Evaluation demi-fond 4ème

Sur 20 : Epreuve finale :

Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance relative à ses ressources en 1/2 fond : (Courir de manière régulière sur 12’ et au plus près de sa VMA sur 10’)

EPS/ D1.1 : J’adopte une attitude de course économique (haut relâché, respiration placée sur le rythme de course) me permettant d’être efficace. Je ne m’arrête pas, je suis régulier.
Je cours entre 65% et 80 % de ma VMA pendant 12’ et ma FC est régulière entre 130 et 165.
Je cours à environ 80/100% de ma VMA pendant 10' et ma FC est régulière et au-dessus de 165 (au plus proche de 200).

EPS/ D2.1 : Planifier un projet (fiches fond gris) : l’élève connaît sa VMA, utilise des % de cette VMA (avec les temps personnels qui s’y rattachent) pour mener à bien un projet final en demi-fond et réussir à prévoir à 5% près son projet de course réel.

Sur 20 : Au cours des leçons :

S'engager dans un projet de préparation individuel en 1/2 fond. Tester pour réussir son projet final :
(Essayer plusieurs vitesses en fonction de sa VMA et le noter sur le Livret, pour ajuster la course finale / faire les exercices sur « It’s learning »)

EPS/ 2.3 : Je suis capable de réguler à la hausse ou à la baisse ma vitesse de course en fonction de l’analyse des résultats (Fc, vitesse de course, ressentis…) = Je teste plusieurs pourcentage !

EPS/ 2.4: Je suis capable de faire une relation entre l’activité physique et les connaissances apprises (réservoirs) en travaillant sur « It’s learning ».

Sur 10 :
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux :

EPS/ 3.3 : L'élève, en tant qu'observateur, remplit correctement la fiche de chaque session (tout ce qui n’est pas en fond gris), et est attentif à son partenaire durant sa pratique.

Sur 10 :
S'échauffer avant un effort de 1/2 fond :

EPS 4.4 : L'élève connaît les étapes d'un échauffement et les mets en œuvre de façon organisée efficace et automatique (course avec mouvements spécifiques, articulations).

D4/4.3 : L'élève sait que pour éviter les blessures, il doit s'échauffer efficacement (selon un protocole évalué sur « It’s learning »).

Livret d’entraînement
Demi-fond 4ème

Nom : .....

Prénom : .....

FC repos : ..... battements/min

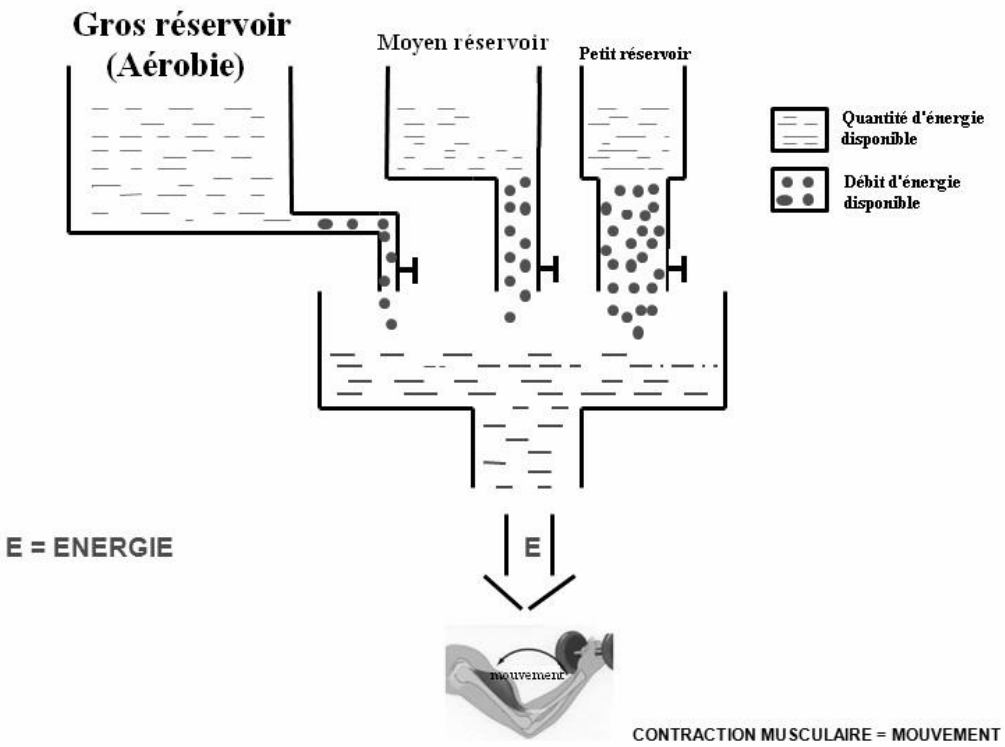
FC max : ..... battements/min

Ma Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en Km/h :

