





ATHLETISME

La course en durée aux cycles 2 et 3

Groupe départemental EPS21

Sommaire

Définition.....	p 3
Programmes 2008 et socle commun.....	p 4
Unité d'apprentissage.....	p 5
Situations.....	p 6
Diplôme.....	p 39

Remarque : les boutons  (unité d'apprentissage) et  (situations) permettent de naviguer dans le document.

Définition de l'activité

La course en durée est une activité physique qui consiste à courir longtemps en dosant ses efforts et en modulant son énergie pour réaliser une performance : courir longtemps et vite.

Pourquoi faire de la course en durée avec les élèves?

La pratique de l'activité augmente la capacité de l'élève à résister à la fatigue intellectuelle et physique, stimule sa croissance, améliore sa fréquence cardiaque, son temps de récupération et son système immunitaire. Elle lui permet aussi de connaître et repousser ses limites. Au-delà de capacités motrices spécifiques, elle permet également de développer des compétences transversales (socle commun).

Avec quelle intention d'enseignant ? Comment ?

L'enseignant a le souci de faire progresser les élèves, d'articuler les tâches entre elles et d'associer les élèves à la mesure de leurs progrès. Il met en œuvre un module d'apprentissage d'au moins 10 à 12 séances prévoyant des temps d'évaluation.

Course en durée et interdisciplinarité

Elle met en œuvre des compétences en mathématiques (mesure des durées et des longueurs, proportionnalité...) et en sciences (le corps humain et ses fonctions) et favorise la maîtrise de la langue (de la verbalisation en situation à l'écrit différé où l'élève produit schémas, tableaux, graphiques et textes).

Dispositif

Le lieu : pour favoriser l'intégration de repères spatio-temporels, les séances se déroulent sur un même parcours d'au moins 100 mètres, étalonné tous les 10 et 25 mètres, tracé par exemple dans la cour de l'école.

Organisation de la classe : groupes de niveaux et binômes permettant l'observation.

Fiche individuelle de travail renseignée à chaque séance.

Remarque

Les capacités aérobies développées dans ce module peuvent être entretenues et complétées par des activités de jeux collectifs traditionnels

Les enjeux

Les programmes 2008

Ecole maternelle

L'enfant découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés, et à fournir des efforts tout en modulant son énergie.

Ecole élémentaire

	CYCLE 2	CYCLE 3
Objectifs opérationnels	Courir longtemps, régulièrement et vite.	Courir de plus en plus longtemps et de plus en plus vite en identifiant les principes d'action et en gérant ses efforts.
Compétences spécifiques détaillées	Réaliser une performance mesurée dans des types d'efforts variés (différentes allures : rapport entre vitesse, distance, durée) Il s'agira de courir longtemps (entre 6 et 12 minutes , selon les capacités de chacun), de façon régulière, sur une longue distance, sans s'essouffler.	Il s'agira de courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun).
Compétences socle commun	Palier 1 Compétence 7 L'autonomie et l'initiative L'élève est capable de : <ul style="list-style-type: none"> écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ; échanger, questionner, justifier un point de vue ; travailler en groupe, s'engager dans un projet ; maîtriser quelques conduites motrices comme courir.(courir longtemps) appliquer des règles élémentaires d'hygiène. 	Palier 2 Compétence 6 Les compétences sociales et civiques L'élève est capable de : <ul style="list-style-type: none"> respecter les règles de la vie collective, notamment dans les pratiques sportives ; prendre part à un dialogue : prendre la parole devant les autres, écouter autrui, formuler et justifier un point de vue ; coopérer avec un ou plusieurs camarades ; Compétence 7 L'autonomie et l'initiative L'élève est capable de : <ul style="list-style-type: none"> respecter des consignes simples en autonomie ; montrer une certaine persévérance dans toutes les activités ; commencer à savoir s'auto-évaluer dans des situations simples ; s'impliquer dans un projet individuel ou collectif ; se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie se déplacer en s'adaptant à l'environnement ; réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation ;
Compétences générales (ressource complémentaire : programmes 2002)	<p>S'engager lucidement dans l'action Construire un projet d'action Mesurer et apprécier les effets de l'activité Appliquer et construire des principes de vie collective</p>	

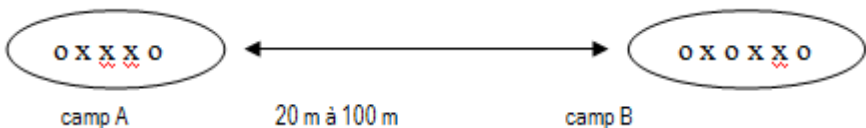
Bibliographie

« Course longue », Association des conseillers pédagogiques EPS 42.
 Revue EPS 1 : numéro 103, juin-juillet-août 2001.

