FICHE CERTIFICATIVE d'APSA (FCA) - CA5

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

Éducation Physique & Sportive- Enseignement Commun.

Soumise à validation le 17/01/2020

Établissement	UAI : 2480003F	Nom : Lycée Franco-Qatarien Voltaire	Commune : Doha - Qatar
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :	**L'équipe d'EPS a choisi de programmer la course demi-fond au collège, de spécialiser en seconde sur le 3/500 pour finir par la course en durée en première et terminale afin de mettre en réussite tous les élèves :** - **Problème de surpoids récurent** - **Peu de culture sportive** - **Manque du gout de l'effort et de l'acceptation de se dépasser.** - **Difficulté à travailler et coopérer avec l'autre.**		

Champ d'Apprentissage (CA)	**Attendus de Fin de Lycée (AFL)**		
CA5	**AFL1**	**AFL2**	**AFL3**
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. *L'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi.*	**S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.**	**S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.**	**Coopérer pour faire progresser.**

Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	**Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA**
Nationale : ☒Course en durée, ☐Musculation, ☐Natation en durée, ☐Step, ☐Yoga Académique : ☐ Cross fitness Établissement : ☐*à préciser ici : lycée franco-qatarien Voltaire*	*Produire et identifier sur soi des effets différés liée à un mobile personnel et réaliser une séquence de course efficiente pour atteindre son objectif.* *Savoir se préparer à l'effort spécifique attendu Répéter quantitativement et qualitativement des séquences de courses personnalisées (Durée, intensité, temps de récupération, répétition) pour développer et utiliser de façon optimale ses ressources cardio-vasculaires, respiratoires et musculaires en cohérence avec le projet personnel choisi.* Choisir et assumer deux rôles avec efficience afin de participer à l'organisation du groupe classe (coach, observateur, organisateur).

Principes d'évaluation

L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.

	AFL1	**AFL2**					**AFL3**				
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve	Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
Points	**12 points selon barème défini par l'équipe**	**8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles**									
Précisions	*Pour l'épreuve : la séance d'entraînement proposée par le candidat est observée pour évaluer distinctement2 éléments (Produire et Analyser), notés chacun sur au moins 4 points. Le thème d'entraînement dépend du projet personnel, sa mise en œuvre fait référence au carnet de suivi et peut être régulée en cours de réalisation par l'élève en fonction de ses ressentis.*	**Choix**	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4	**Choix**	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4
		a) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	**a) 6 pts**	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
		b) 4 pts	0 à 0,75	1à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	**b) 4 pts**	0 à 0,75	1à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
		c) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	**c) 2 pts**	0 à 0,5	0,75 à1	1,25 à 1,5	1,75 à 2

Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

Séances avant l'épreuve.

Chaque candidat complète et remet son dossier « carnet d'entrainement » au professeur responsable du groupe.

Sont indiqués notamment :

- les allures lente (70 à 80 % de la VMA), moyenne (85 % de la VMA) et rapide (90 à 95 % de la VMA)
- le thème d'entrainement choisi (1- développer sa puissance aérobie, 2- développer sa capacité aérobie 3-développer son endurance fondamentale)
- les formes d'entrainement expérimentées (pyramide, blocs homogènes, contraste, dégressif/progressif)

Le jour De l'épreuve.

Avant la réalisation des 30'-45' d'entrainement

Tous les candidats construisent leur plan d'entrainement selon le thème d'entrainement choisi, justifient leur choix de mobile, leurs choix dans la construction de l'entrainement et annoncent les ressentis prévus.

Ils remplissent à l'identique leur entrainement sur la fiche de coaching – **15 minutes**

Les candidats sont répartis en 3 groupes en fonction de leurs choix de mobiles et allures de course.

Chaque groupe est successivement coureurs / coaches selon le schéma suivant :

Coureurs	Coaches
Groupe 1	Groupe 2
Groupe 3	Groupe 1
Groupe 2	Groupe 3

Le groupe de coureur bénéficie d'une période d'échauffement sur le parcours de référence avec le repère sonore d'un bip par minute – **10 minutes**

Pendant la réalisation de l'entrainement

Aucun repère temporel excepté le bip par minute (tout moyen de prendre le temps est interdit pour coureur, coaches ou candidat en attente). Les élèves doivent parcourir deux fois la boucle en 1 minute (voir plan)

Les coaches doivent respecter la zone de coaching. Ils peuvent aider le coureur pour lui rappeler les séquences de son entrainement.

