

# EVALUATION COURSE LONGUE CYCLE 3

NOM coureur:

VMA:

classe:

NOM évaluateur:

date:

## EPREUVE

Course: 9'

19							
18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10	x						1500m
9	x	x					1350m
8	x	x	x	x			1200m
7	x	x	x	x			1050m
6	x	x	x	x	X	x	900m
5	x	x	x	x	M	x	750m
4	x	x	x	x	M	x	600m
3	x	x	x	x	x	x	450m
2	x	x	x	x	x	X	300m
1	x	x	x	x	x	M	150m
	1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'	

ressenti

possibilité de ne pas  
retenir une séquence

4 cases  
d'écart

## PERFORMANCE (D1)

plus de 1500m	TBM	8
1500m	S	7,5
1350m		7
1200m		6
1125m	F	5
1050m		4
900m		3
750m	I	2
600m		1
450m		0

note **6**

## contrat choisi et réalisé (D2)

### Réalisation

réussi tout dans le vert	TBM	4
une seule croix en dehors du vert (jaune)	S	3,5
verts et jaunes, pas de rouge		3
moins de vert que de jaune, pas de rouge		2,5
que du jaune	F	2
plus de jaune que de rouge	I	1,5
plus de rouge		1
que du rouge		0

**3**

## Ecart d'allures (D2)

moins de 3 cases	TBM	4
3 cases	S	3
4 cases	F	2
5 cases	I	1
6case		0

note **3**

## Qualité du rôle d'observateur et de guide (D3)

erreurs -- langage ++	TBM	4
erreurs - langage +	S	3
erreurs + langage +-	F	2
erreurs ++ langage --	I	1

note **3**

**NOTE brute  
SUR 20**

**15**

x

Coef météo  
coef projet de classe

1

1,1

**NOTE TOTALE  
SUR 20**

**16,5**

Le coureur évalue son évaluateur



160



# EVALUATION COURSE LONGUE CYCLE 3

NOM coureur:

VMA:

classe:

NOM évaluateur:

date:

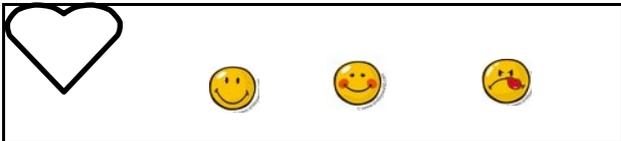
## EPREUVE

Course: 9'

19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'

1800m  
1650m  
1500m  
1350m  
1200m  
1050m  
900m  
750m  
600m  
450m  
300m  
150m

ressenti



## PERFORMANCE (D1)

plus de 1500m	TBM	8
1500m	S	7,5
1350m		7
1200m		6
1125m	F	5
1050m		4
900m		3
750m		2
600m	I	1
450m		0

note

## contrat choisi et réalisé (D2)

### Réalisation

réussi tout dans le vert	TBM	4
une seule croix en dehors du vert (jaune)		3,5
verts et jaunes, pas de rouge	S	3
moins de vert que de jaune, pas de rouge		2,5
que du jaune	F	2
plus de jaune que de rouge	I	1,5
plus de rouge		1
que du rouge		0

## Ecart d'allures (D2)

moins de 3 cases	TBM	4
3 cases	S	3
4 cases	F	2
5 cases	I	1
6case		0

note

## Qualité du rôle d'observateur et de guide (D3)

erreurs -- langage ++	TBM	4
erreurs - langage +	S	3
erreurs + langage +-	F	2
erreurs ++ langage --	I	1

note

**NOTE brute  
SUR 20**

x

Coef météo 1  
coef projet de classe 1,1

**NOTE TOTALE  
SUR 20**

Le coureur évalue son évaluateur



# EVALUATION DEMI-FOND CYCLE 4 (approfondissement)

NOM: **Noémie**

EVALUATEUR: **Ethan**

VMA 10 km/h

Durée totale de l'épreuve avec échauffement, temps de concertation, de récupération et de course: 40 minutes

