

Groupe d'activité: Activités athlétiques.

Activité : Course de durée Niveau 6^o

Portrait de l'élève.

Variation importante d'allure.
 Difficulté à effectuer un effort prolongé.
 Respiration difficile ,est vite essoufflé.
 Niveaux hétérogènes en fonction du vécu des élèves. (sportifs et scolaires .)

Compétences générales

Notion de mathématiques (lire un tableau, moyenne horaire, allure de course.)
 Compréhension des filières énergétiques de la contraction musculaire.
 Gestion et organisation individuelle.
 Identifier les effets de la course sur la respiration.

Compétences Propres

Objet d'enseignement 1 : Réguler son allure pour tenir 20 mn.
Objet d'enseignement 2 : Maîtriser sa respiration.

Compétences spécifiques

OE 1 => Courir régulièrement à au moins 80% de sa VMA pendant 20'.
OE 2 => Réguler sa respiration en fonction de l'effort demandé et de l'état de fatigue.

Contenus d'enseignement.

Savoir-faire	Savoirs pour faire. Identifier apprécier	Gérer
Adopter l'allure de course correspondant à sa VMA.	Connaître sa VMA à l'aide de test(Léger Boucher, Tlim 100, ½ cooper).	Respecter l'allure imposée.
Distinguer différentes allures de course.	Apprécier l'intensité de l'effort en relation avec des indices physiologiques pertinents(essoufflement, fréquence cardiaque ,rougeur, sudation)	Prendre ses pulsations. Savoir prendre des informations et les communiquer.
Respecter l'allure et les temps de récupérations.		

Forme de pratique

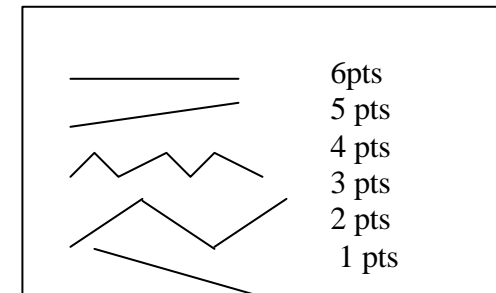
- Travail individualisé en fonction de leur VMA.
- Travail en groupe de 4 à 5 coureurs en fonction de leur VMA et du type de travail.
- Une fiche et un chrono par groupe.
- Route bitumée de 400 m
- Dispositifs aménagés avec repérages de durée et de distance.
- Alternier la présence et la suppression des repères.

Evaluation

➤ Maîtrise d'exécution : Par rapport au temps de course.

20mn=> 8pts
 17mn => 7 pts
 15mn => 6 pts
 12mn => 5pts
 10 mn =>4pts
 8 mn => 3pts
 5 mn => 2pts





