|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Actions  | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 | Séance 4 | Séance 5 | Séance 6 | Séance 7 | Séance 8 | Séance 9 | Séance 10 |
| Course de vitesse |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Relais |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Haies |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Endurance |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Saut en hauteur |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lancer de vortex |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lancer de poids |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lancer de marteau |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Prénom :**

| **Niveau** | **Distance** | **Temps de Référence (CM1)** | **Temps de Référence (CM2)** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vitesse** | 50 mètres | 8 - 10 secondes | 7 - 9 secondes |
| **Vitesse** | 60 mètres | 9 - 11 secondes | 8 - 10 secondes |
| **Vitesse** | 80 mètres | 11 - 13 secondes | 10 - 12 secondes |
| **Vitesse** | 100 mètres | 15 - 20 secondes | 13 - 18 secondes |

 **Légende :**

* **1** : Très insuffisant
* **2** : Insuffisant
* **3** : Satisfaisant
* **4** : Bon
* **5** : Excellent

| **Actions** | **Critères d'évaluation** | **Note /5** | **Commentaires** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Course de vitesse** | Technique de course |  |  |
|  | Effort fourni |  |  |
|  | Respect des règles |  |  |
| **Relais** | Passation du témoin |  |  |
|  | Coordination en équipe |  |  |
|  | Respect du couloir |  |  |
| **Haies** | Technique de franchissement |  |  |
|  | Timing et rythme |  |  |
|  | Respect du parcours |  |  |
| **Endurance** | Gestion de l’effort |  |  |
|  | Vitesse de course |  |  |
|  | Attitude et motivation |  |  |
| **Saut en hauteur** | Technique de saut |  |  |
|  | Précision |  |  |
|  | Respect de la barre |  |  |
| **Lancer (vortex, poids, marteau) (au choix)** | Technique de lancer |  |  |
|  | Précision |  |  |
|  | Respect des zones de lancer |  |  |

**Note /5** : Évaluez chaque critère sur 5 (1 = insatisfaisant, 5 = excellent).

**Prénom :**