

NOM / Prénom du coureur:

VMA retenue par le coureur:

MON PROJET (entoure): ajuster la phase: moto / scooter / scooter+ / moto / je ne sais pas

NOM / Prénom de l'observateur:

		1	2	3	4	5	6	7	8
Vélo	Entoure: arrive avant/ après ou au plot au bip sonore	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot
	Questionne: - Prêt à repartir? - Ira jusqu'au bout? - Vivement la fin? - Veut s'arrêter?	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur
Scooter	Entoure: arrive avant/ après ou au plot au bip sonore	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot		
	Questionne: - Prêt à repartir? - Ira jusqu'au bout? - Vivement la fin? - Veut s'arrêter?	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	
Scooter+	Entoure: arrive avant/ après ou au plot au bip sonore	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot					
	Questionne: - Prêt à repartir? - Ira jusqu'au bout? - Vivement la fin? - Veut s'arrêter?	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur					
Moto	Entoure: arrive avant/ après ou au plot au bip sonore	Avant Après Au plot	Avant Après Au plot						
	Questionne: - Prêt à repartir? - Ira jusqu'au bout? - Vivement la fin? - Veut s'arrêter?	Facile Confortable Fatigant Trop dur	Facile Confortable Fatigant Trop dur						

FICHES MISES EN PLACE DU MATERIEL

VMA départ	Vélo	Scooter	Scooter+	Moto
9	60	+8	+7	+8
10	67	+8	+8	+9
11	73	+10	+9	+9
12	80	+10	+10	+10
13	87	+11	+10	+11
14	93	+12	+12	+11
15	100	+13	+12	+13
16	107	+13	+13	+14
17	113	+15	+14	+14

FICHES MISES EN PLACE DU MATERIEL

VMA départ	Vélo	Scooter	Scooter+	Moto
9	60	+8	+7	+8
10	67	+8	+8	+9
11	73	+10	+9	+9
12	80	+10	+10	+10
13	87	+11	+10	+11
14	93	+12	+12	+11
15	100	+13	+12	+13
16	107	+13	+13	+14
17	113	+15	+14	+14

FICHES MISES EN PLACE DU MATERIEL

VMA départ	Vélo	Scooter	Scooter+	Moto
9	60	+8	+7	+8
10	67	+8	+8	+9
11	73	+10	+9	+9
12	80	+10	+10	+10
13	87	+11	+10	+11
14	93	+12	+12	+11
15	100	+13	+12	+13
16	107	+13	+13	+14
17	113	+15	+14	+14

FICHES MISES EN PLACE DU MATERIEL

VMA départ	Vélo	Scooter	Scooter+	Moto
9	60	+8	+7	+8
10	67	+8	+8	+9
11	73	+10	+9	+9
12	80	+10	+10	+10
13	87	+11	+10	+11
14	93	+12	+12	+11
15	100	+13	+12	+13
16	107	+13	+13	+14
17	113	+15	+14	+14