

## Fiche d'évaluation course en durée BACCALAUREAT

NOM Prénom :		Classe:	Observateur:	Date:
Objectif (cocher):		Projet 1: accompagner un projet sportif		Vitesse maximale Aérobie (VMA):
		Projet 2: rechercher une forme optimale		
		Projet 3: récupérer, se détendre ou aider à affiner sa silhouette		

	Vitesse prévue (km/h)	% VMA
01:00		
02:00		
03:00		
04:00		
05:00		
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		
25:00		
26:00		
27:00		
28:00		
29:00		
30:00		
31:00		
32:00		
33:00		
34:00		
35:00		
36:00		
37:00		
38:00		
39:00		
40:00		
41:00		
42:00		
43:00		
44:00		
45:00		

<b>Exigences de travail:</b> 30minutes de programme minimum. Toutes les séquences sont des multiples de 1min. 3 changements d'allure au moins. Aucune aide de temps. Pas de changement brutal d'allure avant la zone.		
Forme de travail imposé: (cocher)	Progressif (l'intensité des courses (%) augmente à chaque nouvelle course)	
	Triangulaire (l'intensité des courses (%) augmente jusqu'à la 2e ou 3e course et se réduit pour la fin)	
	Dégressif (l'intensité des courses (%) diminue à chaque nouvelle course)	
<b>Analyse avant la séance</b> Sensations (à remplir avant la 1e course)		
<b>Justification du programme</b> (Exemple: lien entre la VMA, la connaissance de soi, et les connaissances sur l'entraînement) <b>A remplir à la maison</b>		
<b>Analyse après le programme</b> Bilan (analyse des ressentis)		
Perspectives (que changer la/les prochaines séances d'entraînement?)		