

Explicitation de l'étape 3 (exemple de Mathis) : les points vitesse

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 dépassés par minute	8	7	7	8	8	7	8	7	7	7	7	7	
Points vitesse > 10 = 4 pts 8 ≤ n ≤ 10 = 2 pts < 8 = 1 pt	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	

Analyse :

Mathis court bien 12 minutes et à allure régulière. Toutefois, il ne parvient pas à atteindre les 8 km/h minimum sur le temps imparti. Mathis a du mal à accélérer.

Pour le faire progresser, on peut lui faire travailler :

- sa respiration (cf fiche conseils posture respiration foulée) ;
- sa vitesse de course (cf fiche travail intermittent).