..... Km/h

Tableau % VMA :

VMA	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%
17,0	17,0	16,2	15,3	14,5	13,6	12,8	11,9	11,1
16,5	16,5	15,7	14,9	14,0	13,2	12,4	11,6	10,7
16,0	16,0	15,2	14,4	13,6	12,8	12,0	11,2	10,4
15,5	15,5	14,7	14,0	13,2	12,4	11,6	10,9	10,1
15,0	15,0	14,3	13,5	12,8	12,0	11,3	10,5	9,8
14,5	14,5	13,8	13,1	12,3	11,6	10,9	10,2	9,4
14,0	14,0	13,3	12,6	11,9	11,2	10,5	9,8	9,1
13,5	13,5	12,8	12,2	11,5	10,8	10,1	9,5	8,8
13,0	13,0	12,4	11,7	11,1	10,4	9,8	9,1	8,5
12,5	12,5	11,9	11,3	10,6	10,0	9,4	8,8	8,1
12,0	12,0	11,4	10,8	10,2	9,6	9,0	8,4	7,8
11,5	11,5	10,9	10,4	9,8	9,2	8,6	8,1	7,5
11,0	11,0	10,5	9,9	9,4	8,8	8,3	7,7	7,2
10,5	10,5	10,0	9,5	8,9	8,4	7,9	7,4	6,8
10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5
9,5	9,5	9,0	8,6	8,1	7,6	7,1	6,7	6,2
9,0	9,0	8,6	8,1	7,7	7,2	6,8	6,3	5,9
8,5	8,5	8,1	7,7	7,2	6,8	6,4	6,0	5,5
8,0	8,0	7,6	7,2	6,8	6,4	6,0	5,6	5,2
7,5	7,5	7,1	6,8	6,4	6,0	5,6	5,3	4,9
7,0	7,0	6,7	6,3	6,0	5,6	5,3	4,9	4,6



La VMA est la vitesse à laquelle le corps n'utilise que le Gros réservoir.

A 100% de ma VMA, mon cœur est à 100%.

Réussir à courir de manière régulière en respirant de manière régulière.
Entre 80 et 100% sur 10 minutes.
Entre 65 et 80% sur 12 minutes.

ÉCHELLE DE RESSENTIS

	NIVEAUX DE RESSENTIS			
	1	2	3	4
RESSENTI PSYCHOLOGIQUE	**Facile** Je suis prêt à repartir.	**Confortable** Je tiendrai jusqu'au bout.	**Fatiguant** Je vais y arriver, mais vivement la fin !	**Trop dur** Je veux m'arrêter.
RESSENTI RESPIRATOIRE	**Légèrement essoufflé** Je peux parler sans problème.	**Essoufflé** Je ne peux pas faire de longues phrases.	**Très essoufflé** J'ai du mal à parler.	**Manque d'oxygène** Je ne peux plus parler.
RESSENTI MUSCULAIRE	**Je ne sens pas mes muscles.**	**Mes muscles sont chauds.** Je rebondis au sol.	**Mes jambes sont lourdes.** J'ai du mal à lever mes genoux et mes muscles tirent.	**Mes jambes font mal.** Mes muscles picotent ou sont douloureux.
RESSENTI CARDIAQUE	**Je ne sens pas mon cœur battre.**	**Je sens les battements de mon cœur.** La FC est facile à relever.	**Mon cœur bat fort.** Les battement vont vite et sont difficiles à compter.	**Mon cœur bat très fort.**
FRÉQUENCE CARDIAQUE	**Inférieure à 140 bpm** (moins de 70% de FCmax)	**Entre 140 et 160 bpm** (70 à 80% de FCmax)	**Entre 160 et 180 bpm** (80 à 90% de FCmax)	**Supérieur à 180 bpm** (plus de 90% FCmax)

Leçon n°..... du ...../...../..... Session n° ..... sur .....