Ils indiquent sur la fiche de coaching :

- les minutes courues en spécifiant les avances (par un +) ou retards (par un -) éventuels (ou les accélérations ou décélérations brusques à la balise de référence)
- les minutes non courues (par une X)
- les changements d'allures volontaires ou par erreur (= minute non validée par un ≠)

Ils vérifient aussi que les passages sur le parcours correspondent bien à l'allure indiquée (si plot coupé ou erreur => tour non validé par une X)

Les vitesses annoncées doivent être respectées. En cas de modification d'allure pendant l'entrainement, volontairement ou par erreur, la minute est comptée comme courue mais n'est pas validée (indiquée sur la fiche de coaching par un ≠)

En cas d'avance importante à la balise de référence lors d'une minute de course, le candidat peut boucler par l'intérieur pour repartir au prochain bip au départ du tour.

En cas de retard important, le candidat peut rejoindre directement la balise de référence pour attendre le prochain bip (dans ce cas, 2 minutes sont « non validées »)

Les minutes de récupération sont validées si elles sont courues, sans annoncer l'allure exacte. Si le candidat arrive en avance à la balise de référence en fin de récupération, il peut attendre en courant en boucle en attendant le prochain bip.

Après la réalisation de l'entrainement

A la fin des 30'-45' :

Les coaches comptabilisent sur leur fiche le nombre de minutes courues, validées, les changements d'allure éventuels et font des commentaires si nécessaire sur le déroulement de l'épreuve. Ils remettent ensuite leur fiche de coaching au jury

Les coureurs récupèrent et complètent leur fiche d'entrainement (analyse, ressentis, perspective pour un prochain entrainement) – 10 minutes

CA5 AFL1 - Repères d'évaluation

Intitulé	**S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.**	**Déclinaison dans l'APSA**	*Produire et identifier sur soi des effets différés liée à un mobile personnel et réaliser une séquence de course efficiente pour atteindre son objectif.*
Option pour l'élève	Choix du projet d'entraînement.		

Éléments à évaluer		**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Produire	**Indicateurs**	*- Engagement inexistant* *- Allures irrégulières entrecoupées de marche* *- passage hors zone supérieur à 15* *- arrêt prématuré* *-Aucune régulation de course malgré les difficultés* *-techniques de course pas appliquées*	- Engagement insuffisant - *allures mal maitrisées (accélération, décélération)* - Passage hors zone entre 8 et 15 - Récupération passive - Régulation incohérente techniques de course peu appliquées	- Engagement réel et visible - Allures maitrisées sur une partie de la séquence - Passage hors zone en 3 et 8 - Récupération active - Régulation éventuelle mais hésitante - techniques de course partiellement appliquées	- *Engagement maximal dans la zone d'effort ciblé.* - *Allures régulières et conformes au projet.* - *Moins de 3 passages hors zone* - *Temps de récupération réduit au minimum* - *Régulation rapide et pertinente.* - *techniques constamment appliquées.*
	A	**0** **0** **1**	**1.25** **3**	**3.25** **6**	**6.25** **8** min **4**, max **8**
Analyser	**B**	**0** **0** **1**	**1.25** **2**	**2.25** **3**	**3.25** **4** max **8**,min **4**
	Indicateurs	*-Pas d'analyse de sa prestation.* *- Pas de perspective envisagée* *- Aucune connaissance mentionnée*	-Analyse évasive et décalée - quelques perspectives envisagées - Connaissances parfois erronées	*-Analyse lucide* *- Régulation et perspectives envisagées formelles et / ou globales* *- quelques connaissances renforcent l'analyse*	*-Analyse pertinente.* *- Perspectives envisagées et précises* *- connaissances élargies sur l'entrainement, la diététique, l'hygiène de vie.*

Note sur 12 (A+B)	L'AFL1 s'évalue le jour du CCF par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)

