE** | | | | | |
| PMA + 5Km.h-1 | | ±1 min | 2min 30 sec | Active | ˃ 8-10 rep |
| **EFFORTS INTERMITTENTS DE COURTE DUREE** | | | | | |
| PMA + 7Km.h-1 | | 15 sec | 15 ou 30 sec | Active | ˃ 12- 15 rep |
| **LE COURT-COURT** | | | | | |
|  | | 15s ou 30 s 15s ou 30 s | | Active | 2à3 séquences ˃ 10min dans la même séance |
| **CAPACITE** | | | | | |
| **EFFORTS CONTINUS D’INTENSITE ELEVEE** | | | | | |
| ±85%PMA  160-180bat/min | | 20 à 30 min |  |  |  |
| **EFFORTS CONTINUS D’INTENSITE MOYENNE** | | | | | |
| ±75% PMA  140-150bat/min | | ±45 min |  |  |  |
| **ENDURANCE FONDAMENTALE** | | | | | |
| ±seuil aérobie  50-60% PMA  110-130bat/mn | | ˃ 1 heure |  |  |  |