Objectif : .....% de ma VMA = ...km/h pendant ..... minutes

Observateur : ..... / Tours effectués : .....tours + ...plots / Ressenti : .....

dist(m)	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400
tours km/h	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
17	00:42	01:25	02:07	02:49	03:32	04:14	04:56	05:39	06:21	07:04	07:46	08:28	09:11	09:53	10:35	11:18	12:00
16,8	00:43	01:26	02:09	02:51	03:34	04:17	05:00	05:43	06:26	07:09	07:51	08:34	09:17	10:00	10:43	11:26	
16,6	00:43	01:27	02:10	02:53	03:37	04:20	05:04	05:47	06:30	07:14	07:57	08:40	09:24	10:07	10:51	11:34	
16,4	00:44	01:28	02:12	02:56	03:40	04:23	05:07	05:51	06:35	07:19	08:03	08:47	09:31	10:15	10:59	11:42	
16,2	00:44	01:29	02:13	02:58	03:42	04:27	05:11	05:56	06:40	07:24	08:09	08:53	09:38	10:22	11:07	11:51	
16	00:45	01:30	02:15	03:00	03:45	04:30	05:15	06:00	06:45	07:30	08:15	09:00	09:45	10:30	11:15	12:00	
15,8	00:46	01:31	02:17	03:02	03:48	04:33	05:19	06:05	06:50	07:36	08:21	09:07	09:52	10:38	11:24		
15,6	00:46	01:32	02:18	03:05	03:51	04:37	05:23	06:09	06:55	07:42	08:28	09:14	10:00	10:46	11:32		
15,4	00:47	01:34	02:20	03:07	03:54	04:41	05:27	06:14	07:01	07:48	08:34	09:21	10:08	10:55	11:41		
15,2	00:47	01:35	02:22	03:09	03:57	04:44	05:32	06:19	07:06	07:54	08:41	09:28	10:16	11:03	11:51		
15	00:48	01:36	02:24	03:12	04:00	04:48	05:36	06:24	07:12	08:00	08:48	09:36	10:24	11:12	12:00		
14,8	00:49	01:37	02:26	03:15	04:03	04:52	05:41	06:29	07:18	08:06	08:55	09:44	10:32	11:21			
14,6	00:49	01:39	02:28	03:17	04:07	04:56	05:45	06:35	07:24	08:13	09:02	09:52	10:41	11:30			
14,4	00:50	01:40	02:30	03:20	04:10	05:00	05:50	06:40	07:30	08:20	09:10	10:00	10:50	11:40			
14,2	00:51	01:41	02:32	03:23	04:14	05:04	05:55	06:46	07:36	08:27	09:18	10:08	10:59	11:50			
14	00:51	01:43	02:34	03:26	04:17	05:09	06:00	06:51	07:43	08:34	09:26	10:17	11:09	12:00			
13,8	00:52	01:44	02:37	03:29	04:21	05:13	06:05	06:57	07:50	08:42	09:34	10:26	11:18				
13,6	00:53	01:46	02:39	03:32	04:25	05:18	06:11	07:04	07:56	08:49	09:42	10:35	11:28				
13,4	00:54	01:47	02:41	03:35	04:29	05:22	06:16	07:10	08:04	08:57	09:51	10:45	11:39				
13,2	00:55	01:49	02:44	03:38	04:33	05:27	06:22	07:16	08:11	09:05	10:00	10:55	11:49				
13	00:55	01:51	02:46	03:42	04:37	05:32	06:28	07:23	08:18	09:14	10:09	11:05	12:00				
12,8	00:56	01:52	02:49	03:45	04:41	05:37	06:34	07:30	08:26	09:22	10:19	11:15					
12,6	00:57	01:54	02:51	03:49	04:46	05:43	06:40	07:37	08:34	09:31	10:29	11:26					
12,4	00:58	01:56	02:54	03:52	04:50	05:48	06:46	07:45	08:43	09:41	10:39	11:37					
12,2	00:59	01:58	02:57	03:56	04:55	05:54	06:53	07:52	08:51	09:50	10:49	11:48					
12	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00					
11,8	01:01	02:02	03:03	04:04	05:05	06:06	07:07	08:08	09:09	10:10	11:11						
11,6	01:02	02:04	03:06	04:08	05:10	06:12	07:14	08:17	09:19	10:21	11:23						
11,4	01:03	02:06	03:09	04:13	05:16	06:19	07:22	08:25	09:28	10:32	11:35						
11,2	01:04	02:09	03:13	04:17	05:21	06:26	07:30	08:34	09:39	10:43	11:47						
11	01:05	02:11	03:16	04:22	05:27	06:33	07:38	08:44	09:49	10:55	12:00						
10,8	01:07	02:13	03:20	04:27	05:33	06:40	07:47	08:53	10:00	11:07							
10,6	01:08	02:16	03:24	04:32	05:40	06:48	07:55	09:03	10:11	11:19							
10,4	01:09	02:18	03:28	04:37	05:46	06:55	08:05	09:14	10:23	11:32							
10,2	01:11	02:21	03:32	04:42	05:53	07:04	08:14	09:25	10:35	11:46							
10	01:12	02:24	03:36	04:48	06:00	07:12	08:24	09:36	10:48	12:00							
9,8	01:13	02:27	03:40	04:54	06:07	07:21	08:34	09:48	11:01								
9,6	01:15	02:30	03:45	05:00	06:15	07:30	08:45	10:00	11:15								
9,4	01:17	02:33	03:50	05:06	06:23	07:40	08:56	10:13	11:29								
9,2	01:18	02:37	03:55	05:13	06:31	07:50	09:08	10:26	11:44								
9	01:20	02:40	04:00	05:20	06:40	08:00	09:20	10:40	12:00								
8,8	01:22	02:44	04:05	05:27	06:49	08:11	09:33	10:55									
8,6	01:24	02:47	04:11	05:35	06:59	08:22	09:46	11:10									
8,4	01:26	02:51	04:17	05:43	07:09	08:34	10:00	11:26									
8,2	01:28	02:56	04:23	05:51	07:19	08:47	10:15	11:42									
8	01:30	03:00	04:30	06:00	07:30	09:00	10:30	12:00									
7,8	01:32	03:05	04:37	06:09	07:42	09:14	10:46										
7,6	01:35	03:09	04:44	06:19	07:54	09:28	11:03										
7,4	01:37	03:15	04:52	06:29	08:06	09:44	11:21										
7,2	01:40	03:20	05:00	06:40	08:20	10:00	11:40										
7	01:43	03:26	05:09	06:51	08:34	10:17	12:00										
6,8	01:46	03:32	05:18	07:04	08:49	10:35											
6,6	01:49	03:38	05:27	07:16	09:05	10:55											
6,4	01:52	03:45	05:37	07:30	09:22	11:15											
6,2	01:56	03:52	05:48	07:45	09:41	11:37											
6	02:00	04:00	06:00	08:00	10:00	12:00											
5,8	02:04	04:08	06:12	08:17	10:21												
5,6	02:09	04:17	06:26	08:34	10:43												