Un module d'apprentissage est un ensemble de situations qui permettent l'entrée (SE) dans l'activité, l'apprentissage (SA) de savoirs spécifiques (moteurs, cognitifs et comportementaux) et leur évaluation. Chaque situation est à travailler pendant plusieurs séances.

MODULE DE TRAVAIL COURSE EN DUREE : 7 situations proposées à répartir sur 10 à 12 séances spécifiques + 3 séances d'évaluation		
	Cycle 2	Cycle 3
Situation d'entrée dans l'activité	Objectif : Courir sans s'arrêter La course au trésor	Objectif : Courir dans un temps donné sans s'arrêter Le TGV temps
Situation d'apprentissage 1	Objectif : Régler son allure pour courir longtemps et loin Le compte tours	Objectif : Courir sur une distance donnée sans s'arrêter Le TGV distance
Test 1 – Evaluation 1	Le contrat de distance <i>(Par niveau, parcourir sans s'arrêter une des trois distances proposées)</i>	
Situation d'apprentissage 2	Objectif : Connaître et repousser ses limites Courir de plus en plus loin	Objectif : Intégrer la notion d'allure La course de 6 minutes
Situations d'apprentissage 3	Objectif : Connaître et repousser ses limites Courir de plus en plus longtemps	Objectif : Construire la régularité La course 3 X 3
Test 2 – Evaluation 2	La course des records <i>(Parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné)</i>	
Situations d'apprentissage 4	Objectif : Savoir régler son allure de course sur celle d'un partenaire pour effectuer la plus grande distance possible. La course aux balises	Objectif : Eliminer les repères sonores La course 3 X 3 repères
Situations d'apprentissage 5	Objectif : Adapter son allure aux autres pour réaliser un projet d'équipe Courir par équipe	
Situation d'apprentissage 6	Objectif : Savoir situer ses possibilités et celles des autres pour repousser ses limites Le lièvre et la tortue	
Test 3 – Evaluation 3	Le défi distance par classe (épreuve à organiser dans le cadre d'une rencontre) <i>(Pour la classe, parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné)</i>	

SE	C2	LA COURSE AU TRESOR	Objectif : Courir sans s'arrêter
----	----	----------------------------	----------------------------------

<p>DISPOSITIF</p>  <p>camp A 20 m à 100 m camp B</p>	<p>REGULATION POUR FACILITER</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER</p>																																																												
<p>ORGANISATION Former 2 équipes égales (maillots de couleurs). Annoncer la durée du jeu (de 3' à 6'). Donner un signal sonore de début et de fin de jeu. Annoncer toutes les minutes. Faire compléter la fiche de résultat et équilibrer le contenu des caisses après chaque essai. <u>Ménager 5' de récupération au terme d'une manche (4 essais).</u></p> <p>A la fin du jeu, comparer le nombre de parties gagnées par chaque équipe et annoncer le vainqueur.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" data-bbox="1008 454 2116 805"> <thead> <tr> <th colspan="2">EQUIPE</th> <th colspan="4">NOMS :</th> </tr> <tr> <th>date</th> <th>N° jeu</th> <th>durée (min)</th> <th>nbre d'objets</th> <th>gagné (oui-non)</th> <th>total gain</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td>1</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>4</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>5</td><td>5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>6</td><td>5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>7</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>8</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>		EQUIPE		NOMS :				date	N° jeu	durée (min)	nbre d'objets	gagné (oui-non)	total gain		1	3					2	3					3	4					4	4					5	5					6	5					7	6					8	6			
EQUIPE		NOMS :																																																												
date	N° jeu	durée (min)	nbre d'objets	gagné (oui-non)	total gain																																																									
	1	3																																																												
	2	3																																																												
	3	4																																																												
	4	4																																																												
	5	5																																																												
	6	5																																																												
	7	6																																																												
	8	6																																																												
<p>MATERIEL 2 caisses, un grand nombre d'objets divers (cônes, anneaux, ballons...), maillots de couleurs différentes, un chronomètre.</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE Equipe : avoir le plus d'objets possibles. Joueur : <u>ne pas s'arrêter.</u></p>																																																													
<p>SECURITE</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE Quels ont été les problèmes rencontrés : distance ? durée de course ⇒ l'augmenter ou la diminuer ? comportements des joueurs ? difficultés individuelles et/ou pour l'équipe ? Faire émerger <u>les règles d'action</u> (ce qu'il faut faire pour réussir) : courir régulièrement le plus vite possible (notion d'allure moyenne).</p>																																																													
<p>CONSIGNES A la fin du jeu, vous devez avoir plus d'objets dans votre caisse que l'autre équipe. Vous ne pouvez transporter qu'un objet à la fois. Vous devez déposer l'objet dans la caisse sans le jeter. Vous devez courir jusqu'au signal sonore de fin de jeu. <u>Si un joueur s'arrête, il sort du terrain et ne peut plus jouer.</u> A la fin de chaque partie, vous comptez le nombre d'objets dans votre caisse, l'inscrivez sur la fiche et faites une croix si vous avez gagné.</p>																																																														

