

## Proposition de grille d'évaluation

- Proposition de lissage entre anciens et nouveaux programmes

	<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b> Choisir un projet de deux courses : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 min à 70%,80%, 90%, 100% VMA</li> <li>• et 3 min à 90%, 100%, 110% ou 120 % VMA</li> <li>• récupération de 2 min entre les courses.</li> </ul>			
	<b>Maitrise insuffisante</b>	<b>Maitrise fragile</b>	<b>Maitrise satisfaisante</b>	<b>Très bonne maitrise</b>
<b>Performance Motricité /8</b>	Courses avec arrêts 0-2	Courses sub-maximales 3-4	Courses performantes 5-6	Courses optimales 7 - 8
<b>Efficacité du projet /8</b>	Projet inconséquent Ecart sup à 1 0-2	Projet inadapté Ecart sup 0,5 3-4	Projet adapté Ecart 0,5 5-6	Projet précis Ecart moins 0,5 7-8
<b>Efficacité dans la gestion de l'échauffement &amp; la récupération Santé /4</b>	Coureur zappeur on/ off 0-1	Coureur hésitant 2	Coureur méthodique 3	Coureur entraîneur 4

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ VMA: \_\_\_\_\_

70%			80%			90%			VMA 100%			110%			120%		
Nbre de plots à franchir			Nbre de plots à franchir			Nbre de plots à franchir			Nbre de plots à franchir			Nbre de plots à franchir			Nbre de plots à franchir		
3'	6'	9'	3'	6'	9'	3'	6'	9'	3'	6'	9'	3'	6'	9'	3'	6'	9'
5.5	11	16	5	10	15	7	14	21	8	16	24	9	18	27	9.5	19	28.5
6	12	18	7	14	21	8	16	24	9	18	27	10	20	30	11	22	33
7	14	21	8	16	24	9	18	27	10	20	30	11	22	33	11.5	23	34.5
8	16	24	9	18	27	10	20	30	11	22	33	12	24	36	13	26	39
9	18	27	10	20	30	11	22	33	12	24	36	13	26	39	14.5	29	43.5
9.5	19	28,5	10.5	21	31,5	12	24	36	13	26	39	14	28	42	15.5	31	46.5
10	20	30	11	22	33	13	26	39	14	28	42	15	30	45	17	34	51
10.5	21	31,5	12	24	36	13.5	27	40,5	15	30	45	16	32	48	18	36	54
11	22	33	13	26	39	14	29	43	16	32	48	17	34	51	19	38	57
12	24	36	13.5	27	40,5	15	30	45	17	34	51	18	36	54	20.5	41	61.5
13	26	39	14	28	42	16	31	47	18	36	54	19	38	57	22	42	64

PLOTS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
mètres	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800
PLOTS	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
mètres	850	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600