Leçon n°..... du ...../...../..... Session n° ..... sur .....

Objectif : .....% de ma VMA = ...km/h pendant ..... minutes

Observateur : ..... / Tours effectués : .....tours + ...plots / Ressenti : .....

dist(m)	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400
tours km/h	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
17	00:42	01:25	02:07	02:49	03:32	04:14	04:56	05:39	06:21	07:04	07:46	08:28	09:11	09:53	10:35	11:18	12:00
16,8	00:43	01:26	02:09	02:51	03:34	04:17	05:00	05:43	06:26	07:09	07:51	08:34	09:17	10:00	10:43	11:26	
16,6	00:43	01:27	02:10	02:53	03:37	04:20	05:04	05:47	06:30	07:14	07:57	08:40	09:24	10:07	10:51	11:34	
16,4	00:44	01:28	02:12	02:56	03:40	04:23	05:07	05:51	06:35	07:19	08:03	08:47	09:31	10:15	10:59	11:42	
16,2	00:44	01:29	02:13	02:58	03:42	04:27	05:11	05:56	06:40	07:24	08:09	08:53	09:38	10:22	11:07	11:51	
16	00:45	01:30	02:15	03:00	03:45	04:30	05:15	06:00	06:45	07:30	08:15	09:00	09:45	10:30	11:15	12:00	
15,8	00:46	01:31	02:17	03:02	03:48	04:33	05:19	06:05	06:50	07:36	08:21	09:07	09:52	10:38	11:24		
15,6	00:46	01:32	02:18	03:05	03:51	04:37	05:23	06:09	06:55	07:42	08:28	09:14	10:00	10:46	11:32		
15,4	00:47	01:34	02:20	03:07	03:54	04:41	05:27	06:14	07:01	07:48	08:34	09:21	10:08	10:55	11:41		
15,2	00:47	01:35	02:22	03:09	03:57	04:44	05:32	06:19	07:06	07:54	08:41	09:28	10:16	11:03	11:51		
15	00:48	01:36	02:24	03:12	04:00	04:48	05:36	06:24	07:12	08:00	08:48	09:36	10:24	11:12	12:00		
14,8	00:49	01:37	02:26	03:15	04:03	04:52	05:41	06:29	07:18	08:06	08:55	09:44	10:32	11:21			
14,6	00:49	01:39	02:28	03:17	04:07	04:56	05:45	06:35	07:24	08:13	09:02	09:52	10:41	11:30			
14,4	00:50	01:40	02:30	03:20	04:10	05:00	05:50	06:40	07:30	08:20	09:10	10:00	10:50	11:40			
14,2	00:51	01:41	02:32	03:23	04:14	05:04	05:55	06:46	07:36	08:27	09:18	10:08	10:59	11:50			
14	00:51	01:43	02:34	03:26	04:17	05:09	06:00	06:51	07:43	08:34	09:26	10:17	11:09	12:00			
13,8	00:52	01:44	02:37	03:29	04:21	05:13	06:05	06:57	07:50	08:42	09:34	10:26	11:18				
13,6	00:53	01:46	02:39	03:32	04:25	05:18	06:11	07:04	07:56	08:49	09:42	10:35	11:28				
13,4	00:54	01:47	02:41	03:35	04:29	05:22	06:16	07:10	08:04	08:57	09:51	10:45	11:39				
13,2	00:55	01:49	02:44	03:38	04:33	05:27	06:22	07:16	08:11	09:05	10:00	10:55	11:49				
13	00:55	01:51	02:46	03:42	04:37	05:32	06:28	07:23	08:18	09:14	10:09	11:05	12:00				
12,8	00:56	01:52	02:49	03:45	04:41	05:37	06:34	07:30	08:26	09:22	10:19	11:15					
