

Liens avec les Compétences méthodologiques et sociales :

✘ **CM & S 1**

*Agir dans le respect de soi (...): connaissance de ses possibilités et utilisation lucide de ses ressources.*

✘ **CM & S 2**

*Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités (...): observation attentive du binôme et recueil appliqué des données sur la fiche d'observation.*

✘ **CM & S 3**

*Se mettre en projet (...): établir un projet de course réaliste compte tenu des conditions de l'épreuve et de ses possibilités énergétiques et mentales.*

✘ **CM & S 4**

*Se connaître, se préparer (...): gérer les différents efforts de manière raisonnée (préparation à l'effort, échauffement, courses puis récupération).*

Liens avec socle commun :

- **Compétence 1 :** Utiliser le vocabulaire spécifique (VMA, foulée, allure...).
- **Compétence 4 :** Utiliser correctement un tableau de recueil de données.
- **Compétence 6 :** Assumer les rôles d'observateur et éventuellement chronométreur.
- **Compétence 7 :** Réussir à élaborer un projet de course adaptée aux ressources personnelles.

Situation d'évaluation :

**Course 1 :**

Réaliser une course de 9 minutes à 85 % de VMA

**Course 2 : (non notée)**

Réaliser un footing de 5 minutes à 60 % de VMA

**Course 3 :**

Réaliser 2 tours de piste à 100 % de VMA.

Rôle de l'observateur :

- **Lors de la course 1**, l'observateur cochera sur la fiche le nombre de plots passés par le coureur. La distance parcourue pourra être ainsi calculée. L'observateur reportera également sur la fiche d'observation les temps de chaque tour pour que la régularité soit analysée.
- **Lors de la course 3**, l'observateur reporte le temps réalisé par son camarade, à côté du temps visé, déterminé au préalable par le coureur. L'enseignant pourra déterminer si le temps visé correspond à 100 % de VMA et notera la différence entre le temps visé et le temps réalisé.

## COURSE 1: 10 POINTS

Performance /4: nombre de plots passés.		
Filles	Garçons	Points
35	40	4
30	35	3
25	30	2
20	25	1

Maîtrise d'exécution/6 : écart temps au tour 2 et au tour 3.	
Secondes	Points
3	6
6	5
9	4
12	3
15	2
18	1
≥ 18	0

## COURSE 3: 15 POINTS

Performance /4 : temps réalisé par le coureur		
Filles	Garçons	Points
3'15 à 3'45	2'45 à 3'15	4
3'45 à 4'15	3'15 à 3'45	3
4'15 à 4'45	3'45 à 4'15	2
4'45 à 5'15	4'15 à 4'45	1
≥ 5'15	≥ 4'45	0

Maîtrise d'exécution /6 : pourcentage de VMA	
Pourcentage	Points
100 %	6
95 %	4
90 %	2
85 %	1
≥ 85 %	0

Projet de course / 5 : écart entre le temps visé et le temps réalisé	
Ecart	Points
5''	5
10''	4
20''	3
30''	2
45''	1
1 minute	0,5

Investissement sur 3 points

Bonus sérieux sur 2 points

La note finale est donc sur 30  
points qu'il faudra ramener sur 20

Aide enseignant - Déterminer le pourcentage de VMA d'un élève lors de la course 3

En fonction de sa VMA, le coureur est à 100 % s'il respecte ces temps sur 800 m																			
Tours	VMA : 8 km/h	VMA : 8,5 km/h	VMA : 9 km/h	VMA : 9,5 km/h	VMA : 10 km/h	VMA : 10,5 km/h	VMA : 11 km/h	VMA : 11,5 km/h	VMA : 12 km/h	VMA : 12,5 km/h	VMA : 13 km/h	VMA : 13,5 km/h	VMA : 14 km/h	VMA : 14,5 km/h	VMA : 15 km/h	VMA : 15,5 km/h	VMA : 16 km/h	VMA : 16,5 km/h	VMA : 17 km/h
400m	3'00	2'49	2'40	2'32	2'24	2'17	2'11	2'05	2'00	1'55	1'51	1'47	1'43	1'39	1'36	1'33	1'30	1'27	1,25
800m	6'00	5'39	5'20	5'03	4'48	4'34	4'22	4'10	4'00	3'50	3'42	3'33	3'26	3'19	3'12	3'06	3'00	2'55	2,49

En fonction de sa VMA, le coureur est à 95 % s'il respecte ces temps sur 800 m																			
Tours	VMA : 8 km/h	VMA : 8,5 km/h	VMA : 9 km/h	VMA : 9,5 km/h	VMA : 10 km/h	VMA : 10,5 km/h	VMA : 11 km/h	VMA : 11,5 km/h	VMA : 12 km/h	VMA : 12,5 km/h	VMA : 13 km/h	VMA : 13,5 km/h	VMA : 14 km/h	VMA : 14,5 km/h	VMA : 15 km/h	VMA : 15,5 km/h	VMA : 16 km/h	VMA : 16,5 km/h	VMA : 17 km/h
400m	3'09	2'58	2'48	2'39	2'32	2'24	2'18	2'12	2'06	2'01	1'57	1'52	1'48	1'45	1'41	1'38	1'35	1'32	1,29
800m	6'19	5'56	5'37	5'19	5'03	4'49	4'36	4'23	4'13	4'02	3'53	3'44	3'37	3'29	3'22	3'16	3'09	3'04	2,58

