|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Coureur n°2 :  ………………………………… | VMA du coureur :  …………………………………….. | Observateur/coach/co-évaluateur :  ………………………………………… |

Date : ……………………………………………………….. Séance n° : ……..

*Consignes :*

* *Dans la tablette, remplir : Temps de course + distance entre les plots (30m). Valider puis remplir prénom, VMA du coureur, % de course à faire.*
* *Avant la course, récupérer les données et les écrire sur la ligne 1 :*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Course 1 : **4’30** | | | | |
| Indications : ce que **je dois** faire | Courir à **90%** de VMA | Vitesse annoncée par tablette = ……………….. km/h | | Distance annoncée par tablette = ……………… m |
| APRES : ce que **j’ai fait** réellement | Comment est ma courbe ?   * Plutôt en ligne * En dents de scie * Loin de mon projet | **Vitesse moyenne** courue en réalité :  …………………………….. Km/h | **Distance parcourue** :  ………………….. m | APRES : Comment je me sens ?   * Joues rouges * Transpirant * Essoufflé un peu / Moyen ou beaucoup ? * J’ai mal aux jambes * J’ai des nausées * J’ai mal au cœur |
| Course 2 : **3’** | | | | |
| Indications : ce que **je dois** faire | Courir à **100%** de VMA | Vitesse annoncée par tablette = ……………….. km/h | | Distance annoncée par tablette = ……………… m |
| APRES : ce que **j’ai fait** réellement | Comment est ma courbe ?   * Plutôt en ligne * En dents de scie   Loin de mon projet | **Vitesse moyenne** courue en réalité :  …………………………….. Km/h | **Distance parcourue** :  ………………….. m | APRES : Comment je me sens ?   * Joues rouges * Transpirant * Essoufflé un peu / Moyen ou beaucoup ? * J’ai mal aux jambes * J’ai des nausées   J’ai mal au cœur |
| Course 3 : **1’30** | | | | |
| Indications : ce que **je dois** faire | Courir à **110%** de VMA | Vitesse annoncée par tablette = ……………….. km/h | | Distance annoncée par tablette = ……………… m |
| APRES : ce que **j’ai fait** réellement | Comment est ma courbe ?   * Plutôt en ligne * En dents de scie   Loin de mon projet | **Vitesse moyenne** courue en réalité :  …………………………….. Km/h | **Distance parcourue** :  ………………….. m | APRES : Comment je me sens ?   * Joues rouges * Transpirant * Essoufflé un peu / Moyen ou beaucoup ? * J’ai mal aux jambes * J’ai des nausées   J’ai mal au cœur |

* ***Après la course, remplir les infos ci-dessous, attendre que la prof vienne chercher le QRcode et faire une impression écran.***

TOTAL distance courue aujourd’hui = course 1 …………………… m + course 2 …………………. M + course 3………………….. m = …………………….m

TOTAL DISTANCE COURUE à 2 : ………………………………………. m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Coureur 2 :  ………………………………… | VMA du coureur :  …………………………………….. | Observateur/coach/co-évaluateur :  ………………………………………… |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Course 1 : courir 1000m (Attention !! 1 pause = 50m de pénalité)** | | | | |
| ***Dans la tablette rentrer :***  ***15 min et 90%*** | Vitesse annoncée par tablette = ……………….. km/h | | | APRES : Comment je me sens ?   * Joues rouges / Transpirant * Essoufflé un peu / Moyen ou beaucoup ? * J’ai mal aux jambes * J’ai des nausées * J’ai mal au cœur |
| Comment est ma courbe ?   * Plutôt en ligne * En dents de scie * Loin en dessous de mon projet * Meilleur que mon projet | **Vitesse moyenne** courue en réalité :  …………………………….. Km/h | **Temps mis pour courir les 1000m ?**  ………………………… | |
| **Nombre de pauses : ……………………..** | | | | |
| **Course 2 : 1500m (Attention !! 1 pause = 50m de pénalité)** | | | | |
| ***Dans la tablette rentrer :***  ***15 min et 90%*** | Vitesse annoncée par tablette = ……………….. km/h | | APRES : Comment je me sens ?   * Joues rouges / Transpirant * Essoufflé un peu / Moyen ou beaucoup ? * J’ai mal aux jambes * J’ai des nausées * J’ai mal au cœur | |
| Comment est ma courbe ?   * Plutôt en ligne * En dents de scie * Loin en dessous de mon projet * Meilleur que mon projet | **Vitesse moyenne** courue en réalité :  …………………………….. Km/h | **Temps mis pour courir les 1500m ?**  …………………………… |
| **Nombre de pauses : ……………………..** | | | | |

Date : ……………………………………………………….. Séance n° : ……..