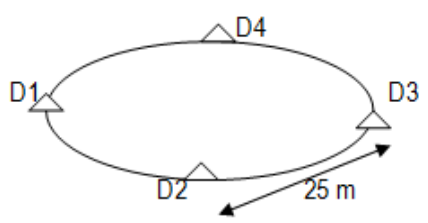
LA COURSE AU TRESOR					
EQUIPE		NOMS :			
date	N° jeu	durée (min)	nbre d'objets	gagné (oui-non)	total gain
	1	3			
	2	3			
	3	4			
	4	4			
	5	5			
	6	5			
	7	6			
	8	6			

LA COURSE AU TRESOR					
EQUIPE		NOMS			
date	N° jeu	durée (min)	nbre d'objets	gagné (oui-non)	total gain
	1	3			
	2	3			
	3	4			
	4	4			
	5	5			
	6	5			
	7	6			
	8	6			

LA COURSE AU TRESOR					
EQUIPE		NOMS :			
date	N° jeu	durée (min)	nbre d'objets	gagné (oui-non)	total gain
	1	3			
	2	3			
	3	4			
	4	4			
	5	5			
	6	5			
	7	6			
	8	6			

LA COURSE AU TRESOR					
EQUIPE		NOMS			
date	N° jeu	durée (min)	nbre d'objets	gagné (oui-non)	total gain
	1	3			
	2	3			
	3	4			
	4	4			
	5	5			
	6	5			
	7	6			
	8	6			

SA 1	C2	LE COMPTE-TOURS	Objectif : Régler son allure pour courir longtemps et loin	
------	----	------------------------	--	--

<p>DISPOSITIF</p> <p>Circuit de 100 m balisé tous les 25 m</p> 	<p>REGULATION POUR FACILITER</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER</p> <p>Augmenter la durée de course. Prévoir des contrats de plus en plus précis (« Je prévois de faire 12 tours et de ne pas m'arrêter. »).</p>																																																						
<p>ORGANISATION</p> <p>Former des binômes (la moitié de la classe court, l'autre moitié observe) 4 points de départ possibles. Le maître tient le chronomètre et guide les observateurs dans leur tâche.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <tr> <td colspan="2">Coureur : _____</td> <td colspan="3">Observateur : _____</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">Date</th> <th colspan="2">Nombre de tours</th> <th colspan="2">Nombre d'arrêts</th> </tr> <tr> <th>prévus</th> <th>réalisés</th> <th>prévus</th> <th>réalisés</th> </tr> <tr> <td><i>Exemple</i></td> <td style="text-align: center;">16</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;"> 4</td> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>		Coureur : _____		Observateur : _____			Date	Nombre de tours		Nombre d'arrêts		prévus	réalisés	prévus	réalisés	<i>Exemple</i>	16	13	2	4																																			
Coureur : _____		Observateur : _____																																																						
Date	Nombre de tours		Nombre d'arrêts																																																					
	prévus	réalisés	prévus	réalisés																																																				
<i>Exemple</i>	16	13	2	4																																																				
<p>MATERIEL</p> <p>4 cônes, 1 chronomètre, 1 sifflet, des jetons (dominos, lego...).</p>	<p>SECURITE</p>																																																							
<p>CONSIGNES</p> <p>Coureurs En mn (de 6' à 8'), vous faites le plus de tours, <u>avec le moins d'arrêts possible</u>. A chaque tour, vous prenez l'objet que vous tend votre observateur. A la fin du temps prévu, vous comptez vos objets et notez le nombre de tours.</p> <p>Observateurs A chaque tour, vous tendez un objet à votre coureur. A chaque arrêt de votre coureur, vous mettez un bâton dans la case.</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE Effectuer le plus grand nombre de tours et moins de 3 arrêts.</p> <p>CE QUI EST APPRENDRE Chaque binôme analyse les résultats par rapport au niveau de réussite exigé (+ ou – de 3 arrêts).</p>																																																							

SA 2	C2	COURIR DE PLUS EN PLUS LOIN	Objectif : Connaître et repousser ses limites	
------	----	------------------------------------	---	--


