

MON LIVRET DE



COURSE LONGUE

PRÉNOM : _____ CLASSE : _____

validées.Eklablog

JE SUIS :



UN GARÇON UNE FILLE

MON OBSERVATEUR : _____

SEANCE 1



MARCHE : OUI -NON

TEMPS	NOMBRE DE TOURS	ETAT PHYSIQUE

SEANCE 2



MARCHE : OUI -NON

TEMPS	NOMBRE DE TOURS	ETAT PHYSIQUE

Validées.Eklablog



MON OBSERVATEUR : _____

SEANCE 3



MARCHE : OUI -NON

TEMPS	NOMBRE DE TOURS	ETAT PHYSIQUE

SEANCE 4



MARCHE : OUI -NON

TEMPS	NOMBRE DE TOURS	ETAT PHYSIQUE

ETAT GÉNÉRAL : À L'AISE - FATIGUÉ - AU BORD DU MALAISE

ETAT PHYSIQUE APRÈS LA COURSE

JE M'ÉVALUE :



	SEANCE 11	SEANCE 12	SEANCE 13	SEANCE 14
TRANSPiRATION	NORMAL - TRANSPIRE - EN NAGE <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	NORMAL - TRANSPIRE - EN NAGE <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	NORMAL - TRANSPIRE - EN NAGE <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	NORMAL - TRANSPIRE - EN NAGE <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
SOUFFLE	À L'AISE - ESSOUFFLÉ - DOIT REPRENDRE SA RESPIRATION <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	À L'AISE - ESSOUFFLÉ - DOIT REPRENDRE SA RESPIRATION <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	À L'AISE - ESSOUFFLÉ - DOIT REPRENDRE SA RESPIRATION <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	À L'AISE - ESSOUFFLÉ - DOIT REPRENDRE SA RESPIRATION <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
COEUR 	BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	BAT FORT - BAT TRÈS FORT - PRÊT À EXPLOSER <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

TRANSPiRATION : NORMAL - TRANSPIRE - EN NAGE

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

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



Validées.Eklablog