

MON LIVRET DE



COURSE LONGUE

PRÉNOM : _____ CLASSE : _____

validées.eklablog

JE SUIS :



MON OBSERVATEUR : _____

SEANCE 1

MARCHE : OUI -NON

TEMPS	NOMBRE DE TOURS/ DISTANCE	VITESSE	ETAT PHYSIQUE

SEANCE 2

MARCHE : OUI -NON

TEMPS	NOMBRE DE TOURS/ DISTANCE	VITESSE	ETAT PHYSIQUE

validées.eklablog



MON OBSERVATEUR : _____

SEANCE 3

MARCHE : OUI -NON

TEMPS	NOMBRE DE TOURS/ DISTANCE	VITESSE	ETAT PHYSIQUE

SEANCE 4

MARCHE : OUI -NON

TEMPS	NOMBRE DE TOURS/ DISTANCE	VITESSE	ETAT PHYSIQUE

ETAT GÉNÉRAL : À L'AISE - FATIGUÉ - AU BORD DU MALAISE VITESSE = DISTANCE : TEMPS

validées.eklablog

ETAT PHYSIQUE APRÈS LA COURSE :

JE M'ÉVALUE :

	SEANCE 11	SEANCE 12	SEANCE 13	SEANCE 14
TRANSPi- RATION	NORMAL - TRANPIRE - EN NAGE ⊙ ⊙ ⊙	NORMAL - TRANPIRE - EN NAGE ⊙ ⊙ ⊙	NORMAL - TRANPIRE - EN NAGE ⊙ ⊙ ⊙	NORMAL - TRANPIRE - EN NAGE ⊙ ⊙ ⊙
SOUFFLE	À L'AISE - ESSOUFFLE - DOIT REPENDRE SA RESPIRATION ⊙ ⊙ ⊙	À L'AISE - ESSOUFFLE - DOIT REPENDRE SA RESPIRATION ⊙ ⊙ ⊙	À L'AISE - ESSOUFFLE - DOIT REPENDRE SA RESPIRATION ⊙ ⊙ ⊙	À L'AISE - ESSOUFFLE - DOIT REPENDRE SA RESPIRATION ⊙ ⊙ ⊙
♥ COEUR	BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER ⊙ ⊙ ⊙	BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER ⊙ ⊙ ⊙	BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER ⊙ ⊙ ⊙	BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER ⊙ ⊙ ⊙

TRANSPiRATION : NORMAL - TRANPIRE - EN NAGE

SOUFFLE : À L'AISE - ESSOUFFLÉ - DOIT REPENDRE SA RESPIRATION

♥ **COEUR** : BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER !

