



Epreuve finale : le 12' à choix et série en 30/30 avec rattrapage

But : aller le plus vite possible sur 12' d'efforts. Si l'élève court plus vite que prévu, cela ne comptera pas pour des sorties. Terminer en réussissant son temps de 30/30

Coureur 1 : Ma VMA validée est de :

J'entoure mon allure cible :

Allure verte Je cours 12' à VMA -3 + allure rouge 4 à 7'X 30/30	Allure jaune Je raye 1 colonne mais je cours à VMA -2 + allure rouge 4 à 7'X 30/30	Allure orange Je raye 2 colonnes mais je cours à VMA -1 + allure rouge 4 à 7'X 30/30
---	--	--

Attention ! Marcher ou ralentir quand on a franchit son nombre de plots compte pour une pénalité

Mon contrat de plots Sur 30/30	
Ma VMA est de :	En 30'', je dois faire :
18	6,5 plots
16/17	6 plots
14/15	5,5 plots
12/13	5 plots
10/11	4,5 plots

18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

↑ 1'30 3' 4'30 6' 7'30 9' 10'30 12'

Sorties de route : Pénalités : Ma note : /20

Coureur 2 : Ma VMA validée est de :

J'entoure mon allure cible :

Allure verte Je cours 12' à VMA -3 + allure rouge 4 à 7'X 30/30	Allure jaune Je raye 1 colonne mais je cours à VMA -2 + allure rouge 4 à 7'X 30/30	Allure orange Je raye 2 colonnes mais je cours à VMA -1 + allure rouge 4 à 7'X 30/30
---	--	--

Attention ! Marcher ou ralentir quand on a franchit son nombre de plots compte pour une pénalité

Mon contrat de plots Sur 30/30	
Ma VMA est de :	En 30'', je dois faire :
18	6,5 plots
16/17	6 plots
14/15	5,5 plots
12/13	5 plots
10/11	4,5 plots

18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

↑ 1'30 3' 4'30 6' 7'30 9' 10'30 12'

Sorties de route : Pénalités : Ma note : /20

L'allure est fixée en fonction de la VMA validée dans le cycle. Chaque écart en dessous de la cible donne une sortie de route. **Courir plus vite que l'allure cible ne compte pas pour des sorties de route. Marcher-s'arrêter- ralentir avant le sifflet** compte pour une pénalité (qui équivaut à une sortie de route)
Quand mon partenaire passe un plot, je mets une X dans la première colonne. Toutes les 1'30', je change de colonne.

Domaine 1 VMA Ecart à l'allure cible

Expert	0 sortie
Expert	1 sortie
Satisf	2
Satisf	3
Frag	4
Frag	5
Frag	6
Insuff	7
Insuff	+8

Domaine 1 VMA

VMA	Filles	Garçons
17		Expert
16		Expert
15	Expert	Satisf
14	Expert	Satisf
13	Satisf	Satisf
12	Satisf	Frag
11	Satisf	Frag
10	Frag	Insuff
9	Frag	Insuff
8	Insuff	

Domaine 3 Respect des règles

-Aide installation -Respect heure -Respect écoute -Respect autrui	Expert
4 Rôles Assez B	Satisf
3 critères sur 4	Frag
≤ 2 critères	Insuff

Domaine 4 Santé/entraînement

-Exos bien faits -Assidu -Persévérant -Tenue fiche	Expert
4 Rôles assez bien	Satisf
3 critères sur 4	Frag
≤ 2 critères	Insuff