En fonction de sa VMA, le coureur est à 90 % s'il respecte ces temps sur 800 m																			
Tours	VMA : 8 km/h	VMA : 8,5 km/h	VMA : 9 km/h	VMA : 9,5 km/h	VMA : 10 km/h	VMA : 10,5 km/h	VMA : 11 km/h	VMA : 11,5 km/h	VMA : 12 km/h	VMA : 12,5 km/h	VMA : 13 km/h	VMA : 13,5 km/h	VMA : 14 km/h	VMA : 14,5 km/h	VMA : 15 km/h	VMA : 15,5 km/h	VMA : 16 km/h	VMA : 16,5 km/h	VMA : 17 km/h
400m	3'20	3'08	2'58	2'48	2'40	2'32	2'25	2'19	2'13	2'08	2'03	1'59	1'54	1'50	1'47	1'43	1'40	1'37	1,34
800m	6'40	6'16	5'57	5'37	5'20	5'05	4'51	4'38	4'27	4'16	4'06	3'57	3'49	3'41	3'33	3'26	3'20	3'14	3,08

En fonction de sa VMA, le coureur est à 85 % s'il respecte ces temps sur 800 m																			
Tours	VMA : 8 km/h	VMA : 8,5 km/h	VMA : 9 km/h	VMA : 9,5 km/h	VMA : 10 km/h	VMA : 10,5 km/h	VMA : 11 km/h	VMA : 11,5 km/h	VMA : 12 km/h	VMA : 12,5 km/h	VMA : 13 km/h	VMA : 13,5 km/h	VMA : 14 km/h	VMA : 14,5 km/h	VMA : 15 km/h	VMA : 15,5 km/h	VMA : 16 km/h	VMA : 16,5 km/h	VMA : 17 km/h
400m	3'32	3'19	3'08	2'58	2'49	2'41	2'34	2'27	2'21	2'15	2'10	2'05	2'01	1'57	1'53	1'49	1'46	1'43	1,40
800m	7'04	6'38	6'16	5'56	5'39	5'23	5'08	4'54	4'42	4'31	4'21	4'11	4'02	3'54	3'46	3'39	3'32	3'25	3,19

<b>Note sur 30</b>	<b>Note sur 20</b>
0,5	<b>0,33</b>
1	<b>0,66</b>
1,5	<b>1</b>
2	<b>1,33</b>
2,5	<b>1,66</b>
3	<b>2</b>
3,5	<b>2,33</b>
4	<b>2,66</b>
4,5	<b>3</b>
5	<b>3,33</b>
5,5	<b>3,66</b>
6	<b>4</b>
6,5	<b>4,33</b>
7	<b>4,66</b>
7,5	<b>5</b>
8	<b>5,33</b>
8,5	<b>5,66</b>
9	<b>6</b>
9,5	<b>6,33</b>
10	<b>6,66</b>
10,5	<b>7</b>
11	<b>7,33</b>
11,5	<b>7,66</b>
12	<b>8</b>
12,5	<b>8,33</b>
13	<b>8,66</b>
13,5	<b>9</b>
14	<b>9,33</b>
14,5	<b>9,66</b>
15	<b>10</b>

<b>Note sur 30</b>	<b>Note sur 20</b>
15,5	<b>10,33</b>
16	<b>10,66</b>
16,5	<b>11</b>
17	<b>11,33</b>
17,5	<b>11,66</b>
18	<b>12</b>
18,5	<b>12,33</b>
19	<b>12,66</b>
19,5	<b>13</b>
20	<b>13,33</b>
20,5	<b>13,66</b>
21	<b>14</b>
21,5	<b>14,33</b>
22	<b>14,66</b>
22,5	<b>15</b>
23	<b>15,33</b>
23,5	<b>15,66</b>
24	<b>16</b>
24,5	<b>16,33</b>
25	<b>16,66</b>
25,5	<b>17</b>
26	<b>17,33</b>
26,5	<b>17,66</b>
27	<b>18</b>
27,5	<b>18,33</b>
28	<b>18,66</b>
28,5	<b>19</b>
29	<b>19,33</b>
29,5	<b>19,66</b>
30	<b>20</b>

Observateur :	Coureur :
---------------	-----------

Course 1 : Réaliser une course de 9 minutes à 85 % de VMA									
Je coche chaque plot passé par le coureur								Temps à chaque tour	
								Tour 1	
								Tour 2	
								Tour 3	
								Tour 4	
								Tour 5	
								Tour 6	

**Course 2 : Réaliser un footing de 5 minutes à 60 % de VMA**



Course 3 : Réaliser 2 tours de piste à 100 % de VMA.		
Temps visé par le coureur	Temps réalisé par le coureur	Différence entre les 2 temps

Observateur :	Coureur :
---------------	-----------

Course 1 : Réaliser une course de 9 minutes à 85 % de VMA									
Je coche chaque plot passé par le coureur								Temps à chaque tour	
								Tour 1	
								Tour 2	
								Tour 3	
								Tour 4	
								Tour 5	
								Tour 6	

**Course 2 : Réaliser un footing de 5 minutes à 60 % de VMA**



Course 3 : Réaliser 2 tours de piste à 100 % de VMA.		
Temps visé par le coureur	Temps réalisé par le coureur	Différence entre les 2 temps