

Rencontre course longue → Exemple 2

NOM du COUREUR : ANNA

NOM de l'observateur :

En classe :
Anna est en CM2. , elle court 15 minutes.

Son temps de base est de 41 secondes au 100m sur 15 minutes.

Le jour de la rencontre, elle fera 4 tours de 500m (soit 2000m) → qu'elle devra réaliser dans un temps compris entre 13 :40 et 13 :59

Nombre de tours	Distance parcourue	Temps de passage
Tour 1	500m	3'21
T 2	1000m	6'52
T 3	1500m	10'18
T 4	2000m	13'41
T 5	2500m	
T 6	3000m	

Après la course :

Comparer, avec le coureur, le temps prévu et le temps réalisé ainsi que le profil de course →

Anna a bien couru sans s'arrêter sur une distance de 2000m (4 tours).

Son **profil de course** montre qu'elle a très bien régulé son effort (2 colonnes).

Tps au 100 m		00:24	00:25	00:26	00:27	00:28	00:29	00:30	00:31	00:32	00:33	00:34	00:35	00:36	00:37	00:38	00:39	00:40	00:41	00:42	00:43	00:44	00:45	00:46	00:47	00:48	00:49	00:50
T 1	500m	02:00	02:05	02:10	02:15	02:20	02:25	02:30	02:35	02:40	02:45	02:50	02:55	03:00	03:05	03:10	03:15	03:20	03:25	03:30	03:35	03:40	03:45	03:50	03:55	04:00	04:05	04:10
		02:04	02:09	02:14	02:19	02:24	02:29	02:34	02:39	02:44	02:49	02:54	02:59	03:04	03:09	03:14	03:19	03:24	03:29	03:34	03:39	03:44	03:49	03:54	03:59	04:04	04:09	04:14
T 2	1000m	04:00	04:10	04:20	04:30	04:40	04:50	05:00	05:10	05:20	05:30	05:40	05:50	06:00	06:10	06:20	06:30	06:40	06:50	07:00	07:10	07:20	07:30	07:40	07:50	08:00	08:10	08:20
		04:09	04:19	04:29	04:39	04:49	04:59	05:09	05:19	05:29	05:39	05:49	05:59	06:09	06:19	06:29	06:39	06:49	06:59	07:09	07:19	07:29	07:39	07:49	07:59	08:09	08:19	08:29
T 3	1500m	06:00	06:15	06:30	06:45	07:00	07:15	07:30	07:45	08:00	08:15	08:30	08:45	09:00	09:15	09:30	09:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30
		06:14	06:29	06:44	06:59	07:14	07:29	07:44	07:59	08:14	08:29	08:44	08:59	09:14	09:29	09:44	09:59	10:14	10:29	10:44	10:59	11:14	11:29	11:44	11:59	12:14	12:29	12:44
T 4	2000m	08:00	08:20	08:40	09:00	09:20	09:40	10:00	10:20	10:40	11:00	11:20	11:40	12:00	12:20	12:40	13:00	13:20	13:40	14:00	14:20	14:40	15:00	15:20	15:40	16:00	16:20	16:40
		08:19	08:39	08:59	09:19	09:39	09:59	10:19	10:39	10:59	11:19	11:39	11:59	12:19	12:39	12:59	13:19	13:39	13:59	14:19	14:39	14:59	15:19	15:39	15:59	16:19	16:39	16:59
T 5	2500m	10:00	10:25	10:50	11:15	11:40	12:05	12:30	12:55	13:20	13:45	14:10	14:35	15:00	15:25	15:50	16:15	16:40	17:05	17:30	17:55	18:20	18:45	19:10	19:35	20:00	20:25	20:50
		10:24	10:49	11:14	11:39	12:04	12:29	12:54	13:19	13:44	14:09	14:34	14:59	15:24	15:49	16:14	16:39	17:04	17:29	17:54	18:19	18:44	19:09	19:34	19:59	20:24	20:49	21:14
T 6	3000m	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00
		12:29	12:59	13:29	13:59	14:29	14:59	15:29	15:59	16:29	16:59	17:29	17:59	18:29	18:59	19:29	19:59	20:29	20:59	21:29	21:59	22:29	22:59	23:29	23:59	24:29	24:59	25:29