<p>DISPOSITIF Circuit de course 100 m → Boucle de marche 40 m</p>	<p>REGULATION POUR FACILITER</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER</p>																																																																	
<p>ORGANISATION Former des binômes (la moitié de la classe court – l'autre moitié observe) ; inverser ensuite les rôles. Un seul point de départ. Rythme de course : course (1 tour)/ repos* / course (2 t) / repos / course (3 t)/ repos / course (4 t) / repos / course (5 t) / repos. <i>* repos = 1 tour de boucle de marche environ</i></p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" data-bbox="1003 459 2123 900"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Coureur :</th> <th colspan="3">Observateur :</th> </tr> <tr> <th>Séance 1</th> <th>Séance 2</th> <th>Séance 3</th> <th>Séance 4</th> <th>Séance 5</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Contrat prévu : _____ tours</th> <th>Contrat prévu : _____ tours</th> <th>Contrat prévu : _____ tours</th> <th>Contrat prévu : _____ tours</th> <th>Contrat prévu : _____ tours</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 tour</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 tours</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 tours</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 tours</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 tours</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6 tours</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7 tours</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Total tours</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>			Coureur :		Observateur :			Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5		Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	1 tour						2 tours						3 tours						4 tours						5 tours						6 tours						7 tours						Total tours					
	Coureur :			Observateur :																																																															
	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5																																																														
	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours																																																														
1 tour																																																																			
2 tours																																																																			
3 tours																																																																			
4 tours																																																																			
5 tours																																																																			
6 tours																																																																			
7 tours																																																																			
Total tours																																																																			
<p>SECURITE</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE Remplir le contrat prévu (ne pas marcher).</p>																																																																		
<p>CONSIGNES Coureurs Vous essayez d'effectuer le plus de tours possible. Vous courez 1 tour et marchez 1 tour pour vous reposer, puis 2 tours avec 1 tour de repos, 3 tours avec 1 tour de repos etc. <u>Dès que vous marchez au lieu de courir, vous n'avez plus le droit de repartir.</u> Observateurs A chaque tour, vous faites un bâton et notez si le contrat est réalisé (oui – non).</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE Demander à chacun de se fixer un contrat pour la prochaine séance. Prévoir également son temps de course (allure moyenne aux 100 m).</p>																																																																		

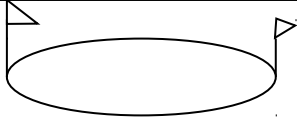
COURIR DE PLUS EN PLUS LOIN				
	Coureur		Observateur	
	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Date				
Contrat	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours
Course 1 tour				
Course 2 tours				
Course 3 tours				
Course 4 tours				
Course 5 tours				
Course 6 tours				
Course 7 tours				
Total tours				

Coche la case correspondante pour chaque course réussie.

COURIR DE PLUS EN PLUS LOIN				
	Coureur		Observateur	
	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Date				
Contrat	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours	Contrat prévu : _____ tours
Course 1 tour				
Course 2 tours				
Course 3 tours				
Course 4 tours				
Course 5 tours				
Course 6 tours				
Course 7 tours				
Total tours				

Coche la case correspondante pour chaque course réussie.

SA 3	C2	COURIR DE PLUS EN PLUS LONGTEMPS	Objectif : Connaître et repousser ses limites	
-------------	-----------	---	---	---

<p>DISPOSITIF Circuit de course 100 m</p> 	<p>REGULATION POUR FACILITER</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER</p>																																																																	
<p>ORGANISATION Former des binômes (la moitié de la classe court – l’autre moitié observe) ; inverser ensuite les rôles. Coureurs répartis sur 2 ou 3 points de départ.</p> <p>Course / repos / course / repos / course / repos / 1' * 1' * 2' * 1' * 3' * 1' * (coup de sifflet) repos : retour en marchant jusqu’au point de départ</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Coureur :</th> <th colspan="3">Observateur :</th> </tr> <tr> <th>Séance 1</th> <th>Séance 2</th> <th>Séance 3</th> <th>Séance 4</th> <th>Séance 5</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Contrat prévu : _____ min</th> <th>Contrat prévu : _____ min</th> <th>Contrat prévu : _____ min</th> <th>Contrat prévu : _____ min</th> <th>Contrat prévu : _____ min</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1 minute</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 minutes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 minutes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4 minutes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5 minutes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6 minutes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7 minutes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Total temps</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>			Coureur :		Observateur :			Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5		Contrat prévu : _____ min	Contrat prévu : _____ min	Contrat prévu : _____ min	Contrat prévu : _____ min	Contrat prévu : _____ min	1 minute						2 minutes						3 minutes						4 minutes						5 minutes						6 minutes						7 minutes						Total temps					
	Coureur :			Observateur :																																																															
	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5																																																														
	Contrat prévu : _____ min	Contrat prévu : _____ min	Contrat prévu : _____ min	Contrat prévu : _____ min	Contrat prévu : _____ min																																																														
1 minute																																																																			
2 minutes																																																																			
3 minutes																																																																			
4 minutes																																																																			
5 minutes																																																																			
6 minutes																																																																			
7 minutes																																																																			
Total temps																																																																			
<p>MATERIEL Cônes, 1 chronomètre, 1 sifflet</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE Annoncer son temps total de course à la 1^{re} séance. Remplir le contrat prévu la (les) séance(s) suivante(s).</p>																																																																		
<p>SECURITE</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE Demander à chacun d’annoncer sa durée totale de course et de se fixer un contrat-temps pour la prochaine séance.</p>																																																																		
<p>CONSIGNES Coureurs Vous essayez de tenir le plus longtemps possible <u>sans marcher</u>. Vous courez 1' et marchez 1' pour vous reposer, puis 2' avec 1' de repos, 3' avec 1' de repos etc. <u>Dès que vous marchez au lieu de courir, vous n’avez plus le droit de repartir.</u> Observateurs Vous faites une croix si votre coureur a couru le temps prévu.</p>																																																																			

