

Cycle de 1/2 Fond Evaluation Niveau 2

	Score Plots	Score VMA	Score Projet	Score Conseils	
A LA CONQUETE DE L'ESPACE	1000 <i>5 pts</i>	1000 <i>6 pts</i>	1000 <i>5 pts</i>	1000 <i>4 pts</i>	Compétence approfondie
TU TUTOIES LES SOMMETS	100 <i>4 pts</i>	100 <i>5 pts</i>	100 <i>4 pts</i>	100 <i>3 pts</i>	Compétence acquise
TU PRENDS DE L'ALTITUDE	10 <i>3 pts</i>	10 <i>4 pts</i>	10 <i>3 pts</i>	10 <i>2 pts</i>	Compétence quasi acquise
CELA DECOLLE	1 <i>2 pts</i>	1 <i>2 à 3 pts</i>	1 <i>2 pts</i>	1 <i>1 pt</i>	Compétence en début d'acquisition
HORS JEU	0	0	0	0	Compétence non acquise

Performance 1 : SCORE PLOTS ou Vitesse moyenne réalisée sur 12'

	SCORE	Plots	Vitesse	Distance		SCORE	Plots	Vitesse	Distance
	Garçons	1000	+ de 116	+ de 14,5 km/h		+ de 2900m	Filles	1000	+ de 108
100		100 à 116	12,5 à 14,5 km/h	2500 à 2900m	100	92 à 108		11,5 à 13,5 km/h	2300 à 2700m
10		85 à 99	10,5 à 12,4 km/h	2100 à 2475m	10	80 à 91		10 à 11,4 km/h	2000 à 2275m
1		68 à 84	8,5 à 10,4 km/h	1700 à 2075m	1	64 à 79		8 à 9,9 km/h	1600 à 1975m

Performance 2 : SCORE VMA : % de VMA sollicité sur 12'

SCORE VMA selon la durée	% VMA
1000 = PHENOMENAL	100 % ou +
100 = PLEIN GAZ	95 à 99 %
10 = PAS MAL	90 à 94 %
1 = DILETTANTE	80 à 89 %

Efficacité du projet (Sorties de Route = SR)

SCORE PROJET	Sorties de route	
1000	0	L'élève réalise un projet de course à 0,5 km/h avant chaque séquence. A partir de cela, l'observateur, trace une cible sur la fiche d'observation. En deçà et au-delà de cette cible, le coureur réalise une "SORTIE DE ROUTE".
100	1 à 2	
10	3 à 4	
1	5 à 6	

Efficacité dans les rôles d'Observateur et de Conseiller

SCORE	Rôle	Indicateurs	Indicateurs pour attester de l'efficacité du coach
1000	Observateur/ Conseiller 4 étoiles :	4 indicateurs ****	
100	Observateur/ Conseiller Fiable :	3 indicateurs ***	*En place et concentré durant toute la course de son partenaire *Recueil fiable des résultats
10	Observateur/ Conseiller Fébrile :	2 indicateurs **	*Pendant la course : communique les résultats et donne des informations : cible atteinte ou non, nombre de plots restants, allure efficace ou non ...
1	Observateur/ Conseiller Dilettante :	1 indicateur *	*Après la course : donne des conseils pertinents pour le projet en fonction de différents paramètres (sortie de route, durée course, fatigue)