Annexe 2

EPREUVE PONCTUELLE ADAPTEE — PROJET DE MARCHE

MARCHEUR ……

THEME D'ENTRAINEMENT / MOBILE D'AGIR	POURQUOI ?
Réathlétisation	

ECHAUFFEMENT

N° Plot = Km/h Allure de course	FC au repos : …….. FC après effort : ……										Total temps /allure
11 km/h		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR	
10 km/h											
9 km/h											
8 km/h											
7 km/h											
6 km/h					*		*		*		
5 km/h	*		*								
6 mn →	36''	01:12	01:48	02:24	03:00	03:36	04:12	04:48	05:24	06:00	
x - A - R	5	X	5	X	6	A	6	X	6	A	
x = réussi						**A = Avance, R = Retard**					

Niveaux des ressentis	Vert	Orange	Rouge
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹

TEST DE VITESSE MAXIMALE

.....12 km/h.....

MARCHEUR : ……

MARCHEUR :

Noter les allures choisies (2 différentes au minimum) pour construire votre projet de marche

OBSERVATEUR :

Repérer le plot ciblé toutes les 36',

Inscrire une croix si la vitesse est respectée, A si le marcheur est en avance ; R si le marcheur est en retard

Noter le ressenti du Marcheur en fin de marche

MARCHE 1

N° Plot = Km/h	**Allure de course % de la VMM**	**FC au repos : …….. FC après effort : ……**										**Total temps /allure**
9 km/h	Marche rapide		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR	
8 km/	Marche soutenue			*				*				
6 km/h	Marche modérée	*				*				*		
Récupération passive (5 km/h)												
6 mn →		36"	01:12	01:48	02:24	03:00	03:36	04:12	04:48	05:24	06:00	
Projet : x - A - R		6	X	8	R	8	X	8	X	6	X	
x = réussi							**A = Avance, R = Retard**					

Niveaux des ressentis			
	Vert	**Orange**	**Rouge**
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹

VITESSE MAXIMALE DE MARCHE

12 KM/H

MARCHE 2

VITESSE MAXIMALE DE MARCHE

.....**12 km/h**.....

N° Plot = Km/h	Allure de course % de la VMM	FC au repos : …….. FC après effort : ……																					Total temps /allure
10 klm/h	Marche rapide		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		RETOUR		
8 km/h	Marche soutenue																	*		*			
6 km/h	Marche modérée	*		*		*		*		*		*		*		*							
Récup passive																							
12 mn →		36''	01:12	01:48	02:24	03:00	03:36	04:12	04:48	05:24	06:00	06:36	07:12	07:48	08:24	09:00	09:36	10:12	10:48	11:24	12:00		
Projet : x - A R		6	X	6	X	6	X	6	X	6	X	6	X	6	X	6	X	8	R	8	X		

x = réussi	**A = Avance et R = Retard**

Niveaux des ressentis			
	Vert	**Orange**	**Rouge**
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹

MARCHE 3

	Allure de course % de la VMM	FC au repos : …….. FC à la fin : ……..															Total temps /allure
9	Marche rapide		RETOUR		RETOUR	*	RETOUR		RETOUR	*	RETOUR		RETOUR	*	RETOUR		
8	Marche soutenue																
6	Marche modérée	*		*				*				*				*	
Récupération passive																	
9 mn →		36"	01:12	01:48	02:24	03:00	03:36	04:12	04:48	05:24	06:00	06:36	07:12	07:48	08:24	09:00	
Projet : x - A - R		6	X	6	X	9	R	6	X	9	X	6	X	9	X	6	
x = ok												**A = Avance et R = Retard**					

VITESSE MAXIMALE DE MARCHE

12 KM/H

Niveaux des ressentis			
	Vert	**Orange**	**Rouge**
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹
	☺	😐	☹

Niveaux de RESSENTI		Vert	Orange	Rouge
Essouflement		Pas de difficluté particulière	Je peux parler, mais je reprends mon souffle de temps en temps	Je suis essoufflé, j'ai du mal à tenir une conversation
Fréquence cardiaque		100 -120	120 - 140	140 - 160
Ressenti musculaire		Pas de sensation désagréable	Ca tire un peu au bout de quelques minutes	Les muscles chauffent rapidement (Ischios, Jumeaux)
Fatigue générale		Facile	Assez facile, c'est la durée de l'effort qui me fatigue	Assez difficile, assez rapidement
Durée de l'affort		*1h et +*	*30'*	*10'*
Foulée		*Foulée naturelle*	*Foulée allongée*	*Foulée allongée et plus fréquente, utilisation des bras*
Type de marche		*Marche de promenade, shopping*	*Marche accélérée: je ne veux pas arriver en retard au lycée*	*Marche athlétique : j'essaie d'aller le plus vite possible sans courir*

VMM	MARCHE MODEREE		MARCHE SOUTENUE		MARCHE RAPIDE	
	50%	**60%**	**70%**	**80%**	**90%**	**100%**
6 km/h	3	3,6	4,2	4,8	5,4	*6 km/h*
7 km/h	*3,5*	*4,2*	*4,9*	*5,6*	*6,3*	*7 km/h*
8 km/h	*4*	*4,8*	*5,6*	*6,4*	*7,2*	*8 km/h*
9 km/h	*4,5*	*5,4*	*6,3*	*7,2*	*8,1*	*9 km/h*
10 km/h	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10 km/h*
11 km/h	*5,5*	*6,6*	*7,7*	*8,8*	*9,9*	*11 km/h*
12 km/h	*6*	*7,2*	*8,4*	*9,6*	*10,8*	*12 km/h*
13 km/h	*6,5*	*7,8*	*9,1*	*10,4*	*11,7*	*13 km/h*