

## Grille d'évaluation – Cross du collège

Profil	Le nonchalant	Le	L'engagé	Le compétiteur
Niveau	Non atteint	Partiellement atteint	Atteint	Dépassé
<b>Cycle 3 = CG 4.4</b> <b>Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</b>	<p>La course est menée à un rythme très lent qui ne correspond pas aux capacités du coureur. Il marche régulièrement et ne fait pas preuve de courage.</p> <p>Il termine en étant peu voire pas essoufflé, ou ne finit pas la course.</p> <p><b>Moins de 80% de la VMA. Plus de 120 % de VMA (signe que le test n'a pas été fait sérieusement)</b></p>	<p>Le coureur termine sa course à un rythme souvent correct, mais la course n'a pas été assez rapide dans sa globalité.</p> <p>Le rythme de course est encore inférieur aux capacités.</p> <p><b>Vitesse de course entre 80 et 89% de la VMA</b></p>	<p>Bonne course réalisée avec courage et persévérance.</p> <p>Termine rouge et essoufflé en ayant donné beaucoup d'efforts.</p> <p>Le rythme de course est en concordance avec les capacités de l'élève.</p> <p><b>Vitesse de course entre 90 et 94% de la VMA</b></p>	<p>La course est très bien menée du début à la fin. Le coureur cherche à se placer parmi les autres coureurs pour maintenir un haut niveau de course et terminer le mieux possible.</p> <p><b>Vitesse de course entre 95 et 120% de la VMA</b></p>

Profil	Le nonchalant	Le	L'engagé	Le compétiteur
Niveau	Non atteint	Partiellement atteint	Atteint	Dépassé
<b>Cycle 4 = CG 4.2</b> <b>Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</b>	<p>La course est menée à un rythme très lent qui ne correspond pas aux capacités du coureur. Il marche régulièrement et ne fait pas preuve de courage.</p> <p>Il termine en étant peu voire pas essoufflé, ou ne finit pas la course.</p>	<p>Le coureur termine sa course à un rythme souvent correct, mais la course n'a pas été assez rapide dans sa globalité.</p> <p>Le rythme de course est encore inférieur aux capacités.</p>	<p>Bonne course réalisée avec courage et persévérance.</p> <p>Termine rouge et essoufflé en ayant donné beaucoup d'efforts.</p> <p>Le rythme de course est en concordance avec les capacités de l'élève.</p>	<p>La course est très bien menée du début à la fin. Le coureur cherche à se placer parmi les autres coureurs pour maintenir un haut niveau de course et terminer le mieux possible.</p>
5 <sup>e</sup>	<p><b>Moins de 80% de la VMA.</b>  <b>Plus de 120 % de VMA (signe que le test n'a pas été fait sérieusement)</b></p>	<p><b>Vitesse de course entre 80 et 89% de la VMA</b></p>	<p><b>Vitesse de course entre 90 et 94% de la VMA</b></p>	<p><b>Vitesse de course entre 95 et 120% de la VMA</b></p>
4 <sup>e</sup>  3 <sup>e</sup>	<p><b>Moins de 80% de la VMA.</b></p>	<p><b>Filles entre 80 et 85 %</b>  <b>Garçons : 80 à 87 %</b></p>	<p><b>Filles entre : 85 et 90 %</b>  <b>Garçons : 85 à 90 %</b></p>	<p><b>Filles : plus de 90 %</b>  <b>Garçons : plus de 92 %</b></p>

VMA = vitesse maximale aérobie => vitesse liée aux capacités maximales de l'élève, lors d'une course de plus de 4 minutes.

Cette capacité est mesurée en début d'année scolaire par un test de terrain (test du VAMEVAL). La vitesse atteinte à ce test correspond à la VMA.

NB : Le handicap lié à l'obésité est pris en compte dans l'acte d'évaluation. (% de VMA inférieur et parcours raccourci)