: régularité sur 6 Pts



Participation/progrès : 6 pts

distance	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000	4400
tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
VMA 16 à 90	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	13'20	14'00	16'40	18'20
VMA 15 à 95	1'42	3'24	5'06	6'48	8'30	10'12	11'54	13'36	14'18	17'00	18'42
	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	13'52	14'36	17'20	19'04
VMA 15 à 90	1'46	3'32	5'18	7'04	8'50	10'36	12'22	14'08	14'54	17'40	19'26
VMA 14 à 95	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24	15'12	18'00	19'48
	1'50	3'40	5'30	7'20	9'10	11'00	12'50	14'40	15'30	18'20	20'10
VMA 15 à 85	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56	15'48	18'40	
VMA 14 à 90	1'54	3'48	5'42	7'36	9'30	11'24	13'18	15'12	16'06	19'00	
	1'56	3'52	5'48	7'44	9'40	11'36	13'32	15'28	16'24	19'20	
VMA 13 à 95	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48	13'46	15'44	16'42	19'40	
VMA14 à 85	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00	14'00	16'00	17'00	20'00	
VMA 13 à 90	2'02	4'04	6'06	8'08	10'10	12'12	14'14	16'16	17'18	20'20	
	2'04	4'08	6'12	8'16	10'20	12'24	14'28	16'32	17'36		
VMA 12 à 95	2'06	4'12	6'18	8'24	10'30	12'36	14'42	16'48	17'54		
	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40	12'48	14'56	17'04	18'12		
VMA 13 à 85	2'10	4'20	6'30	8'40	10'50	13'00	15'10	17'20	18'30		
	2'12	4'24	6'36	8'48	11'00	13'12	15'24	17'36	18'48		
VMA 12 à 90	2'14	4'28	6'42	8'56	11'10	13'24	15'38	17'52	19'06		
	2'16	4'32	6'48	9'04	11'20	13'36	15'52	18'08	19'24		
VMA 11 à 95	2'18	4'36	6'54	9'12	11'30	13'48	16'06	18'24	19'42		
VMA 12 à 85	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40	14'00	16'20	18'40	20'		
	2'22	4'44	7'06	9'28	11'50	14'12	16'34	18'56			
VMA 11 à 90	2'24	4'48	7'12	9'36	12'00	14'24	16'48	19'12			
	2'26	4'52	7'18	9'44	12'10	14'36	17'02	19'28			
	2'28	4'56	7'24	9'52	12'20	14'48	17'16	19'44			
	2'30	5'00	7'30	10'00	12'30	15'00	17'30	20'00			
VMA 10 à 95	2'32	5'04	7'36	10'08	12'40	15'12	17'44				
VMA 11 à 85	2'34	5'08	7'42	10'16	12'50	15'24	17'58				
	2'36	5'12	7'48	10'24	13'00	15'36	18'12				
	2'38	5'16	7'54	10'32	13'10	15'48	18'26				
VMA 10 à 90	2'40	5'20	8'00	10'40	13'20	16'00	18'40				
	2'42	5'24	8'06	10'48	13'30	16'12	18'54				
	2'44	5'28	8'12	10'56	13'40	16'24	19'08				
	2'46	5'32	8'18	11'04	13'50	16'36	19'22				
VMA 9 à 95	2'48	5'36	8'24	11'12	14'00	16'48	19'36				
VMA 10 à 85	2'50	5'40	8'30	11'20	14'10	17'00	19'50				
	2'52	5'44	8'36	11'28	14'20	17'12	20'04				
	2'54	5'48	8'42	11'36	14'30	17'24					
	2'56	5'52	8'48	11'44	14'40	17'36					
VMA 9 à 90	2'58	5'56	8'54	11'52	14'50	17'48					
	3'00	6'00	9'00	12'00	15'00	18'00					
	3'02	6'04	9'06	12'08	15'10	18'12					
	3'04	6'08	9'12	12'16	15'20	18'24					
	3'06	6'12	9'18	12'24	15'30	18'36					
8à95%;9à85	3'08	6'16	9'24	12'32	15'40	18'48					
	3'10	6'20	9'30	12'40	15'50	19'00					
	3'12	6'24	9'36	12'48	16'00	19'12					
	3'14	6'28	9'42	12'56	16'10	19'24					
	3'16	6'32	9'48	13'04	16'20	19'36					
	3'18	6'36	9'54	13'12	16'30	19'48					
VMA 8 à 90	3'20	6'40	10'00	13'20	16'40	20'					

je cours 20 ' sans arrêt /8
 Je cours 17 ' sans arrêt /6
 je cours 15 ' sans arrêt /5
 je cours entre 10 et 15' / 4
 je cours 10 ' sans arrêt /3
 je cours 5 ' sans arrêt /2

profil régulier _____ /6
 profil croissant  / 5
 irrégulier petite amplitude  / 4
 irrégulier grande amplitude  / 3
 profil décroissant  /2

participation / progrès / 6 pts
 Participation au cours: /3 pts
 Progrès / 3pts

Nom : _____ Classe: _____ VMA début cycle: _____
 Prénom : _____ VMA fin de cycle : _____

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
test cooper 6 mn	VMA piste			
dist:				
vitesse en Km/h				
Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
test cooper 12mn			test 20 '	test 20'
dist:	dist: D2:	dist:	dist:	dist:
vitesse en Km/h	D1:	vitesse en Km/h	vitesse en Km/h	vitesse en Km/h

COLLEGE PAUL ELUARD CYSOING

Groupe d'activité: Activités athlétiques.

Activité : Course de durée Cycle central

Portrait de l'élève.

Connaissance de l'échauffement Etirements
 Il est capable de tenir 20 mn à 80% de sa VMA.
 A connaissance de son potentiel aérobie.
 Il sait courir régulièrement.
 Il maîtrise sa respiration.

Compétences générales

Mettre en relation les informations éprouvées au cours de l'action et les informations externes apportées par les observables de la réalisation.
 Comprendre les effets des apprentissages et de l'entraînement sur le développement corporel.
 Gestion des apprentissages.

