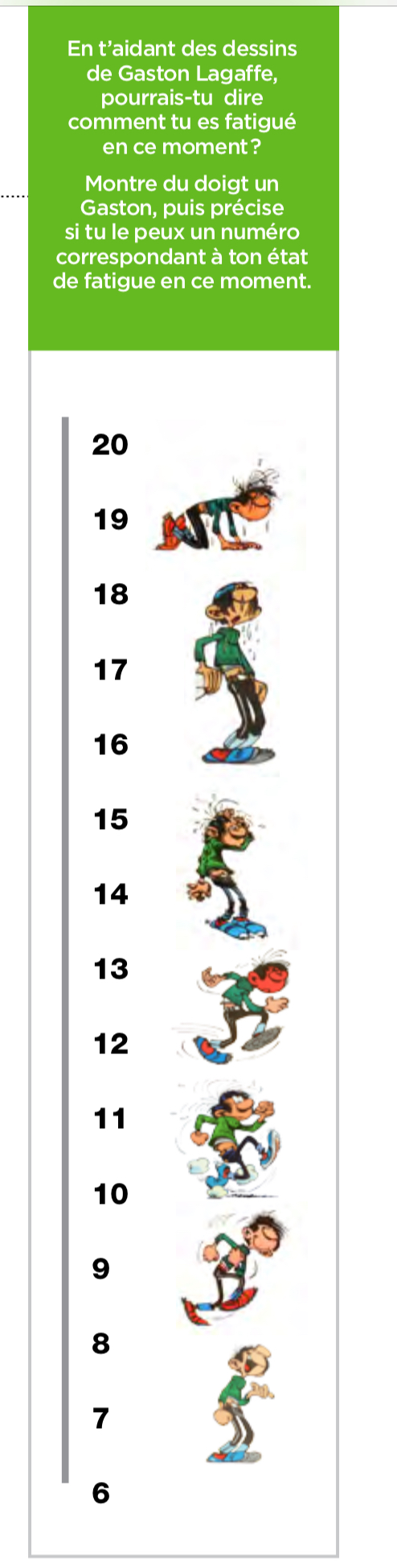
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom : FC de repos :  Classe :  Prénom :  Date : | | | | |
| Palier en km/h | Allers | Retours | FC | Difficulté perçue |
| **8** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



A chaque fin de palier la FC est relevé à la montre où à la main.  
De même la difficulté perçue est relevée (théoriquement linéarité FC/difficulté perçue).  
Les sujets adolescents peuvent avoir tendance à sous-estimer la difficulté perçue.  
A terme, un élève qui aura pris l’habitude d’associer des vitesses ou temps de passage avec des niveaux de perception d’effort sera ensuite capable de se passer des indices chronométriques.

Organisation :  
L'effectif des coureurs dépend de la largeur de l'espace de travail. Ils doivent réaliser 15 sec de course en ligne droite pour atteindre le plot correspondant à la vitesse du palier en cours (trajet aller). La récupération se fait de manière passive au niveau du plot atteint pendant 15 sec. Au signal, ils repartent à la même allure pendant 15 sec vers la ligne de départ. Chaque palier comporte 3 aller-retour. La durée du palier est donc de 3 min, dont 1min30 de course et 1min30 de récupération passive. Toutes les 3 min la vitesse de course augmente de 1 km.h-1 L'épreuve s'arrête lorsque le sujet ne parvient pas à atteindre la distance requise deux fois de suite avec une tolérance de ± 1m. La vitesse maximale atteinte correspond au dernier palier complet réalisé. Pour être validé, le palier doit être totalement achevé.