12,6	00:57	01:54	02:51	03:49	04:46	05:43	06:40	07:37	08:34	09:31	10:29	11:26					
12,4	00:58	01:56	02:54	03:52	04:50	05:48	06:46	07:45	08:43	09:41	10:39	11:37					
12,2	00:59	01:58	02:57	03:56	04:55	05:54	06:53	07:52	08:51	09:50	10:49	11:48					
12	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00					
11,8	01:01	02:02	03:03	04:04	05:05	06:06	07:07	08:08	09:09	10:10	11:11						
11,6	01:02	02:04	03:06	04:08	05:10	06:12	07:14	08:17	09:19	10:21	11:23						
11,4	01:03	02:06	03:09	04:13	05:16	06:19	07:22	08:25	09:28	10:32	11:35						
11,2	01:04	02:09	03:13	04:17	05:21	06:26	07:30	08:34	09:39	10:43	11:47						
11	01:05	02:11	03:16	04:22	05:27	06:33	07:38	08:44	09:49	10:55	12:00						
10,8	01:07	02:13	03:20	04:27	05:33	06:40	07:47	08:53	10:00	11:07							
10,6	01:08	02:16	03:24	04:32	05:40	06:48	07:55	09:03	10:11	11:19							
10,4	01:09	02:18	03:28	04:37	05:46	06:55	08:05	09:14	10:23	11:32							
10,2	01:11	02:21	03:32	04:42	05:53	07:04	08:14	09:25	10:35	11:46							
10	01:12	02:24	03:36	04:48	06:00	07:12	08:24	09:36	10:48	12:00							
9,8	01:13	02:27	03:40	04:54	06:07	07:21	08:34	09:48	11:01								
9,6	01:15	02:30	03:45	05:00	06:15	07:30	08:45	10:00	11:15								
9,4	01:17	02:33	03:50	05:06	06:23	07:40	08:56	10:13	11:29								
9,2	01:18	02:37	03:55	05:13	06:31	07:50	09:08	10:26	11:44								
9	01:20	02:40	04:00	05:20	06:40	08:00	09:20	10:40	12:00								
8,8	01:22	02:44	04:05	05:27	06:49	08:11	09:33	10:55									
8,6	01:24	02:47	04:11	05:35	06:59	08:22	09:46	11:10									
8,4	01:26	02:51	04:17	05:43	07:09	08:34	10:00	11:26									
8,2	01:28	02:56	04:23	05:51	07:19	08:47	10:15	11:42									
8	01:30	03:00	04:30	06:00	07:30	09:00	10:30	12:00									
7,8	01:32	03:05	04:37	06:09	07:42	09:14	10:46										
7,6	01:35	03:09	04:44	06:19	07:54	09:28	11:03										
7,4	01:37	03:15	04:52	06:29	08:06	09:44	11:21										
7,2	01:40	03:20	05:00	06:40	08:20	10:00	11:40										
7	01:43	03:26	05:09	06:51	08:34	10:17	12:00										
6,8	01:46	03:32	05:18	07:04	08:49	10:35											
6,6	01:49	03:38	05:27	07:16	09:05	10:55											
6,4	01:52	03:45	05:37	07:30	09:22	11:15											
6,2	01:56	03:52	05:48	07:45	09:41	11:37											
6	02:00	04:00	06:00	08:00	10:00	12:00											
5,8	02:04	04:08	06:12	08:17	10:21												
5,6	02:09	04:17	06:26	08:34	10:43												

Leçon n°..... du ...../...../..... Session n° ..... sur .....

