



ENDURANCE

Évaluation certificative différenciée

Au cours d'un module de 4 à 6 semaines, l'étudiant entraîne sa capacité d'endurance de manière ciblée et individualisée.

Le module se déroule en 3 temps :

- Le premier temps est consacré à l'évaluation des capacités personnelles de chaque étudiant grâce au test de Vameval permettant de définir la vitesse maximale aérobie.
- Dans un deuxième temps, l'étudiant suit un entraînement personnalisé en perspective du test final en endurance.
- Dans un dernier temps, l'étudiant effectue le test final d'endurance en essayant d'atteindre son objectif personnel préalablement défini.

Test préalable de Vameval 1^{ère}

Note certificative

Exemple :

VMA atteinte : 11,8 km/h Note
acquise selon table: 3,45

Avec la vitesse connue pour chacun et grâce à la formule [d = v.t], établissement d'un programme d'entraînement personnalisé en intermittent et en fractionné.

Exemple :

5 x 1000m, VMA 11,8 km/h
Temps de course estimé à 100%
VMA : 5'06

Grâce également à la vitesse personnelle connue, fixation de l'objectif individuel à atteindre lors du test final

Exemple :

5000m, VMA 11,8 km/h
Temps de course estimé à 85%
VMA: 30'02

Test final d'endurance sous la forme d'une course au temps ou sur distance

Exemple :

5000m Temps réalisé : 31'55
Note de performance certificative :
3,20
31'55 représente le 94% de
l'objectif personnel de 30'02, la
note d'auto-évaluation est de :
5,70

CALCUL DE LA MOYENNE FINALE ENDURANCE

Note performance VMA

3,45

Note performance 5000m

3,20

Note auto-évaluation 5000m

5,70

Moyenne : 4,1