

Activité support : 3X500m	
<u>Compétences propres visées</u> CP1 Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	<u>Éléments à évaluer</u> Préparation et récupération
<u>Points à affecter</u> 03/20	<u>Texte de référence</u> Bulletin officiel spécial n°5 du 19 juillet 2012

NOM :	Prénom :	Classe :	Date :
--------------	-----------------	-----------------	---------------

à remettre le jour de l'épreuve à votre professeur d'EPS

3X500 m visé (à titre indicatif)		
500m 1 :	500m 2 :	500m 3 :

ECHAUFFEMENT GENERAL /1pt	
Temps de course	
Rythme de course en % de la VMA	
Etirements	
ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE /1pt	
Distances/ types de fractionnés	
Intensités	
Etirements	
RECUPERATION /1pt	
Temps de récupération passive	
Etirements	
« Re » dynamisation choisie	

