

**DEFINITION DU CONCEPT DE PERFORMANCE :**

La note de performance maximale est attribuée en fonction du barème suivant :

Filles 5 ème	14 km/h	12 km/h	10 km/h	8 km/h	7 km/h	6 km/h	≤ 7 km/h
<b>Perf maxi</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Garçons 5ème	16,5 km/h	14,5 km/h	12,5 km/h	10 km/h	9 km/h	8 km/h	≤ 0 km/h

Filles 3ème	15 km/h	13 km/h	11 km/h	9 km/h	8 km/h	7 km/h	≤ 7 km/h
<b>Perf maxi</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Garçons 3ème	17,5 km/h	15,5 km/h	13,5 km/h	11 km/h	10 km/h	9 km/h	≤ 0 km/h

Bonus: 0,5 point si un an d'avance

L'athlète choisit un projet de course en indiquant la VMA de référence qu'il cherche à suivre. Il se fait aider d'un partenaire coach qui note sa performance.

**5ème:** Enchaîner 6 minutes (à 80% VMA sur une piste de 200mètres avec 10 plots espacés de 20 mètres)+ 3 minutes de récupération (60%VMA sur la même piste) et 1000 mètres (100%VMA réalisé autour des 2 stades).

**3ème:** 3 périodes de travail avec 6 minutes si VMA > 10km/h ou 3minutes si < à 10 (à 80% VMA sur une piste de 200mètres avec 10 plots espacés de 20 mètres)+ 3 minutes de récupération (60%VMA sur la même piste) et 1000 mètres (100%VMA réalisé autour des 2 stades).(2' de récupération entre les séries)

**Calcul note:** Le projet est composé de 3 blocs de travail. On calculera donc une note sur 5 pour chaque bloc puis on ramènera le tout sur 5. (cf. fiche de données temps et distances)

FEUILLE DE SUIVI DE PROJET 5EME		
ATHLETE	PROJET VMA (EN KM/H)	COACH
PERFORMANCES VISEES A +/- 1KM/H EN 5EME		
80% VMA SUR PISTE (3 OU 6 MINUTES)	3 MINUTES A 60%	1000 M A 100%
PERFORMANCES REALISEES		
80% VMA SUR PISTE (3 OU 6 MINUTES)	3 MINUTES A 60%	1000 M A 100%
NOTE/5	NOTE/5	NOTE/5
BILAN NOTE/5		

FEUILLE DE SUIVI DE PROJET 5EME		
ATHLETE	PROJET VMA (EN KM/H)	COACH
PERFORMANCES VISEES A +/- 1KM/H EN 5EME		
80% VMA SUR PISTE (3 OU 6 MINUTES)	3 MINUTES A 60%	1000 M A 100%
PERFORMANCES REALISEES		
80% VMA SUR PISTE (3 OU 6 MINUTES)	3 MINUTES A 60%	1000 M
NOTE/5	NOTE/5	NOTE/5
BILAN NOTE/5		

FEUILLE DE SUIVI DE PROJET 3 EME		
ATHLETE	PROJET VMA (EN KM/H)	COACH
PERFORMANCES VISEES A +/- 0,5KM/H		
60% VMA SUR PISTE (3 OU 6 MINUTES)	3 MINUTES A 90%	1000 M A 110%
PERFORMANCES REALISEES		
60% VMA SUR PISTE (3 OU 6 MINUTES)	3 MINUTES A 90%	1000 M A 110%
NOTE/5	NOTE/5	NOTE/5
BILAN NOTE/5		

FEUILLE DE SUIVI DE PROJET 3 EME		
ATHLETE	PROJET VMA (EN KM/H)	COACH
PERFORMANCES VISEES A +/- 0,5KM/H		
60% VMA SUR PISTE (3 OU 6 MINUTES)	3 MINUTES A 90%	1000 M A 110%
PERFORMANCES REALISEES		
60% VMA SUR PISTE (3 OU 6 MINUTES)	3 MINUTES A 90%	1000 M A 110%
NOTE/5	NOTE/5	NOTE/5
BILAN NOTE/5		