



Projet course en durée Classe de Cours Moyen

Fiche individuelle de rencontre

NOM :

PRENOM :

Ecole :

Classe :

MON CONTRAT DE COURSE

Durée de course	12 minutes	12 minutes	15 minutes	15 minutes
Contrat à réaliser	BLANC 1300 m à 1700 m	JAUNE 1700 m à 2100 m	VERT 2400 m à 2800 m	BLEU 2800 m et plus

MA COURSE (1 tour = 400 m)

Marquer une croix pour chaque tour terminé

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

Nombre de tours entiers : X 400 = m

Distance supplémentaire : 50 m ; 100 m ; 150 m ; 200 m ; 250 m ; 300 m ; 350 m (entoure)

Distance totale parcourue : mètres en minutes

MON EVALUATION au retour en classe

- Distance parcourue : mètres
- Durée de ma course : minutes
- J'ai respecté le contrat que je m'étais fixé : **OUI** **NON**
- J'aurai pu réaliser un contrat supérieur
- J'aurai dû réaliser un contrat inférieur

Bon à savoir :

Le coureur éthiopien Békélé, record du monde du 5000 et du 10 000 m, aurait réalisé environ :

- 4800 m en 12 minutes (12 tours)
- 6000 m en 15 minutes (15 tours)