Départs en autonomie par groupe de 2, un seul coaching autorisé après 1min30 de course pour chaque période

Après l'échauffement choisir l'ordre des courses; après → surlignez vos projets pour toutes les courses, déterminez vos temps de récupération (R=)

N°1 Récup = 3'		N°2 Récup = 3'		N°3 Récup = 4'30		N°4 Récup =	
Act	Pas	Act	Pas	Act	Pas	Act	Pas
3'00		3'00		1'30		4'30	
22,5		22,5		22,5		22,5	
22		22		22		22	
21,5		21,5		21,5		21,5	
21		21		21		21	
20,5		20,5		20,5		20,5	
20		20		20		20	
19,5		19,5		19,5		19,5	
19		19		19		19	
18,5		18,5		18,5		18,5	
18		18		18		18	
17,5		17,5		17,5		17,5	
17		17		17		17	
16,5		16,5		16,5		16,5	
16		16		16		16	
15,5		15,5		15,5		15,5	
15		15		15		15	
14,5		14,5		14,5		14,5	
14		14		14		14	
13,5		13,5		13,5		13,5	
13		13		13		13	
12,5		12,5		12,5		12,5	
12		12		12		12	
11,5		11,5		11,5		11,5	
11		11		11		11	
10,5		10,5		10,5		10,5	
10		10		10		10	
9,5		9,5		9,5		9,5	
9		9		9		9	
8,5		8,5		8,5		8,5	
8		8		8		8	
7,5		7,5		7,5		7,5	
7		7		7		7	
6,5		6,5		6,5		6,5	
6		6		6		6	
5,5		5,5		5,5		5,5	
5		5		5		5	
4,5		4,5		4,5		4,5	
4		4		4		4	
3,5		3,5		3,5		3,5	
3		3		3		3	
2,5		2,5		2,5		2,5	
2		2		2		2	
1,5		1,5		1,5		1,5	
1		1		1		1	
0,5		0,5		0,5		0,5	
	1'30	3'		1'30	3'	4'30	

**PERF D1**

G	2000	F
2200	1950	
2150	1900	
2100	1850	
2050	1800	
2000	1750	
1950	1700	
1900	1650	
1850	1600	
1800	1550	
1750	1500	
1700	1450	
1650	1400	
1600	1350	
1550	1300	
1500	1250	
1450	1200	
1400	1150	
1350	1100	
1300	1050	
1250	1000	
1200	950	
1150	900	
1100	850	
1050	800	
1000	750	
950	700	
900	650	
850	600	

**note / 12**

12	0
11	1
10	2
9	3
8,5	4
8	5
7,5	6
7	7
6,5	8
6	9
5,5	10
5	11
4,5	12
4	13
3,5	14
3	15
2,5	16
2	17
1,5	18
1	19
0,5	20
	21

**sorties (D2)**

0	1
2	3
4	5
6	7
8	9
10	11
12	13
14	15
16	17
18	19
20	21

**nombre de croix**

1min30	27
3min	39
4min30	57
	123
	x 12,5
distance (m)	1537,5

**nombre sorties de route**

1min30	2
3min	1
4min30	2
	0?
	5

**note perf + sortie (D1 + D2)**

7
---

**PERTINENCE/COHERENCE PROJET (D2)**

TBM	4
SAT	3
FRA	2
INS	1
<b>2</b>	

**QUALITE DU ROLE D'OBSERVATEUR ET DE COACH (D3)**

TBM	4
SAT	3
FRA	2
INS	1
<b>2</b>	

**note brute**

<b>11</b>
-----------

coef météo 1,1

coef projet classe 1

1,1
-----

**note totale**

<b>12,1</b>
-------------

140

# EVALUATION DEMI-FOND CYCLE 4 (approfondissement)

NOM:

EVALUATEUR:

VMA

Durée totale de l'épreuve avec échauffement, temps de concertation, de récupération et de course: 40 minutes