COURIR DE PLUS EN PLUS LONGTEMPS

	Coureur		Observateur	
	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
	Date			
Contrat	Contrat prévu : _____min	Contrat prévu : _____min	Contrat prévu : _____min	Contrat prévu : _____min
Course 1 min				
Course 2 min				
Course 3 min				
Course 4 min				
Course 5 min				
Course 6 min				
Course 7 min				
Total temps				

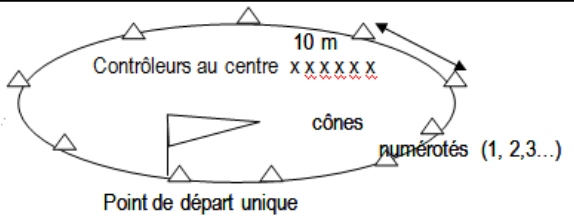
Coche la case correspondante pour chaque course réussie.

COURIR DE PLUS EN PLUS LONGTEMPS

	Coureur		Observateur	
	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
	Date			
Contrat	Contrat prévu : _____min	Contrat prévu : _____min	Contrat prévu : _____min	Contrat prévu : _____min
Course 1 min				
Course 2 min				
Course 3 min				
Course 4 min				
Course 5 min				
Course 6 min				
Course 7 min				
Total temps				

Coche la case correspondante pour chaque course réussie.


SA 4	C2	LA COURSE AUX BALISES	Objectif : Savoir régler son allure de course sur celle d'un partenaire pour effectuer la plus grande distance possible
-------------	-----------	------------------------------	---

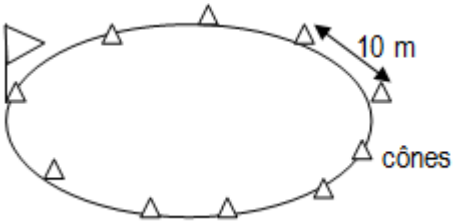
<p>DISPOSITIF Circuit de 100 m balisé tous les 10 mètres</p> 	<p>REGULATION POUR FACILITER Lire la fiche d'observation afin que chaque élève identifie l'enjeu de l'activité.</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER Réitérer la situation en introduisant la notion de régularité optimale pour satisfaire au critère de réussite.</p>																																																																						
<p>ORGANISATION Courir 6 minutes en 30/30. Former 2 groupes qui seront successivement coureurs et contrôleurs. Dans chaque groupe, former des binômes homogènes. A 2 coureurs sont donc associés 2 contrôleurs. Le maître siffle toutes les 30 secondes (30 sec de course puis 30 sec pour retour départ en marchant).</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td colspan="4">Coureur :</td> <td colspan="5">Observateur :</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="9">Balises</td> </tr> <tr> <td>Course 1</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td></td> </tr> <tr> <td>Course 2</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td></td> </tr> <tr> <td>...</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td></td> </tr> <tr> <td>Course 12</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td></td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">Total balises</td> <td colspan="3">Distance totale</td> <td colspan="3">Distance moyenne</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>			Coureur :				Observateur :						Balises									Course 1	1	2	3	4	5	6	7	8		Course 2	1	2	3	4	5	6	7	8		...	1	2	3	4	5	6	7	8		Course 12	1	2	3	4	5	6	7	8			Total balises			Distance totale			Distance moyenne		
	Coureur :				Observateur :																																																																			
	Balises																																																																							
Course 1	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																
Course 2	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																
...	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																
Course 12	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																
	Total balises			Distance totale			Distance moyenne																																																																	
<p>MATERIEL Cônes de balisage numérotés, 1 chronomètre, 1 sifflet.</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE Gagner un maximum de balises en 12 courses. Parcourir un maximum d'intervalles de 10 m en 12 courses.</p>																																																																							
<p>SECURITE</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE Comparer et commenter les fiches des différents binômes. Faire émerger des règles d'action. Choisir un niveau de performance reproductible (« En 30'', je suis capable de courir m. »).</p>																																																																							
<p>CONSIGNES Coureurs Vous allez courir par 2, côte à côte, 12 fois 30 secondes. Au coup de sifflet, vous vous arrêtez vers la balise précédente la plus proche et attendrez votre contrôleur. Puis vous aurez 30'' pour revenir en marchant au point de départ. Observateurs Au coup de sifflet, vous relevez le numéro de la balise près de laquelle les coureurs sont en attente puis l'entourez sur la fiche de contrôle.</p>																																																																								

LA COURSE AUX BALISES													
Coureur : _____							Observateur : _____						
Balises													
Course 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Total balises			Distance totale			Distance moyenne							

LA COURSE AUX BALISES													
Coureur : _____							Observateur : _____						
Balises													
Course 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Course 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Total balises			Distance totale			Distance moyenne							

Les colonnes 11 à 13 permettent de noter les résultats des élèves ayant une allure aux 100 mètres supérieure à 30. Elles correspondent aux balises 1, 2 et 3.