Objectif : .....% de ma VMA = ...km/h pendant ..... minutes

Observateur : ..... / Tours effectués : .....tours + ...plots / Ressenti : .....

dist(m)	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400
tours km/h	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
17	00:42	01:25	02:07	02:49	03:32	04:14	04:56	05:39	06:21	07:04	07:46	08:28	09:11	09:53	10:35	11:18	12:00
16,8	00:43	01:26	02:09	02:51	03:34	04:17	05:00	05:43	06:26	07:09	07:51	08:34	09:17	10:00	10:43	11:26	
16,6	00:43	01:27	02:10	02:53	03:37	04:20	05:04	05:47	06:30	07:14	07:57	08:40	09:24	10:07	10:51	11:34	
16,4	00:44	01:28	02:12	02:56	03:40	04:23	05:07	05:51	06:35	07:19	08:03	08:47	09:31	10:15	10:59	11:42	
16,2	00:44	01:29	02:13	02:58	03:42	04:27	05:11	05:56	06:40	07:24	08:09	08:53	09:38	10:22	11:07	11:51	
16	00:45	01:30	02:15	03:00	03:45	04:30	05:15	06:00	06:45	07:30	08:15	09:00	09:45	10:30	11:15	12:00	
15,8	00:46	01:31	02:17	03:02	03:48	04:33	05:19	06:05	06:50	07:36	08:21	09:07	09:52	10:38	11:24		
15,6	00:46	01:32	02:18	03:05	03:51	04:37	05:23	06:09	06:55	07:42	08:28	09:14	10:00	10:46	11:32		
15,4	00:47	01:34	02:20	03:07	03:54	04:41	05:27	06:14	07:01	07:48	08:34	09:21	10:08	10:55	11:41		
15,2	00:47	01:35	02:22	03:09	03:57	04:44	05:32	06:19	07:06	07:54	08:41	09:28	10:16	11:03	11:51		
15	00:48	01:36	02:24	03:12	04:00	04:48	05:36	06:24	07:12	08:00	08:48	09:36	10:24	11:12	12:00		
14,8	00:49	01:37	02:26	03:15	04:03	04:52	05:41	06:29	07:18	08:06	08:55	09:44	10:32	11:21			
14,6	00:49	01:39	02:28	03:17	04:07	04:56	05:45	06:35	07:24	08:13	09:02	09:52	10:41	11:30			
14,4	00:50	01:40	02:30	03:20	04:10	05:00	05:50	06:40	07:30	08:20	09:10	10:00	10:50	11:40			
14,2	00:51	01:41	02:32	03:23	04:14	05:04	05:55	06:46	07:36	08:27	09:18	10:08	10:59	11:50			
14	00:51	01:43	02:34	03:26	04:17	05:09	06:00	06:51	07:43	08:34	09:26	10:17	11:09	12:00			
13,8	00:52	01:44	02:37	03:29	04:21	05:13	06:05	06:57	07:50	08:42	09:34	10:26	11:18				
13,6	00:53	01:46	02:39	03:32	04:25	05:18	06:11	07:04	07:56	08:49	09:42	10:35	11:28				
13,4	00:54	01:47	02:41	03:35	04:29	05:22	06:16	07:10	08:04	08:57	09:51	10:45	11:39				
13,2	00:55	01:49	02:44	03:38	04:33	05:27	06:22	07:16	08:11	09:05	10:00	10:55	11:49				
13	00:55	01:51	02:46	03:42	04:37	05:32	06:28	07:23	08:18	09:14	10:09	11:05	12:00				
12,8	00:56	01:52	02:49	03:45	04:41	05:37	06:34	07:30	08:26	09:22	10:19	11:15					
12,6	00:57	01:54	02:51	03:49	04:46	05:43	06:40	07:37	08:34	09:31	10:29	11:26					
12,4	00:58	01:56	02:54	03:52	04:50	05:48	06:46	07:45	08:43	09:41	10:39	11:37					
12,2	00:59	01:58	02:57	03:56	04:55	05:54	06:53	07:52	08:51	09:50	10:49	11:48					
12	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00					
11,8	01:01	02:02	03:03	04:04	05:05	06:06	07:07	08:08	09:09	10:10	11:11						
11,6	01:02	02:04	03:06	04:08	05:10	06:12	07:14	08:17	09:19	10:21	11:23						
11,4	01:03	02:06	03:09	04:13	05:16	06:19	07:22	08:25	09:28	10:32	11:35						
11,2	01:04	02:09	03:13	04:17	05:21	06:26	07:30	08:34	09:39	10:43	11:47						
11	01:05	02:11	03:16	04:22	05:27	06:33	07:38	08:44	09:49	10:55	12:00						
10,8	01:07	02:13	03:20	04:27	05:33	06:40	07:47	08:53	10:00	11:07							
10,6	01:08	02:16	03:24	04:32	05:40	06:48	07:55	09:03	10:11	11:19							
10,4	01:09	02:18	03:28	04:37	05:46	06:55	08:05	09:14	10:23	11:32							
10,2	01:11	02:21	03:32	04:42	05:53	07:04	08:14	09:25	10:35	11:46							
10	01:12	02:24	03:36	04:48	06:00	07:12	08:24	09:36	10:48	12:00							
9,8	01:13	02:27	03:40	04:54	06:07	07:21	08:34	09:48	11:01								
9,6	01:15	02:30	03:45	05:00	06:15	07:30	08:45	10:00	11:15								
9,4	01:17	02:33	03:50	05:06	06:23	07:40	08:56	10:13	11:29								
9,2	01:18	02:37	03:55	05:13	06:31	07:50	09:08	10:26	11:44								
9	01:20	02:40	04:00	05:20	06:40	08:00	09:20	10:40	12:00								
8,8	01:22	02:44	04:05	05:27	06:49	08:11	09:33	10:55									
8,6	01:24	02:47	04:11	05:35	06:59	08:22	09:46	11:10									
8,4	01:26	02:51	04:17	05:43	07:09	08:34	10:00	11:26									
8,2	01:28	02:56	04:23	05:51	07:19	08:47	10:15	11:42									
8	01:30	03:00	04:30	06:00	07:30	09:00	10:30	12:00									
7,8	01:32	03:05	04:37	06:09	07:42	09:14	10:46										
7,6	01:35	03:09	04:44	06:19	07:54	09:28	11:03										
7,4	01:37	03:15	04:52	06:29	08:06	09:44	11:21										
7,2	01:40	03:20	05:00	06:40	08:20	10:00	11:40										
7	01:43	03:26	05:09	06:51	08:34	10:17	12:00										
6,8	01:46	03:32	05:18	07:04	08:49	10:35											
6,6	01:49	03:38	05:27	07:16	09:05	10:55											
6,4	01:52	03:45	05:37	07:30	09:22	11:15											
6,2	01:56	03:52	05:48	07:45	09:41	11:37											
6	02:00	04:00	06:00	08:00	10:00	12:00											
5,8	02:04	04:08	06:12	08:17	10:21												
5,6	02:09	04:17	06:26	08:34	10:43												

