

# Fiche d'observation individuelle

## TEST DIAGNOSTIQUE DE 8 MINUTES

- Données complétées par l'élève-athlète
- Données complétées par les pairs (observatrices ou observateurs)
- Données complétées par l'enseignant-e

Prénom de l'observatrice ou de l'observateur

### RECUEIL DES DONNÉES DE COURSE

Cône de départ de l'athlète

Coche la case correspondant au cône de départ de l'athlète !

- Départ **A**
 Départ **B**
 Départ **C**

Nombre de tours effectués

Indique par un trait vertical chaque tour réalisé par l'athlète sans s'arrêter ni marcher !

Temps de course continue

Stoppe le chronomètre dès que l'athlète marche ou s'arrête et indique le temps dans la case ci-dessous !

minutes

secondes

Groupe de niveau

- A**
 **B**
 **C**
 **D**

Rythme de course

Coche la case qui illustre le mieux ta gestion de la course !

- Je suis parti-e trop vite.  
 J'ai couru de manière irrégulière (lent, rapide).  
 J'ai géré mon effort en courant de manière régulière.

Impressions, ressenti

Coche la case qui illustre le mieux ton ressenti de l'effort réalisé et ajoute, si tu le veux, quelques mots dans la zone de texte sous l'image !