Score total aujourd’hui : 2500 - (nombre de pauses total) ……………….. x 50 m = …………………………… pts

TOTAL temps de course pour 2500m : temps course 1 ………………. + tps course 2 …………………… = ………… , ………… min

*Brouillon : Utiliser cette partie de brouillon pour poser les calculs*

*Noter ici le nombre de pauses en bâtons*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Total pauses* |  |  |
| ***X*** | *5* | *0* |
| ***=*** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Pénalités* |  | *2* | *5* | *0* | *0* |
| ***-*** |  |  |  |  |
| *Total points* | ***=*** |  |  |  |  |

* *Sur course 1 :*
* *Sur course 2 :*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Total temps de course* |  |  |  |  |
| ***+*** |  |  |  |  |
|  | *Temps total* ***=*** |  |  |  |  |

**TOTAL nombre de points remportés par les deux coureurs sur la séance : ……………………….. pts**

**TEMPS DES DEUX COUREURS SUR LA SEANCE …………,…..…… min**

**TEMPS POUR LE QUATUOR SUR LA SEANCE ……………………………… min**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Coureur 2 :  ………………………………… | VMA du coureur :  …………………………………….. | Observateur et co-évalueur :  ………………………………………… |

Date : ………………………………………………………. Séance n° : …….

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Course 1 : 3’ | | | | | | | |
| Choix de la vitesse :  ……………… % | | | Vitesse annoncée par tablette = ………………. Km/h | | | | Distance annoncée par tablette = ……………… m |
| APRES : ce que j’ai fait réellement | | Comment est ma courbe ?   * Plutôt en ligne * En dents de scie * En dessous de mon projet * Meilleur que mon projet | **Vitesse moyenne** courue en réalité :  …………………………….. Km/h | | **Distance parcourue** en réalité :  ………………….. M | | APRES : Comment je me sens ?   * Joues rouges * Transpirant * Essoufflé un peu / Moyen ou beaucoup ? * J’ai mal aux jambes * J’ai des nausées   J’ai mal au cœur |
| Est-ce que j’ai couru la distance et à la vitesse demandée par mon projet ? OUI NON  Pourquoi ? ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. | | | | | | | |
| Course 2 : 3’ | | | | | | | |
| Choix de la vitesse :  ……………… % | | | Vitesse annoncée par tablette = ………………. Km/h | | | Distance annoncée par tablette = ……………… m | |
| APRES : ce que j’ai fait réellement | Comment est ma courbe ?   * Plutôt en ligne * En dents de scie * En dessous de mon projet * Meilleur que mon projet | | **Vitesse moyenne** courue en réalité :  …………………………….. Km/h | **Distance parcourue** en réalité :  ………………….. M | | APRES : Comment je me sens ?   * Joues rouges * Transpirant * Essoufflé un peu / Moyen ou beaucoup ? * J’ai mal aux jambes * J’ai des nausées * J’ai mal au cœur | |
| Est-ce que j’ai couru la distance et à la vitesse demandée par mon projet ? OUI NON  Pourquoi ? ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. | | | | | | | |
| Course 3 : 3’ | | | | | | | |
| Choix de la vitesse :  ……………… % | | | Vitesse annoncée par tablette = ………………. Km/h | | | Distance annoncée par tablette = ……………… m | |
| APRES : ce que j’ai fait réellement | Comment est ma courbe ?   * Plutôt en ligne * En dents de scie * En dessous de mon projet * Meilleur que mon projet | | **Vitesse moyenne** courue en réalité :  …………………………….. Km/h | **Distance parcourue** en réalité :  ………………….. M | | APRES : Comment je me sens ?   * Joues rouges * Transpirant * Essoufflé un peu / Moyen ou beaucoup ? * J’ai mal aux jambes * J’ai des nausées * J’ai mal au cœur | |
| Est-ce que j’ai couru la distance et à la vitesse demandée par mon projet ? OUI NON  Pourquoi ? ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. | | | | | | | |

TOTAL distance courue aujourd’hui = course 1 …………………… m + course 2 …………………. M + course 3 …………………. = ……………………m

**TOTAL DES DEUX COUREURS SUR LA SEANCE …………………………………………. M**

|  |
| --- |
| **Total du quatuor sur la séance ……………………. m** |