Compétences Propres

Objet d'enseignement 1 : Tester différentes allures pour trouver celle ou je suis le plus régulier.
Objet d'enseignement 2 : Avoir un projet de course.

Compétences spécifiques

OE 1 => Courir régulièrement en améliorant sa vitesse aérobie ; VMA > 85%.
 (20 mn en 5° ; 12 mn en 4°).
OE 2 => Gérer son potentiel pour le mettre en relation avec un plan de course.

Contenus d'enseignement.

Savoir-faire	Savoirs pour faire. Identifier apprécier	Gérer
Savoir adapter sa course aux différentes allures demandées. Trouver l'allure de VMA qui me convient le mieux pour être régulier.	Courir à différentes allures de VMA. Reproduire plusieurs fois une allure.	Respecter les allures imposées. Prendre des temps. Récupérer.

Forme de pratique

- Travail individualisé en fonction de leur VMA.
- Travail en groupe de 4 à 5 coureurs en fonction de leur VMA et du type de travail.
- Une fiche et un chrono par groupe.
- Route bitumée de 400 m
- Dispositifs aménagés avec repérages de durée et de distance.

Evaluation

- Performance : sur 6 pts
Distance parcourue sur 12 mn.
- Maîtrise d'exécution : sur 8 pts
Régularité.

0s à 2s => 8 pts
 3s à 5s => 7 pts
 6s à 8s => 6 pts
 9s à 11s => 5 pts
 12s à 14s => 4pts
 15s à 17s => 3 pts
 18s à 20s => 2 pts

- Connaissance de soi : sur 6 Pts
 Respect du projet => 2 pts
 Sais s'échauffer => 2 pts
 Investissement => 2pts

ORGANISATION du CYCLE AEROBIE EN 4°

Rappel des objectifs : courir régulièrement sur 12' à une VMA 85% de sa VMA
 établir un plan de course en fonction de son potentiel
 et de la connaissance des différentes allures

OBJECTIFS	séances	CONTENU des SEANCES	BILAN
Phase 1			
Evaluation de son potentiel	S1	test cooper sur 12' : piste de 400m (raquette avec montée et descente + virage en épingle)	
Réguler son allure	S2	Passage du test Leger - Boucher piste Estimation de la VMA (parcours de 100m avec angle à chaque 25m)	
maitrise de la respiration et de la régularité	S3	1 X 400m échauffement 15 ' à 85% VMA (notion de régularité)	
Evaluation	S4	1 X 400m échauffement 1x 10' à 90% 1 x 5' à 85%	
Phase 2			
Réguler son allure	S5	1 X 400m à 80% échauffement 3 X 800m à 95% de la VMA (2 avec repères chrono 1 X 400m à 80' (1 sans)	
Respect du rythme de course	S6	1 X 400m à 85% 2 X 6' à 90% (1 avec chrono, 1 sans) 1 X 400m à% (récupération)	
Prendre des repères d'aisance respiratoire de maitrise d ' allures	S7	1 X 400m à 80% VMA 4 X 3' à allures progressives 80%; 90%; 100% 1 X 3' choix de l' allure	
Evaluation	S8	Test de régularité sur 9' à 90% de VMA chrono à chaque tour	
Phase 3			
Contrat individuel.	S9	courir à 90 ou 85 (choisir 2 entrainements sur 3) * soit 8 X 1'30 de course (récup de 30") (régularité)	
mise en place d'un plan d'entrainement me permettant de trouver la meilleure allure pour courir 12' à allure régulière	S10	* soit 4 X 3' de course (récup (régul + foncier) * soit 9' + 3' (récup 3') (foncier)	
	S11	Evaluation 12' Régularité sur un rythme choisi	
	S12	test Leger - Boucher piste. Vérification de la VMA	