Leçon n°..... du ...../...../..... Session n° ..... sur .....

Objectif : .....% de ma VMA = ...km/h pendant ..... minutes

Observateur : ..... / Tours effectués : .....tours + ...plots / Ressenti : .....

dist(m)	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400
tours km/h	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
17	00:42	01:25	02:07	02:49	03:32	04:14	04:56	05:39	06:21	07:04	07:46	08:28	09:11	09:53	10:35	11:18	12:00
16,8	00:43	01:26	02:09	02:51	03:34	04:17	05:00	05:43	06:26	07:09	07:51	08:34	09:17	10:00	10:43	11:26	
16,6	00:43	01:27	02:10	02:53	03:37	04:20	05:04	05:47	06:30	07:14	07:57	08:40	09:24	10:07	10:51	11:34	
16,4	00:44	01:28	02:12	02:56	03:40	04:23	05:07	05:51	06:35	07:19	08:03	08:47	09:31	10:15	10:59	11:42	
16,2	00:44	01:29	02:13	02:58	03:42	04:27	05:11	05:56	06:40	07:24	08:09	08:53	09:38	10:22	11:07	11:51	
16	00:45	01:30	02:15	03:00	03:45	04:30	05:15	06:00	06:45	07:30	08:15	09:00	09:45	10:30	11:15	12:00	
15,8	00:46	01:31	02:17	03:02	03:48	04:33	05:19	06:05	06:50	07:36	08:21	09:07	09:52	10:38	11:24		
15,6	00:46	01:32	02:18	03:05	03:51	04:37	05:23	06:09	06:55	07:42	08:28	09:14	10:00	10:46	11:32		
15,4	00:47	01:34	02:20	03:07	03:54	04:41	05:27	06:14	07:01	07:48	08:34	09:21	10:08	10:55	11:41		
15,2	00:47	01:35	02:22	03:09	03:57	04:44	05:32	06:19	07:06	07:54	08:41	09:28	10:16	11:03	11:51		
15	00:48	01:36	02:24	03:12	04:00	04:48	05:36	06:24	07:12	08:00	08:48	09:36	10:24	11:12	12:00		
14,8	00:49	01:37	02:26	03:15	04:03	04:52	05:41	06:29	07:18	08:06	08:55	09:44	10:32	11:21			
14,6	00:49	01:39	02:28	03:17	04:07	04:56	05:45	06:35	07:24	08:13	09:02	09:52	10:41	11:30			
14,4	00:50	01:40	02:30	03:20	04:10	05:00	05:50	06:40	07:30	08:20	09:10	10:00	10:50	11:40			
14,2	00:51	01:41	02:32	03:23	04:14	05:04	05:55	06:46	07:36	08:27	09:18	10:08	10:59	11:50			
14	00:51	01:43	02:34	03:26	04:17	05:09	06:00	06:51	07:43	08:34	09:26	10:17	11:09	12:00			
13,8	00:52	01:44	02:37	03:29	04:21	05:13	06:05	06:57	07:50	08:42	09:34	10:26	11:18				
13,6	00:53	01:46	02:39	03:32	04:25	05:18	06:11	07:04	07:56	08:49	09:42	10:35	11:28				
13,4	00:54	01:47	02:41	03:35	04:29	05:22	06:16	07:10	08:04	08:57	09:51	10:45	11:39				
13,2	00:55	01:49	02:44	03:38	04:33	05:27	06:22	07:16	08:11	09:05	10:00	10:55	11:49				
13	00:55	01:51	02:46	03:42	04:37	05:32	06:28	07:23	08:18	09:14	10:09	11:05	12:00				
