

Prénom _____ Nom _____

But : Courir le plus longtemps possible.

Consigne : Le coureur doit essayer de courir le plus longtemps possible pour trouver son allure d'endurance (allure à laquelle le coureur est à l'aise).

Le tour peut être effectué en courant ou en marchant. Un tour commencé en courant ou en marchant doit être terminé à la même allure (course ou marche). L'observateur note, pour chaque tour, si le coureur a marché ou couru.

Tour marché : O

Tour couru : X

Tour 1		Tour 7	
Tour 2		Tour 8	
Tour 3		Tour 9	
Tour 4		Tour 10	
Tour 5		Tour 11	
Tour 6		Tour 12	



Prénom _____ Nom _____

But : Contrôler son allure

Consigne : Un tour représente 200 mètres, on a placé un plot tous les 50 mètres.

A chaque coup de sifflet (toutes les 18 secondes), votre groupe doit se trouver à la hauteur d'un plot.

Allure respectée : X

Allure trop variée : O

Tour 1		Tour 7	
Tour 2		Tour 8	
Tour 3		Tour 9	
Tour 4		Tour 10	
Tour 5			
Tour 6			



Prénom _____ Nom _____

But : Courir à la même allure.

Consignes : Chaque course dure 2 minutes 30 secondes. A la fin de la première course, l'observateur note la distance parcourue. (Nombre de tours + nombre de plots du tour entamé)

Aux 2 courses suivantes, le coureur doit arriver le plus près possible de son premier repère.

	Nombre de tours complets	Nombre de plots du tour entamé
Course 1		
Course 2		
Course 3		



Prénom _____ Nom _____

But : Courir 2000 mètres

Consignes : Parcourir 2000 mètres en courant.

Les marches sont notées pour être diminuées puis disparaître.

Le coureur marche : X

Le coureur a marché :

Oui

Non

Si oui, combien de fois ? _____



Prénom _____ Nom _____

But: Alternier course et récupération active.

Consignes : Tu choisis un groupe de course et tente de remplir le contrat pour tenter de passer au groupe suivant.

Niveau	Course	Récupération	Course	Récupération	Course
1	3'	2'	4'	2'	3'
2	4'	3'	5'	3'	4'
3	4'	2'	5'	2'	4'
4	4'	1'30	5'	1'30	4'

Course choisie /date	Réalisée oui/non	Course choisie /date	Réalisée oui/non



Prénom _____ Nom _____

But: Connaître sa performance

Consignes : Dans le tableau, repère ta performance.

10'	12'	14'	16'	18'	20'
800 m	960 m	1120 m	1280 m	1440 m	1600 m
880 m	1056 m	1232 m	1408 m	1584 m	1760 m
960 m	1152 m	1344 m	1536 m	1728 m	1920 m
1040 m	1248 m	1456 m	1664 m	1872 m	2080 m
1120 m	1344 m	1568 m	1792 m	2016 m	2240 m
1200 m	1440 m	1680 m	1920 m	2160 m	2400 m
1280 m	1536 m	1792 m	2048 m	2304 m	2560 m
1360 m	1632 m	1904 m	2176 m	2448 m	2720 m
1440 m	1728 m	2016 m	2304 m	2592 m	2880 m
1520 m	1824 m	2128 m	2432 m	2736 m	3040 m
1600 m	1920 m	2240 m	2560 m	2880 m	3200 m
1680 m	2016 m	2352 m	2688 m	3024 m	3360 m
1760 m	2112 m	2464 m	2816 m	3168 m	3520 m
1840 m	2208 m	2576 m	2944 m	3312 m	3680 m
1920 m	2304 m	2688 m	3072 m	3456 m	3840 m
2000 m	2400 m	2800 m	3200 m	3600 m	4000 m