FICHE DE TRAVAIL ET D'EVALUATION 4°

Distance	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200
Tours	1	2	3	4	5	6	7	8
	1'28	2'56	4'24	5'52	7'20	8'48	10'16	11'44
16 à 100%	1'30	3'00	4'30	6'00	7'30	9'00	10'30	12'00
	1'32	3'04	4'36	6'08	7'40	9'12	10'44	12'16
16 à 95%	1'34	3'08	4'42	6'16	7'50	9'24	10'58	12'32
15 à 100%	1'36	3'12	4'48	6'24	8'00	9'36	11'12	
	1'38	3'16	4'54	6'32	8'10	9'48	11'26	
16 à 90%	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	
15 à 95%	1'42	3'24	5'06	6'48	8'30	10'12	11'54	
14 à 100%	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	
15 à 90% 16 à 85	1'46	3'32	5'18	7'04	8'50	10'36		
14 à 95%	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48		
13 à 100%	1'50	3'40	5'30	7'20	9'10	11'00		
15 à 85% 16 à 80	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12		
14 à 90%	1'54	3'48	5'42	7'36	9'30	11'24		
	1'56	3'52	5'48	7'44	9'40	11'36		
13 à 95%	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48		
14 à 85; 12 à 100	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00		
13 à 90%	2'02	4'04	6'06	8'08	10'10			
	2'04	4'08	6'12	8'16	10'20			
12 à 95%	2'06	4'12	6'18	8'24	10'30			
	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40			
13 à 85%	2'10	4'20	6'30	8'40	10'50			
11 à 100%	2'12	4'24	6'36	8'48	11'00			
12 à 90%	2'14	4'28	6'42	8'56	11'10			
	2'16	4'32	6'48	9'04	11'20			
11 à 95%	2'18	4'36	6'54	9'12	11'30			
12 à 85%	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40			
	2'22	4'44	7'06	9'28	11'50			
11 à 90 10 à 100	2'24	4'48	7'12	9'36	12'00			
	2'26	4'52	7'18	9'44				
	2'28	4'56	7'24	9'52				
	2'30	5'00	7'30	10'00				
10 à 95%	2'32	5'04	7'36	10'08				
11 à 85%	2'34	5'08	7'42	10'16				
	2'36	5'12	7'48	10'24				
	2'38	5'16	7'54	10'32				
10 à 90 9 à 100	2'40	5'20	8'00	10'40				
	2'42	5'24	8'06	10'48				
	2'44	5'28	8'12	10'56				
	2'46	5'32	8'18	11'04				
9 à 95%	2'48	5'36	8'24	11'12				
10 à 85%	2'50	5'40	8'30	11'20				
	2'52	5'44	8'36	11'28				
	2'54	5'48	8'42	11'36				
	2'56	5'52	8'48	11'44				
9 à 90%	2'58	5'56	8'54	11'52				
	3'00	6'00	9'00	12'00				
	3'02	6'04	9'06					
	3'04	6'08	9'12					
	3'06	6'12	9'18					
8 à 95% 9 à 85	3'08	6'16	9'24					
	3'10	6'20	9'30					
	3'12	6'24	9'36					
	3'14	6'28	9'42					
	3'16	6'32	9'48					

NOM:

PRENOM:

CLASSE: Pouls au repos:

VMA début de cycle:

VMA fin de cycle:

PERFORMANCE / 6

DISTANCE PARCOURUE

	3200	3000	2800	2600	2400	2200	2000	1800	1600	1400	1200
	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	1,5	1	gars
filles			6	5,5	5	4,5	4	3,5	2,5	2	1,5

MAITRISE D'EXECUTION / 8

Régularité sur une course de 12' à une intensité choisie

Contrat annoncé : 12' à % de ma VMA

	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200
tps annoncé								
tps réel								
écart en "								

moyenne de l'écart par tour :

0" à 2"	8
2" à 4"	7
4" à 6"	6
6" à 8"	5
8" à 10 "	4
10" à 12"	3
12" à 15 "	2

CONNAISSANCE DE SOI / INVESTISSEMENT / 6

Le contrat est respecté :	2pts
sait s'échauffer	2pts
investissement dans les cours	2pts

NOTE TOTALE / 20

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
Test cooper 12 mn	VMA piste				
dist:					
vit en km / h					
Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12
				Test cooper 12 mn	VMA piste
				dist:	
				vit en km / h	constat

COLLEGE PAUL ELUARD CYSOING

Groupe d'activité: Activités athlétiques.

Activité : Course de durée Niveau 3°

Portrait de l'élève.

Connaissance de l'échauffement Etirements
Il est capable de tenir 20 mn à 80% de sa VMA.
Tient un effort de 12 mn à VMA > 85%.
A connaissance de son potentiel aérobie.
Il maîtrise sa respiration.

Compétences générales

Recherche de l'efficacité des actions.
Connaissance de soi.
Goût de l'effort.
Stratégie de course.

Compétences Propres

Objet d'enseignement 1 : Se surpasser ,
aller à un pourcentage maximum de sa
VMA.
Objet d'enseignement 2 : gérer sa course
en fonction de son potentiel.

