

Biathlon classe de 6°

A 100% de VMA, Temps au tour de 200 Mètres: Classe

Attendus de fin de cycle:	
D1	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles
D1	Combiner une course et un lancer pour faire la meilleure performance cumulée
D3	Mesurer et quantifier les performances
D3	Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur

Je choisis mon intensité de course en fonction de la distance:			
D1	Maitrise INSUFFISANTE	Ma course est irrégulière avec beaucoup d'arrêts (plus de 1 par tour)	
	Maitrise FRAGILE	Ma course est irrégulière mais sans arrêt	
	Maitrise SATISFAISANTE	Ma course est régulière mais pas adaptée à la distance (trop lente, > 1min 20 par tour)	
	TRES BONNE Maitrise	Ma course est régulière et adaptée à la longueur de l'effort demandé	

Mes lancers ne perturbent pas ma performance:			
D1	Maitrise INSUFFISANTE	Mes lancers ne sont pas précis et me prennent du temps (2 sur 3 HORS la zone)	
	Maitrise FRAGILE	Mes lancers sont plus précis mais me prennent du temps (1 sur 3 HORS zone)	
	Maitrise SATISFAISANTE	Mes lancers sont précis mais pas assez rapides	
	TRES BONNE Maitrise	Mes lancers sont précis et s'enchaînent très vite après la course	

Je suis capable de chronométrer			
D3	INSUFFISANT	Chronomètre non démarré ou en retard, non remis à zéro	
	Maitrise FRAGILE	Relève du temps aléatoire	
	Maitrise SATISFAISANTE	Relève du temps précis sans remise à zéro	
	TRES BONNE Maitrise	Relève du temps précis et utilisation de la remise à zéro	

J'observe un coureur			
D3	Maitrise INSUFFISANTE	Fiche non remplie ou pleine de ratures	
	Maitrise FRAGILE	Fiche remplie sans précision	
	Maitrise SATISFAISANTE	Fiche remplie	
	TRES BONNE Maitrise	Fiche remplie précisément et aide du coureur	

Chronométreur / Juge PRENOM:.....

EPREUVE

PREMIERE LIGNE: Indiquer le temps par tour à l'aide du

DEUXIEME LIGNE: Indiquer l'écart de secondes

CHRONOMETRE

entre les tours

COURSE			LANCER		COURSE			LANCER		COURSE			LANCER		Dernier TOUR	TEMPS FINAL
Tour 1	Tour 2	Tour 3	Réussit	PENALITE	Tour 1	Tour 2	Réussit	PENALITE	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Réussit	PENALITE			

Jugement du niveau par l'enseignant:		NOTE / 20
Je choisis mon intensité de course en fonction de la distance:		D1
Mes lancers ne perturbent pas ma performance:		D1
Je suis capable de chronométrer		D3
J'observe un coureur		D3

Régularité	
Secondes d'écart RELATIF par tour	Niveau de maitrise
< 2 sec	Très bonne
3 sec	
4 sec	Satisfaisant
5 sec	
6 sec	Fragile
7 sec	
8 sec	Insuffisante
9 sec	
10 sec	

Temps d'épreuve REFERENCE		Points de performance				
		95% de VMA	90% de VMA	85% de VMA	80% de VMA	75% de VMA
VMA	Temps d'épreuve					
9	12 min	12'42	13'30	14'12	15'	16'07
10	10 min 40	11'22	12'	12'42	13'30	14'24
11	9 min 50	10'23	10'48	11'43	12'16	13'05
12	9 min	9'28	10'	10'35	11'15	12'
13	8 min 18	8'44	9'14	9'50	10'23	11'08
14	7 min 40	8'07	8'34	9'	9'38	10'17
15	7 min 25	7'34	8'	8'30	9'	9'38
Niveau de		TB	Sat	Frag	Insuf	

Niveau de maitrise	Points
Maitrise INSUFFISANTE	0 à 8,9
Maitrise FRAGILE	9 à 12,9
Maitrise SATISFAISANTE	13 à 15,9
TRES BONNE Maitrise	16 à 20