12,8	00:56	01:52	02:49	03:45	04:41	05:37	06:34	07:30	08:26	09:22	10:19	11:15					
12,6	00:57	01:54	02:51	03:49	04:46	05:43	06:40	07:37	08:34	09:31	10:29	11:26					
12,4	00:58	01:56	02:54	03:52	04:50	05:48	06:46	07:45	08:43	09:41	10:39	11:37					
12,2	00:59	01:58	02:57	03:56	04:55	05:54	06:53	07:52	08:51	09:50	10:49	11:48					
12	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00					
11,8	01:01	02:02	03:03	04:04	05:05	06:06	07:07	08:08	09:09	10:10	11:11						
11,6	01:02	02:04	03:06	04:08	05:10	06:12	07:14	08:17	09:19	10:21	11:23						
11,4	01:03	02:06	03:09	04:13	05:16	06:19	07:22	08:25	09:28	10:32	11:35						
11,2	01:04	02:09	03:13	04:17	05:21	06:26	07:30	08:34	09:39	10:43	11:47						
11	01:05	02:11	03:16	04:22	05:27	06:33	07:38	08:44	09:49	10:55	12:00						
10,8	01:07	02:13	03:20	04:27	05:33	06:40	07:47	08:53	10:00	11:07							
10,6	01:08	02:16	03:24	04:32	05:40	06:48	07:55	09:03	10:11	11:19							
10,4	01:09	02:18	03:28	04:37	05:46	06:55	08:05	09:14	10:23	11:32							
10,2	01:11	02:21	03:32	04:42	05:53	07:04	08:14	09:25	10:35	11:46							
10	01:12	02:24	03:36	04:48	06:00	07:12	08:24	09:36	10:48	12:00							
9,8	01:13	02:27	03:40	04:54	06:07	07:21	08:34	09:48	11:01								
9,6	01:15	02:30	03:45	05:00	06:15	07:30	08:45	10:00	11:15								
9,4	01:17	02:33	03:50	05:06	06:23	07:40	08:56	10:13	11:29								
9,2	01:18	02:37	03:55	05:13	06:31	07:50	09:08	10:26	11:44								
9	01:20	02:40	04:00	05:20	06:40	08:00	09:20	10:40	12:00								
8,8	01:22	02:44	04:05	05:27	06:49	08:11	09:33	10:55									
8,6	01:24	02:47	04:11	05:35	06:59	08:22	09:46	11:10									
8,4	01:26	02:51	04:17	05:43	07:09	08:34	10:00	11:26									
8,2	01:28	02:56	04:23	05:51	07:19	08:47	10:15	11:42									
8	01:30	03:00	04:30	06:00	07:30	09:00	10:30	12:00									
7,8	01:32	03:05	04:37	06:09	07:42	09:14	10:46										
7,6	01:35	03:09	04:44	06:19	07:54	09:28	11:03										
7,4	01:37	03:15	04:52	06:29	08:06	09:44	11:21										
7,2	01:40	03:20	05:00	06:40	08:20	10:00	11:40										
7	01:43	03:26	05:09	06:51	08:34	10:17	12:00										
6,8	01:46	03:32	05:18	07:04	08:49	10:35											
6,6	01:49	03:38	05:27	07:16	09:05	10:55											
6,4	01:52	03:45	05:37	07:30	09:22	11:15											
6,2	01:56	03:52	05:48	07:45	09:41	11:37											
6	02:00	04:00	06:00	08:00	10:00	12:00											
5,8	02:04	04:08	06:12	08:17	10:21												
5,6	02:09	04:17	06:26	08:34	10:43												