Compétences spécifiques

OE 1 => Passer d'une allure de course < à 85% de VMA à une allure > à 90% de VMA.
OE 2 => Passer d'une connaissance partielle à une connaissance approfondi de ses
capacités pour gérer au mieux sa course.

Contenus d'enseignement.

Savoir-faire	Savoirs pour faire. Identifier apprécier	Gérer
Maintenir une allure constante.	Utiliser des repères et le chrono. Ne pas partir trop vite.	Se connaître.
Gérer ses allures. Trouver une allure optimum de référence.	Vivre plusieurs allures pour trouver la plus pertinente.	Fréquence cardiaque Sensation de fatigue.
Prévoir un contrat Elaborer une stratégie de course	Connaître son potentiel maximum	Utilisation d'un binôme.

Forme de pratique

- Travail individualisé en fonction de leur VMA.
- Travail en groupe de 4 à 5 coureurs en fonction de leur VMA et du type de travail.
- Une fiche et un chrono par groupe.
- Route bitumée de 400 m
- Dispositifs aménagés avec repérages de durée et de distance.
- Alternier la présence et la suppression des repères.

Evaluation

- Performance : sur 6 pts
Distance parcourue sur 12 mn.
- Maîtrise d'exécution : sur 8 pts
Par rapport au % de VMA : > 95% => 8 pts
95 % => 6 pts
90% => 4 pts
85 % => 2 pts
- Connaissance de soi : sur 6 Pts
Etre capable d'annoncer la distance qu'on va faire à 100 m près.
Aptitude à gérer son échauffement.

PROGRAMME CYCLE COURSE DE DUREE 3°

Rappel des objectifs: Travail entre 90% et 110% de VMA.

Savoir gérer son potentiel aérobique pour effectuer 12 mn à un pourcentage élevé de VMA.

OBJECTIFS	SEANCES	Contenu des séances .Conditions matérielles.
Phase 1 Travail en long long	S1	Courir 12 mn .Estimation des capacités et d'une allure moyenne.2 groupes de travail.
	S 2	Passage du test piste .Calcul de la VMA. 2 groupes de travail.
	S 3	1 X 3mn à 80% de VMA. 2 x (3 x 3mn à 90% de VMA) Récupération 1'30 entre chaque série. 4 mn entre la série. 1 X 3mn à 80% de VMA.
Travail en continu Prendre des repères par rapport à S 1	S 4	courir 15 ' soit à 80%de VMA soit à 85 % de VMA soit à 90% de sa VMA
Séance de court court	S5	1 x 3 mn à 80 % de VMA 3 x (10 x 10 s) à 110 % de VMA récupération 3mn entre chaque série. 1 x 3 mn à 80 % de VMA
Tester et vivre des allures de courses différentes.	S 6	1 x 3 mn à 80% de VMA Courir 3 X 5 mn à 85% ; 90% ; et 95 % de VMA Récupération 4mn entre chaque série.
Sur une allure imposée essayer de la reproduire.	S 7	1 x 3 mn à 80 % de VMA Courir 3x5 mn à 90% de sa VMA récupération 5' 1 x 3 mn à 80% de VMA
Sur une allure de référence essayer d'effectuer plusieurs répétitions.	S 8	1 X 3 mn à 80% de VMA 4 x 4 mn à 95 % de VMA 1 x 3mn à 80 % de VMA
Repete plusieurs fois la même allure de course sur une durée plus longue	S 9	1 X 3mn à 80% de VMA 2 x 4 mn à 95 % + 1 x 6 mn à 95 % 1 x 3 mn à 80% de VMA
Choisir l'allure que je vais effectuer le jour du test.	S 10	1 X 3 mn à 80% de VMA 1 x 8 mn à 95 % de VMA + 1 x 6 mn à 95% de VMA ou 1 x 8 mn à 90 % + 1 x 6 mn à 90 % de VMA. 1 x 3mn à 80 % de VMA
Evaluation	S11	1 X 3mn à 80 % de VMA Test cooper 12 mn 1 x 3 mnà 80 % de VMA
Progrès ou meilleure gestion ?	S12	Test VMA piste