CA5	AFL2 - Repères d'évaluation				
Intitulé	**S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.**	**Déclinaison dans l'APSA**	*Savoir se préparer à l'effort spécifique attendu Répéter quantitativement et qualitativement des séquences de courses personnalisées (Durée, intensité, temps de récupération, répétition) pour développer et utiliser de façon optimale ses ressources cardio-vasculaires, respiratoires et musculaires en cohérence avec le projet personnel choisi.*		
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.				
Éléments à évaluer	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**	
Construire, planifier, des entrainements spécifiques et personnalisés en fonction du projet choisi	- Mobile inadapté à ses capacités physiques - Aucune connaissance (allures-récupération-durée) sur le mobile choisi - absence de carnet de suivi. Aucun ressenti mentionné	- Mobile incohérent avec le thème choisi Choix (allures-récupération-durée) inadaptés - carnet de suivi incomplet, peu précis. -Peu de ressenti et analyse évasive et décalée	-Mobile standard mais cohérent -Choix cohérent - Carnet de suivi complet et précis - Ressenti exprimé et analyse lucide	- Mobile personnalisé mais argumenté. - Choix adaptés aux ressources et au thème d'entrainement. - Carnet de suivi complet, précis et soigné. - Ressenti complet et analyse pertinente -	
S'échauffer, répéter des entrainements spécifiques et personnalisés en fonction du projet choisi.	- - Echauffement inexistant - Répète trop peu les efforts pour produire des effets sur lui-même ou à trop faible intensité..	-Echauffement inconsistant, incomplet - Reste légèrement en deçà du volume attendu et/ou perd en intensité au fil des répétitions.	- Echauffement structuré et standard - Atteint le volume d'effort minimal attendu en conservant l'intensité liée au projet	- Echauffement complet, progressif et personnalisé - Répète les efforts et dépasse le volume d'effort attendu en conservant l'intensité liée au projet.	
Note sur 2, 4 ou 6	L'évaluation porte sur la connaissance de l'élève des principes d'entraînement. Elle peut s'appuyer sur le carnet de suivi. La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).				

CA5	AFL3 - Repères d'évaluation				
Intitulé	**Coopérer pour faire progresser.**	**Déclinaison dans l'APSA**	Choisir et assumer deux rôles avec efficience afin de participer à l'organisation du groupe classe (coach, observateur, organisateur).		
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3.Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.				
Éléments à évaluer	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**	
Coach	**Spectateur** Peu attentif à son coureur, il n'est pas en mesure de donner des conseils.	**Supporter** Attentif, supporte son coureur. Annonce inadaptée et / ou erronée..	**Coach amateur** Attentif à son coureur, l'encourage et apporte des conseils. Annonce correcte et adaptée	**Coach éclairé** Attentif à son coureur, l'encourage et apporte des conseils pertinents. Annonce anticipée et pertinente.	
Observateur	Ne remplit pas correctement la fiche. N'identifie l'allure de course correctement et les passages dans la zone au signal.	Remplit partiellement la fiche Annonce inadaptée et / ou erronée.	Remplit correctement la fiche Annonce correcte et adaptée	Remplit parfaitement la fiche même en cas de modification du plan d'entrainement du coureur. Identifie l'allure de course correctement et les passages dans la zone au signal.	
Organisateur	Peu concerné, ne sait pas comment placer le protocole, ne le fait pas spontanément.	Appliqué mais brouillon dans la position des plots, dans l'organisation des groupes. La gestion de l'allure des courses n'est pas toujours régulière.	Investi, organise consciencieusement les plots du protocole Gere l'allure des courses méticuleusement. Rappelle à l'ordre les coureurs. Annonce les passages avec justesse.	Investi, est leader dans l'organisation du protocole. Gere l'allure des courses, les temps de repos des coureurs. Annonce les passages avec justesse et anticipe les informations à donner pour le bon déroulement de l'épreuve.	
Note sur 6,4 ou 2	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).				

Course en durée Evaluation Terminales

Attestation de fin de lycée AFL1 Nom de l'élève :

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	- Engagement inexistant - allures irrégulières entrecoupées de marche - passage hors zone > à 15 - arrêt prématuré -Aucune régulation de course malgré les difficultés -techniques de course pas appliquées	Engagement insuffisant allures mal maitrisées (accélération, décélération) Passage hors zone entre 8 et 15 Récupération passive Régulation incohérente Techniques de course peu appliquées	Engagement réel et visible Allures maitrisées sur une partie de la séquence Passage hors zone entre 3et 8 Récupération active Régulation éventuelle mais hésitante Techniques de course partiellement appliquées	Engagement max. dans la zone d'effort ciblée. Allures régulières et conformes au projet. - de 3 passages hors zone Tps de récup réduit au min. Régulation rapide et pertinente. Techniques constamment appliquées.
	0-2,5	**3-4,5**	**5-6**	**7-8**
	Curseur bouge en fonction du gain matches			
	0 – 1,5	**2-2,5**	**3-3,5**	**3,75-4**
Analyser	*-Pas d'analyse de sa prestation.* *- Pas de perspective envisagée* *- Aucune connaissance mentionnée*	-Analyse évasive et décalée - quelques perspectives envisagées - Connaissances parfois erronées	*-Analyse lucide* *- Régulation et perspectives envisagées formelles et / ou globales* *- quelques connaissances renforcent l'analyse*	*-Analyse pertinente.* *- Perspectives envisagées et précises* *- connaissances élargies sur l'entrainement, la diététique, l'hygiène de vie.*

