

Date du test : / /

Classe :	Enseignant (e) :	École :
COUREUR		
Nom :	Prénom :	Age :
OBSERVATEUR		
Nom :	Prénom :	Age :

PALIERS	OBSERVATEUR	COUREUR
	<p>- Je suis assis en face du Coureur que j'observe avec : Plaquette, fiche, crayon.</p> <p>- À chaque bip, je mets une croix dans une case du palier chaque fois que le coureur arrive au plot en même temps que le bip.</p> <p>- J'écoute attentivement Pour repérer les <u>bips longs qui indiquent les changements de paliers.</u></p> <p>- J'entoure le numéro du dernier palier, <u>entièrement terminé.</u></p> <p>- Je change de rôle et je deviens coureur lorsque tous les coureurs de la première vague ont terminé le test.</p>	<p>- Avant le départ : Je ne suis pas trop couvert, mes lacets sont bien attachés, j'ai un pied sur la ligne de départ.</p> <p>Au premier bip, je prends le départ à faible allure. Je cours en aller-retour, à chaque bip je dois me trouver à côté d'un plot puis je fais demi-tour Je ne tourne pas avant le plot.</p> <p>Si je prends de l'avance par rapport au bip je ralentis un peu, au contraire si je suis en retard j'accélère légèrement.</p> <p>Après chaque bip long : J'accélère légèrement pour trouver la nouvelle allure imposée.</p> <p>Je m'arrête si je prends du retard et n'arrive pas à suivre l'allure imposée (2 ou 3 mètres de retard 2 fois de suite).</p>

Les cases en grisé dans le tableau correspondent aux "bips longs". Le premier bip du premier palier doit être coché.

VMA= Vitesse Maximale Aérobie : C'est la vitesse maximale à laquelle l'enfant peut courir en aérobie. Toutefois il ne peut courir très longtemps à cette vitesse. Il est donc conseillé de le faire courir entre 75% et 85% de sa VMA.

PALIER ATTEINT :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
VMA (100%) en km/h	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14
VMA (75%) en km/h	6,4	6,7	7,1	7,5	7,9	8,3	8,6	9	9,4	9,8	10,1	10,5
Allure au 100 m en s.	56	53	50	48	46	43	42	40	38	37	36	34
VMA (85%) en km/h	7,2	7,6	8,1	8,5	8,9	9,4	9,8	10,2	10,6	11	11,5	11,9
Allure au 100 m en s.	50	47	45	42	40	38	37	35	34	33	31	30