

Fiche d'observation d'élève de Luc Leger

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			
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			
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		

www.epsmaroc.net