

FICHE DE PROJET ET DE NOTATION

Nom :	Prénom :	/20pts
-------------	----------------	---------------

Le candidat réalise trois courses de 500 mètres (récupération 10 minutes maximum)
 Le temps cumulé (somme des trois temps réalisés) compte pour 70% de la note, l'écart au projet pour 20% et la préparation – récupération pour 10% de la note.

PROJET ET NOTATION

Préparation - récupération		/3pts
Echauffement inadapté au type d'effort qui va suivre, l'élève est proche de l'inactivité. Récupération passive après l'effort (assis) 0 à 1 pt		
Echauffement progressif avec repérage d'allures Récupération active après l'effort De 1.25 à 2.25 pts		
Echauffement progressif complet avec repérage fin des allures projetées sur des distances de course significatives Récupération active après l'effort et préparation aux allures suivantes 2.5 à 3 pts		

Courses	C1	C2	C3
Temps réalisés'....."'....."'....."
Temps Total'....."	Note /14 pts	/14pts
Stratégie Réalisée			

/3pts	Avant C1	Régulation Après C1
Repère		
Signature		

BAREME		
Cumul des 3 temps FILLES	NOTE / 14 pts	Cumul des 3 temps GARCONS
12.00	0.5	8.35
11.40	1	8.17
11.20	1.5	8.00
11.00	2	7.42
10.40	2.5	7.24
10.20	3	7.06
10.00	3.5	6.49
9.40	4	6.41
9.20	4.5	6.33
9.00	5	6.25
8.40	5.5	6.17
8.20	6	6.09
8.01	6.5	6.01
7.42	7	5.53
7.31	7.5	5.43
7.20	8	5.33
7.09	8.5	5.23
6.58	9	5.13
6.47	9.5	5.03
6.36	10	4.54
6.28	10.5	4.45
6.21	11	4.41
6.14	11.5	4.37
6.07	12	4.33
6.00	12.5	4.29
5.54	13	4.25
5.47	13.5	4.21
5.41	14	4.18

Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée 0 pt	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour 1) est respectée (avec une régulation) 1 pt	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour 1) est respectée (sans régulation) 2 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) 2,5 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) 3 pts
---	--	---	--	--

