

Fiche d'observation d'élève

PALIERS

1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12								
15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h																																									
8,5			9			9,5			10			10,5			11			11,5			12			12,5			13			13,5			14								

Fiche d'observation d'élève

PALIERS

1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12								
15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h																																									
8,5			9			9,5			10			10,5			11			11,5			12			12,5			13			13,5			14								

