

Rencontre course longue →

NOM du COUREUR :

En classe :

1) A l'aide du tableau ci-dessous :

Déterminer le nombre de tours à courir à la rencontre en fonction de son temps de base au 100m et du temps de course réussi en classe (10, 12 ou 15 min)

Ne pas retenir un nombre de tours qui ferait terminer dans les cases grises. Après avoir entouré son temps de base, prendre connaissance du temps que l'on devra réaliser à la rencontre et colorier cette case.

2) Colorier dans le tableau ci-contre la ligne

correspondant au nombre de tours retenu afin de faciliter le suivi de l'observateur →

Au départ et pendant la course :

Bien se souvenir de nombre de tours à parcourir

A chaque passage, bien retenir le nombre de tours effectués et le nombre de tours qui restent à courir.

NOM de l'observateur :

Pendant la course :

- Bien suivre des yeux le coureur inscrit sur la fiche ;
- Ecouter le temps de passage annoncé par le chronométrateur quand le camarade termine son 1^{er} tour ;
- Inscrire le temps annoncé dans la ligne Tour1.
- Continuer ainsi jusqu'à l'arrivée.
- Prévenir le coureur quand il commence son dernier tour

Après la course :

- Entourer ou colorier pour chaque tour, les temps de passage du coureur dans le tableau ci-dessous.

Exemple : il a couru le tour 1 en 03:12 → j'entoure (ou je colorie) la case où il y a

03:10
03:14

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

Nombre de tours	Distance parcourue	Temps de passage
Tour 1	500m	
T 2	1000m	
T 3	1500m	
T 4	2000m	
T 5	2500m	
T 6	3000m	

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