Départs en autonomie par groupe de 2, un seul coaching autorisé après 1min30 de course pour chaque période

Après l'échauffement choisir l'ordre des courses; après → surlignez vos projets pour toutes les courses, déterminez vos temps de récupération (R=)

N°1 Récup = 3'				N°2 Récup = ....				N°3 Récup = ....				N°4 Récup =			
Act		Pas		Act		Pas		Act		Pas		Act		Pas	
3'00				.....				.....				.....			
22,5				22,5				22,5				22,5			
22				22				22				22			
21,5				21,5				21,5				21,5			
21				21				21				21			
20,5				20,5				20,5				20,5			
20				20				20				20			
19,5				19,5				19,5				19,5			
19				19				19				19			
18,5				18,5				18,5				18,5			
18				18				18				18			
17,5				17,5				17,5				17,5			
17				17				17				17			
16,5				16,5				16,5				16,5			
16				16				16				16			
15,5				15,5				15,5				15,5			
15				15				15				15			
14,5				14,5				14,5				14,5			
14				14				14				14			
13,5				13,5				13,5				13,5			
13				13				13				13			
12,5				12,5				12,5				12,5			
12				12				12				12			
11,5				11,5				11,5				11,5			
11				11				11				11			
10,5				10,5				10,5				10,5			
10				10				10				10			
9,5				9,5				9,5				9,5			
9				9				9				9			
8,5				8,5				8,5				8,5			
8				8				8				8			
7,5				7,5				7,5				7,5			
7				7				7				7			
6,5				6,5				6,5				6,5			
6				6				6				6			
5,5				5,5				5,5				5,5			
5				5				5				5			
4,5				4,5				4,5				4,5			
4				4				4				4			
3,5				3,5				3,5				3,5			
3				3				3				3			
2,5				2,5				2,5				2,5			
2				2				2				2			
1,5				1,5				1,5				1,5			
1				1				1				1			
0,5				0,5				0,5				0,5			
	1'30	3'			1'30	3'	4'30		1'30	3'	4'30		1'30	3'	4'30



**PERF D1**

G	F
2200 ●	2000
2150 ●	1950
2100 ●	1900
2050 ●	1850
2000 ●	1800
1950 ●	1750
1900 ●	1700
1850 ●	1650
1800 ●	1600
1750 ●	1550
1700 ●	1500
1650 ●	1450
1600 ●	1400
1550 ●	1350
1500 ●	1300
1450 ●	1250
1400 ●	1200
1350 ●	1150
1300 ●	1100
1250 ●	1050
1200 ●	1000
1150 ●	950
1100 ●	900
1050 ●	850
1000 ●	800
950 ●	750
900 ●	700
850 ●	650
800 ●	600

**note / 12**

●	12
●	11
●	10
●	9
●	8,5
●	8
●	7,5
●	7
●	6,5
●	6
●	5,5
●	5
●	4,5
●	4
●	3,5
●	3
●	2,5
●	2
●	1,5
●	1
●	0,5

**sorties (D2)**

●	0
●	1
●	2
●	3
●	4
●	5
●	6
●	7
●	8
●	9
●	10
●	11
●	12
●	13
●	14
●	15
●	16
●	17
●	18
●	19
●	20
●	21

**nombre de croix**

1min30	27
3min	39
4min30	57
	123
	x 12,5
<b>distance (m)</b>	1537,5 m

**nombre sorties de route**

1min30	
3min	
4min30	

**note perf + sortie (D1 + D2)**

--	--

**PERTINENCE/COHERENCE PROJET (D2)**

TBM	4
SAT	3
FRA	2
INS	1

**QUALITE DU ROLE D'OBSERVATEUR ET DE COACH (D3)**

TBM	4
SAT	3
FRA	2
INS	1

**note brute**

--	--

coef météo: 1,1

coef projet classe: 1

--	--

**note totale**

--	--

Noté par l'évaluateur