

NOM :

Fiche de travail Bac

Temps cumulé pour les trois 500m réalisés

Note /14	Tps F	V	Tps G	V	Note /14	Tps F	V	Tps G	V	Note /14	Tps F	V	Tps G	V
0.7	10.5	8.3	8.05	11.1	7	7.20	12.3	5.14	17.2	11.2	5.55	15.2	4.29	20
1.4	10.2	8.7	7.38	11.8	7.7	7.03	12.8	5.05	17.7	11.9	5.47	15.6	4.24	20.5
2.1	9.5	9.2	7.11	12.5	8.4	6.47	13.3	4.56	18.2	12.6	5.41	15.8	4.19	20.8
2.8	9.24	9.6	6.49	13.2	9.1	6.31	13.8	4.48	18.8	13.3	5.35	16	4.15	21.2
3.5	8.59	10	6.28	13.9	9.8	6.17	14.3	4.40	19.3	14	5.30	16.4	4.10	21.6
4.2	8.37	10.4	6.10	14.6	10.5	6.03	14.9	4.34	19.7					
4.9	8.15	10.9	5.53	15.3										
5.6	7.56	11.3	5.37	16										
6.3	7.38	11.8	5.24	16.7										

En connaissant sa vitesse de course, l'élève peut rapidement connaître une estimation de sa note de performance au bac.
Ex : une fille qui court un 500m en 16 km/h, peut espérer avoir 13,3 /14 en performance.

Ecart au projet

Note /3	Ecart en seconde	Note /3	Ecart en seconde	Note /3	Ecart en seconde
0	+ de 20	0,8	14	1,8	7
0,3	20	0,9	13	2	6
0,3	19	1	12	2,1	5
0,4	18	1,2	11	2,4	4
0,5	17	1,3	10	2,7	3
0,6	16	1,5	9	3	2
0,7	15	1,6	8	3	- de 2

Projet de course

En fonction de sa vitesse, l'élève connaît son temps de passage aux 250m. Il peut donc adapter son allure et sa stratégie de course.

Vitesse	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
250m	1'45	1'40	1'34	1'30	1'25	1'21	1'17	1'15	1'12	1'08	1'06	1'03	1'02	1'
500m	3'31	3'20	3'9	3'	2'50	2'42	2'35	2'30	2'25	2'17	2'12	2'07	2'05	2'

Vitesse	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22
250m	57''	56''	55''	53''	51''	50''	48''	47''	46''	45''	44''	43''	42''	41''
500m	1'55	1'52	1'50	1'45	1'42	1'40	1'37	1'35	1'32	1'30	1'28	1'26''	1'24	1'22

Projet d'entraînement

Date :	Tps prévu	Tps réalisé	Ecart
1 ^{er} 500m			
2 ^e 500m			
3 ^e 500m			
		Total :	Total :

Date :	Tps prévu	Tps réalisé	Ecart
1 ^{er} 500m			
2 ^e 500m			
3 ^e 500m			
		Total :	Total :

Date :	Tps prévu	Tps réalisé	Ecart
1 ^{er} 500m			
2 ^e 500m			
3 ^e 500m			
		Total :	Total :