SE	C3	LE TGV TEMPS	Objectif : Savoir courir dans un temps donné sans s'arrêter	
----	----	---------------------	---	---

<p>DISPOSITIF Circuit de course de 100 mètres ou plus, balisé tous les 10 mètres</p> 	<p>REGULATION POUR FACILITER Lire la fiche d'observation afin que chaque élève identifie l'enjeu de l'activité.</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER Mettre en relation nombre d'arrêts et distance parcourue. Calculer la vitesse moyenne et l'allure aux 100m d'après le temps de course et la distance (voir tableau de performances annexe).</p>																																								
<p>ORGANISATION Former 2 groupes qui seront successivement coureurs et contrôleurs. Un départ commun.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p>																																									
<p>MATERIEL Cônes de balisage, 1 chronomètre, 1 sifflet, fiches d'observation et crayons (1 par élève).</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2">Coureur :</td> <td colspan="3">Observateur :</td> </tr> <tr> <td>Date</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nombre tours</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nombre plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Distance parcourue</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr style="background-color: #e0e0e0;"> <td colspan="5">(nombre tours x mesure circuit) + (nombre plots x 10) = distance parcourue en mètres</td> </tr> <tr> <td>Nombre arrêts</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nombre points</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>		Coureur :		Observateur :			Date					Nombre tours					Nombre plots					Distance parcourue					(nombre tours x mesure circuit) + (nombre plots x 10) = distance parcourue en mètres					Nombre arrêts					Nombre points				
Coureur :		Observateur :																																								
Date																																										
Nombre tours																																										
Nombre plots																																										
Distance parcourue																																										
(nombre tours x mesure circuit) + (nombre plots x 10) = distance parcourue en mètres																																										
Nombre arrêts																																										
Nombre points																																										
<p>SECURITE</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE 5 pts si je ne me suis jamais arrêté. 4 pts si je me suis arrêté 1 fois, 3 pts si 2 ou 3 arrêts, 2 pts si 4 ou 5 arrêts, 1 pt si plus de 5 arrêts.</p>																																									
<p>CONSIGNES Coureurs Vous essayez de courir (CE2 : 10' ; CM1 : 12' ; CM2 :15') sans vous arrêter. Si vous êtes fatigués, vous pouvez marcher entre deux balises pour récupérer puis repartir. Observateurs Vous remplissez la fiche : nombre de tours, d'arrêts et de plots.</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE Faire rechercher les causes des arrêts : départ trop rapide, course irrégulière... Rechercher des règles d'action : départ prudent, course régulière à son rythme.</p>																																									

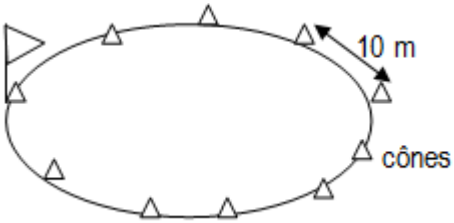
LE TGV TEMPS				
Coureur : _____ Observateur : _____				
Date				
Nombre tours				
Nombre plots				
Distance parcourue				
(nombre tours x mesure circuit) + (nombre plots x 10) = distance parcourue en mètres				
Nombre arrêts				
Nombre points				

LE TGV TEMPS				
Coureur : _____ Observateur : _____				
Date				
Nombre tours				
Nombre plots				
Distance parcourue				
(nombre tours x mesure circuit) + (nombre plots x 10) = distance parcourue en mètres				
Nombre arrêts				
Nombre points				

LE TGV TEMPS				
Coureur : _____ Observateur : _____				
Date				
Nombre tours				
Nombre plots				
Distance parcourue				
(nombre tours x mesure circuit) + (nombre plots x 10) = distance parcourue en mètres				
Nombre arrêts				
Nombre points				

LE TGV TEMPS				
Coureur : _____ Observateur : _____				
Date				
Nombre tours				
Nombre plots				
Distance parcourue				
(nombre tours x mesure circuit) + (nombre plots x 10) = distance parcourue en mètres				
Nombre arrêts				
Nombre points				

SA 1	C3	LE TGV DISTANCE	Objectif : Savoir courir sur une distance donnée sans s'arrêter
------	----	------------------------	---