Attestation de fin de lycée AFL2

	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4
Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions	- Mobile inadapté à ses capacités physiques - Aucune connaissance (allures-récupération-durée) sur le mobile choisi - absence de carnet de suivi. - Aucun ressenti mentionné - Echauffement inexistant	Mobile incohérent avec le thème choisi Choix (allures-récupération-durée) inadaptés Carnet de suivi incomplet, peu précis. Peu de ressenti et analyse évasive et décalée Echauffement inconsistant, incomplet	Mobile standard mais cohérent Choix cohérent Carnet de suivi complet et précis Ressenti exprimé et analyse lucide Echauffement structuré et standard	Mobile personnalisé mais argumenté. Choix adaptés aux ressources et au thème d'entrainement. Carnet de suivi complet, précis et soigné. Ressenti complet et analyse pertinente Echauffement complet, progressif et personnalisé

Attestation de fin de lycée AFL3 **Entoure les 2 rôles choisis.**

	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4
COACH	Ne remplit pas correctement la fiche. Ne donne aucune consigne à son coureur.	Remplit partiellement la fiche Annonce inadaptée et / ou erronée.	Remplit correctement la fiche Annonce correcte et adaptée	- remplit parfaitement la fiche même en cas de modification du plan d'entrainement du coureur. - Annonce anticipée et pertinente.
Observateur	Ne remplit pas correctement la fiche. N'identifie l'allure de course correctement et les passages dans la zone au signal.	Remplit partiellement la fiche Annonce inadaptée et / ou erronée.	Remplit correctement la fiche Annonce correcte et adaptée	Remplit parfaitement la fiche même en cas de modification du plan d'entrainement du coureur. Identifie l'allure de course correctement et les passages dans la zone au signal.
ORANISATEUR	Peu concerné, gestion inefficace des matchs, feuille de score peu fiable	Appliqué mais brouillon dans la gestion des matchs. Remplit correctement une feuille de score	Investi, organise consciencieusement les matchs de la poule, gère le classement	Investi, organise les matchs de la poule en gérant les temps de repos et les tables, gère le classement

Entoure ton choix A B ou C

AFL2					AFL3				
Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
Choix	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4	**Choix**	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4
a) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	**a) 6 pts**	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
b) 4 pts	0 à 0,75	1à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	**b) 4 pts**	0 à 0,75	1à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
c) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	**c) 2 pts**	0 à 0,5	0,75 à1	1,25 à 1,5	1,75 à 2

NOTE SUR 20

COURSE EN DURÉE BAC

Organisation de l'épreuve

Séance précédant le test

Chaque candidat complète et remet son dossier « carnet d'entrainement » au professeur responsable du groupe.

Sont indiqués notamment :
- les allures lente (70 à 80 % de la VMA), moyenne (85 % de la VMA) et rapide (90 à 95 % de la VMA)
- le thème d'entrainement choisi (1- développer sa puissance aérobie, 2- développer sa capacité aérobie 3- developper son endurance fondamentale)
- les formes d'entrainement expérimentées (pyramide, blocs homogènes, contraste, dégressif/progressif)

Le jour du test

Avant la réalisation des 30'-45' d'entrainement

Tous les candidats construisent leur plan d'entrainement selon le thème d'entrainement choisi, justifient leur choix de mobile, leurs choix dans la construction de l'entrainement et annoncent les ressentis prévus.
Ils remplissent à l'identique leur entrainement sur la fiche de coaching – **15 minutes**

Les candidats sont répartis en 3 groupes en fonction de leurs choix de mobiles et allures de course.