FICHE DE TRAVAIL ET D'EVALUATION 3°

Distance	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200
Tours	1	2	3	4	5	6	7	8
16 à 100%	1'28	2'56	4'24	5'52	7'20	8'48	10'16	11'44
16 à 95%	1'30	3'00	4'30	6'00	7'30	9'00	10'30	12'00
16 à 90%	1'32	3'04	4'36	6'08	7'40	9'12	10'44	12'16
15 à 100%	1'34	3'08	4'42	6'16	7'50	9'24	10'58	12'32
15 à 95%	1'36	3'12	4'48	6'24	8'00	9'36	11'12	
15 à 90%	1'38	3'16	4'54	6'32	8'10	9'48	11'26	
14 à 100%	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	
14 à 95%	1'42	3'24	5'06	6'48	8'30	10'12	11'54	
14 à 90%	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	
13 à 100%	1'46	3'32	5'18	7'04	8'50	10'36		
13 à 95%	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48		
13 à 90%	1'50	3'40	5'30	7'20	9'10	11'00		
12 à 100%	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12		
12 à 95%	1'54	3'48	5'42	7'36	9'30	11'24		
12 à 90%	1'56	3'52	5'48	7'44	9'40	11'36		
11 à 100%	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48		
11 à 95%	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00		
11 à 90%	2'02	4'04	6'06	8'08	10'10			
10 à 100%	2'04	4'08	6'12	8'16	10'20			
10 à 95%	2'06	4'12	6'18	8'24	10'30			
10 à 90%	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40			
9 à 100%	2'10	4'20	6'30	8'40	10'50			
9 à 95%	2'12	4'24	6'36	8'48	11'00			
9 à 90%	2'14	4'28	6'42	8'56	11'10			
8 à 100%	2'16	4'32	6'48	9'04	11'20			
8 à 95%	2'18	4'36	6'54	9'12	11'30			
8 à 90%	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40			
7 à 100%	2'22	4'44	7'06	9'28	11'50			
7 à 95%	2'24	4'48	7'12	9'36	12'00			
7 à 90%	2'26	4'52	7'18	9'44				
6 à 100%	2'28	4'56	7'24	9'52				
6 à 95%	2'30	5'00	7'30	10'00				
6 à 90%	2'32	5'04	7'36	10'08				
5 à 100%	2'34	5'08	7'42	10'16				
5 à 95%	2'36	5'12	7'48	10'24				
5 à 90%	2'38	5'16	7'54	10'32				
4 à 100%	2'40	5'20	8'00	10'40				
4 à 95%	2'42	5'24	8'06	10'48				
4 à 90%	2'44	5'28	8'12	10'56				
3 à 100%	2'46	5'32	8'18	11'04				
3 à 95%	2'48	5'36	8'24	11'12				
3 à 90%	2'50	5'40	8'30	11'20				
2 à 100%	2'52	5'44	8'36	11'28				
2 à 95%	2'54	5'48	8'42	11'36				
2 à 90%	2'56	5'52	8'48	11'44				
1 à 100%	2'58	5'56	8'54	11'52				
1 à 95%	3'00	6'00	9'00	12'00				
1 à 90%	3'02	6'04	9'06					
0 à 100%	3'04	6'08	9'12					
0 à 95%	3'06	6'12	9'18					
0 à 90%	3'08	6'16	9'24					
0 à 85%	3'10	6'20	9'30					
0 à 80%	3'12	6'24	9'36					
0 à 75%	3'14	6'28	9'42					
0 à 70%	3'16	6'32	9'48					

NOM:

PRENOM:

CLASSE: **Pouls au repos:**

VMA début de cycle:

VMA fin de cycle:

PERFORMANCE / 6

DISTANCE PARCOURUE

	3200	3000	2800	2600	2400	2200	2000	1800	1600	1400	1200
	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	1,5	1	gars
filles		6	5,5	5	4,5	4	3,5	2,5	2	1,5	

MAITRISE D'EXECUTION / 8

INTENSITE DE L'EFFORT

Course à VMA > à 95 %	8
Course à 95 % de VMA	7
Course entre 90 et 95% de VMA	6
Course à 90 % de VMA	5
Course entre 85 et 90% de VMA	4
Course à 85% de VMA	3
Course à VMA < à 85 %	2

CONNAISSANCE DE SOI

Je suis capable d'annoncer à 50 m près la distance que je vais parcourir.	
à 50 m	4
à 100 m	3
à 150m	2
à 200m	1
Je sais m'échauffer seul	2

NOTE TOTALE / 20

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
Test cooper 12 mn	VMA piste				
dist:					
vit en km / h					
Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12
				Test cooper 12 mn	VMA piste
				dist:	constat
				vit en km / h	