<p>DISPOSITIF Circuit de course de 100 mètres ou plus, balisé tous les 10 mètres</p> 	<p>REGULATION POUR FACILITER</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER Augmenter le nombre de tours. Calculer la vitesse moyenne et l'allure aux 100 m d'après le temps de course et la distance parcourue (voir tableau de performances annexe).</p>																																			
<p>ORGANISATION Partager la classe en 2 groupes A et B. Les élèves passent 2 fois en alternant les rôles de coureur et de contrôleur (courses A1, B1, A2, B2). Un départ commun. Le maître annonce le temps d'arrivée de chaque coureur.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2">Coureur : _____</td> <td colspan="3">Observateur : _____</td> </tr> <tr> <th>Date</th> <th>Temps Course 1</th> <th>Nombre arrêts C1</th> <th>Temps Course 1</th> <th>Nombre arrêts C1</th> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>		Coureur : _____		Observateur : _____			Date	Temps Course 1	Nombre arrêts C1	Temps Course 1	Nombre arrêts C1																									
Coureur : _____		Observateur : _____																																			
Date	Temps Course 1	Nombre arrêts C1	Temps Course 1	Nombre arrêts C1																																	
<p>MATERIEL Cônes de balisage, 1 chronomètre, 1 sifflet, fiches d'observation et crayons (1 par élève).</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE Effectuer les 2 courses <u>sans s'arrêter</u>.</p>																																				
<p>SECURITE</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE Faire rechercher les causes des arrêts : point de côté, essoufflement, douleurs car départ trop rapide, course irrégulière... Rechercher des règles d'action : départ prudent, course régulière à son rythme.</p>																																				
<p>CONSIGNES Coureurs Vous devez faire n tours (CE2 : 7 ; CM1 : 8 ; CM2 : 9) si possible sans arrêt. Vous devrez refaire le même nombre de tours tout à l'heure. Observateurs Vous suivez des yeux votre coureur et remplissez la fiche (nombre d'arrêts et temps de course).</p>																																					

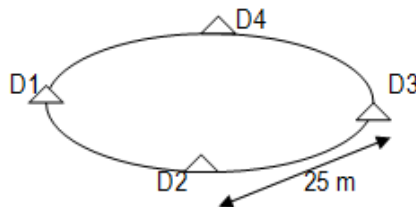
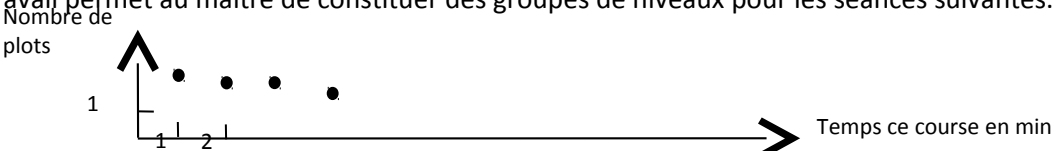
LE TGV DISTANCE				
Distance parcourue :				
Coureur : _____ Observateur : _____				
Date	Temps Course 1	Nombre arrêts C1	Temps Course 1	Nombre arrêts C1

LE TGV DISTANCE				
Distance parcourue :				
Coureur : _____ Observateur : _____				
Date	Temps Course 1	Nombre arrêts C1	Temps Course 1	Nombre arrêts C1

LE TGV DISTANCE				
Distance parcourue :				
Coureur : _____ Observateur : _____				
Date	Temps Course 1	Nombre arrêts C1	Temps Course 1	Nombre arrêts C1

LE TGV DISTANCE				
Distance parcourue :				
Coureur : _____ Observateur : _____				
Date	Temps Course 1	Nombre arrêts C1	Temps Course 1	Nombre arrêts C1

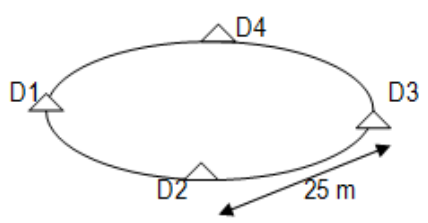
SA 2 C3 **LA COURSE DE 6 MINUTES** Objectif : Intégrer la notion d'allure

