

- Avant la course, le binôme remplit la ligne vitesse-cible à partir du calcul préalable.
- Pendant la course, l'observateur marque le nombre de plots à chaque coup de sifflet. Il peut communiquer l'information à son coureur. Si le coureur a interrompu sa course (marche ou arrêt), l'observateur met une croix dans la case correspondante.
- Après la course, les élèves effectuent le décompte des points « durée » :
 - o l'élève inscrit 0 point dans la ligne des points durée correspondant à la colonne de chaque arrêt ;
 - o l'élève marque 1 point pour la première minute courue ;
 - o s'il enchaîne, il marque 2 points à la suivante. S'il enchaîne encore, ce sera 3 points à la troisième etc... jusque 5 points.
- Le binôme calcule les différences entre la vitesse-cible et les plots effectivement réalisés. Sauf à la première et à la dernière minute (tolérance pour favoriser la régulation).
- Il valide la régularité de la façon suivante :
 - o aucune différence (vitesse-cible atteinte) : **vert** ;
 - o différence de plus ou moins 1 km/h : **bleu** ;
 - o différence supérieure à 2 km/h en plus ou moins : **rouge** ;
 - o un arrêt : **rouge**.

Exemple

Lors de la séance précédente, Mathis avait réalisé une moyenne de 6,4 plots par minutes (77/12, voir fiche...). Mathis fixe lui-même sa vitesse-cible à 7 plots par minute.

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Points durée	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Nombre de plots visés (vitesse-cible)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Nombre de plots réalisés	7	7	7	6	5	8	8	7	7	6	7	7	
Différence		0	0	-1	-2	+1	+1	0	0	-1	0		
Validation													

Mathis n'a pas réussi son contrat car à la 5^{ème} minute, il s'est écarté de sa vitesse cible de 2 km/h.

→ Pistes d'exploitation de la séance : voir fiche annexe.