

FICHE DE PROJET ET DE NOTATION

NOM :	Prénom :	Sexe :
-------	----------	--------

AFLP3 Se préparer à l'effort	Préparation aléatoire et incomplète	Préparation stéréotypée	Préparation adaptée à l'effort	Préparation optimisée et progressive à l'effort (rappel d'allure de course)	/ 3 pts
	0 à 0,5 pt	1pt	2 pts	3 pts	

Temps réalisé 800m'....."
NOTE	/14pts

Temps estimé'....."	Différence des 2 temps	
AFLP4 Estimer sa performance	Plus de 30" 1 pt	10" à 30" 2pts	10" ou moins 3 pts	/ 3 pts

NOTE FINALE	/20pts
--------------------	---------------