Chaque groupe est successivement coureurs / coaches selon le schéma suivant :

Coureurs	Coaches
Groupe 1	Groupe 2
Groupe 3	Groupe 1
Groupe 2	Groupe 3

Le groupe de coureur bénéficie d'une période d'échauffement sur le parcours de référence avec le repère sonore d'un bip par minute – **10 minutes**

Pendant la réalisation de l'entrainement

Aucun repère temporel excepté le bip par minute (tout moyen de prendre le temps est interdit pour coureur, coaches ou candidat en attente). Les élèves doivent parcourir deux fois la boucle en 1 minute (voir plan)

Les coaches doivent respecter la zone de coaching. Ils peuvent aider le coureur pour lui rappeler les séquences de son entrainement.

Ils indiquent sur la fiche de coaching :
- les minutes courues en spécifiant les avances (par un +) ou retards (par un -) éventuels (ou les accélérations ou décélérations brusques à la balise de référence)
- les minutes non courues (par une X)
- les changements d'allures volontaires ou par erreur (= minute non validée par un ≠)

Ils vérifient aussi que les passages sur le parcours correspondent bien à l'allure indiquée (si plot coupé ou erreur => tour non validé par une X)

Les coureurs réalisent leurs courses sur la piste autour des balises, leurs récupérations dans la zone de 5 à 7 km/h).

Les vitesses annoncées doivent être respectées. En cas de modification d'allure pendant l'entrainement, volontairement ou par erreur, la minute est comptée comme courue mais n'est pas validée (indiquée sur la fiche de coaching par un ≠)

En cas d'avance importante à la balise de référence lors d'une minute de course, le candidat peut boucler par l'intérieur pour repartir au prochain bip au départ du tour.

En cas de retard important, le candidat peut rejoindre directement la balise de référence pour attendre le prochain bip (dans ce cas, 2 minutes sont « non validées »)

Les minutes de récupération sont validées si elles sont courues, sans annoncer l'allure exacte. Si le candidat arrive en avance à la balise de référence en fin de récupération, il peut attendre en courant en boucle en attendant le prochain bip.

Après la réalisation de l'entrainement

À la fin des 30'-45' :

Les coaches comptabilisent sur leur fiche le nombre de minutes courues, validées, les changements d'allure éventuels et font des commentaires si nécessaire sur le déroulement de l'épreuve. Ils remettent ensuite leur fiche de coaching au jury

Les coureurs récupèrent et complètent leur fiche d'entrainement (analyse, ressentis, perspective pour un prochain entrainement) – 10 minutes

COURSE EN DURÉE BAC **FICHE D'ENTRAINEMENT**

NOM	Prénom :	*Entoure ton choix de répartition des points AFL2/AFL3 :* **A B C** *Entoure les 2 rôles choisis : Coach – Observateur - Organisateur*	Classe :	VMA :

Récupération prévue:
Passive
Semi-Active
Active

Thème entrainement : 1 Puissance aérobie 2 Capacité aérobie 3 Endurance fondamentale
Je justifie mon choix:

Ressentis prévus :

Entrainement proposé

	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'	15	16'	17'	18'	19'	20	21'	22'	23'	24'	25	26'	27'	28'	29'	30'	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
%VMA																																													
Vitesse																																													

Forme d'entrainement: - Pyramide - Progressif /Dégressif - Contraste - Blocs Homogènes
Je justifie mon choix : (formes, allures, volume, récupération, série...)

Après les 30'-45'	Effets et sensations ressentis	Comment j'envisage le prochain entrainement
Analyse Réalisation : Difficultés :	1/ Pulmonaire : 2/ Musculaire : 3/ Thermique : 4/ Psychologique :	

COURSE en DUREE

Fiche COACHING

NOM DU COACH	NOM DU COUREUR

Entrainement proposé

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Vitesses																																													
Réalisation																																													

Dans la ligne du bas, inscrire **o** si passage validé (allure respectée, passage entre les bornes à la minute)

+ si a dépassé la zone de validation à la minute (ou forte décélération)	≠ si la minute est courue mais pas à l'allure annoncée
– si n'est pas encore dans la zone de validation à la minute	**X** si la minute n'est pas courue (course allure ou récupération)

Après les 30'-45 ‘

Commentaires

COURSE EN DURÉE BAC EPS

Aucun signe = minute validée X = marche ou s'arrête + ou - = en avance ou retard ≠ pour changement ou erreur allure / récup

Coureurs/dossard	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45