

Fiche n°1	Nom	
	Prénom	

Tour	Nombre de coups de sifflet
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

*Le maître siffle toutes les 15 s, chaque fois que l'observateur entend un coup de sifflet, il note une croix sur la ligne correspondant au tour effectué par le coureur.  
Il change de ligne à chaque tour*

--	--	--

Fiche n°2	Nom	
	Prénom	

Situation 1	3 essais		15 s		
Situation 2	3 essais		50 m		
Situation 3	3 essais	projet distance	30 s		
Situation 4	3 essais	projet distance	1 mn		

Fiche n°3	Nom	
	Prénom	

	3 essais	1	2	3	
		Aller	Retour	Aller	Retour
projet					
Réussite / Echec					

*Le maître siffle au bout de 2 mn, 3 mn, 5 mn.*

# Fiche n° 4

Nom  
Prénom

projet V : 1'

projet V : 40"

projet V : 30'

projet V :

projet V : 40" 40"

projet V : 30' 30'

projet V : 40"

projet V : 30'

projet V :

projet V : 30' 40' 30'

projet V : 40' 30'

projet V : 40'

projet V : 30'

projet V :

projet V : 30'

projet V : 30" 30" 40" 30"

projet V : 30" 30"

projet V : 30' 30" 30"

projet V : 40"

projet V :

projet V : 40" 30"

projet V : 40" 30" 30"

projet V : 40" 30"

projet V : 30"

projet V :

projet V : 40" 40"

projet V : 30" 30"

projet V : 40"

projet V : 40"

projet V :

projet V :

Chaque case grisée correspond à un temps de

projet	V :							40'			
projet	V :							40'			
projet	V :							30'			
projet	V :										
projet	V :							40'			
projet	V :							40'			
projet	V :							30'			
projet	V :							30'			
projet	V :										

course de 2 mn. La durée des périodes de repos est notée.

Cette fiche convient pour les modules 2 et 3. Pour le module 2, la vitesse n'est pas prise en compte

Elle n'est qu'un exemple. Chaque enfant peut construire sa feuille de suivi individuelle. Il est possible à partir de celle-ci, d'ajouter des projets supplémentaires. Numérotez chacun de ceux-ci et notez la vitesse de course choisie.

Un projet n'est noté que lorsqu'il est réussi ; dans le cas contraire...on recommence ou on choisit un projet moins ambitieux.

On peut réaliser plusieurs projets par séance (dans ce cas prévoir un repos de 2 à 3 mn) comme il est possible de reconduire l'un d'eux plusieurs séances consécutives.

**Quel que soit le niveau de classe, il est indispensable de commencer par un projet facile et de ne pas aller trop vite dans la progression.**

Fiche n°5

Nom	
Prénom	

Nombre de tours.


*Cochez une case à chaque tour terminé par le coureur.  
Mesurez la distance parcourue dans le dernier tour et notez-la dans la case suivante.*

Fiche n°6

Nom  
Prénom

Vitesse

projet  
résultat

400 m	800 m	1 km					

Vitesse

projet  
résultat

1 mn	2 mn						

Vitesse

projet  
résultat