<p>DISPOSITIF</p> <p>Circuit de 100 m balisé tous les 25 m</p> 	<p>REGULATION</p> <p>POUR FACILITER</p> <p>Lire la fiche d'observation afin que chaque élève identifie l'enjeu de l'activité.</p> <p>Après une mise en activité par des jeux de poursuite, les coureurs se répartissent en nombre égal aux quatre coins du parcours. Chaque observateur prend place à l'extérieur du tracé.</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER</p>																																								
<p>ORGANISATION</p> <p>4 points de départ.</p> <p>Elèves en binômes : l'un court, l'autre l'observe et consigne, sur une fiche individuelle, le nombre de plots franchis à chaque minute.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" data-bbox="1008 598 2128 837"> <tr> <td colspan="2">Coureur :</td> <td colspan="6">Observateur :</td> </tr> <tr> <td>Date</td> <td>Nombre minutes</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Nombre plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Distance parcourue :</td> <td colspan="6">(nombre plots) x 25 =</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>		Coureur :		Observateur :						Date	Nombre minutes	1	2	3	4	5	6		Nombre plots							Distance parcourue :		(nombre plots) x 25 =													
Coureur :		Observateur :																																								
Date	Nombre minutes	1	2	3	4	5	6																																			
	Nombre plots																																									
Distance parcourue :		(nombre plots) x 25 =																																								
<p>MATERIEL</p> <p>4 plots, chronomètre, sifflet, fiches d'observation.</p>	<p>SECURITE</p> <p>CRITERES DE REUSSITE</p> <p>Courir la plus grande distance possible en 6 minutes en maintenant son allure de course (<u>ni arrêt, ni marche</u>).</p>																																									
<p>CONSIGNES</p> <p>Coureurs</p> <p>En 6 minutes, vous devez parcourir la plus grande distance possible à l'allure la plus élevée en comptant les plots.</p> <p>Observateurs</p> <p>Placés au centre du terrain, vous suivez des yeux votre coureur ; à chaque coup de sifflet (à chaque minute), vous comptez le nombre de plots franchis par votre coureur et complétez la fiche d'observation.</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE</p> <p>L'analyse des courbes permet d'identifier les exigences attendues dans l'activité : il faut tendre vers la courbe la plus horizontale possible.</p> <p>Ce travail permet au maître de constituer des groupes de niveaux pour les séances suivantes.</p> 																																									

LA COURSE DE 6 MINUTES							
Coureur : _____				Observateur : _____			
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						

LA COURSE DE 6 MINUTES							
Coureur : _____				Observateur : _____			
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						
Date	Nombre min	1	2	3	4	5	6
	Nombre plots						
	Distance parcourue : (nombre plots) x 25 =						

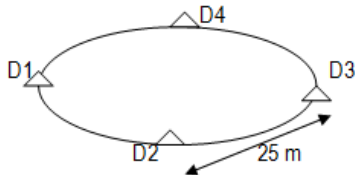
SA 3 C3 **LA COURSE 3X3** Objectifs : Comprendre la notion d'allure. Construire la régularité

<p>DISPOSITIF et TACHE</p> <p>Circuit de 100 m balisé tous les 25 m</p>  <p>Courir 3 fois la même distance en 3 minutes, avec des repères temporels réguliers.</p>	<p>REGULATION</p> <p>POUR FACILITER Avant la séance : chaque groupe de niveau se fixe un contrat de distance à parcourir en trois minutes.</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER Courir quatre, puis cinq fois la même distance.</p>																																																								
<p>ORGANISATION</p> <p>Elèves en groupes de niveaux, trois groupes courent, les trois autres observent. 3 points de départ, observateurs à l'extérieur du circuit.</p> <p>Groupe A : allure 19-24'' aux 100 mètres ; Groupe B : allure 25-30'' aux 100 mètres ; Groupe C : allure 31-36'' aux 100 mètres ; Groupe D : allure 37-42'' aux 100 mètres ; Groupe E : allure 43-48'' aux 100 mètres ; Groupe F : allure supérieure à 48'' aux 100 mètres.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" data-bbox="1008 606 1971 893"> <tr> <td colspan="2">Coureur : _____</td> <td colspan="6">Observateur : _____</td> </tr> <tr> <td colspan="8">Contrat à réaliser : distance prévue _____</td> </tr> <tr> <th>date</th> <th>Intervalles tps</th> <th>30''</th> <th>1'</th> <th>1'30</th> <th>2'</th> <th>2'30</th> <th>3'</th> </tr> <tr> <td>Course 1</td> <td>Nombre plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Course 2</td> <td>Nombre plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Course 3</td> <td>Nombre plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Distance parcourue C1 : _____</td> <td colspan="2">C2 : _____</td> <td colspan="4">C3 : _____</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>		Coureur : _____		Observateur : _____						Contrat à réaliser : distance prévue _____								date	Intervalles tps	30''	1'	1'30	2'	2'30	3'	Course 1	Nombre plots							Course 2	Nombre plots							Course 3	Nombre plots							Distance parcourue C1 : _____		C2 : _____		C3 : _____			
Coureur : _____		Observateur : _____																																																								
Contrat à réaliser : distance prévue _____																																																										
date	Intervalles tps	30''	1'	1'30	2'	2'30	3'																																																			
Course 1	Nombre plots																																																									
Course 2	Nombre plots																																																									
Course 3	Nombre plots																																																									
Distance parcourue C1 : _____		C2 : _____		C3 : _____																																																						
<p>SECURITE</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE</p> <p>Parcourir la même distance lors de chacune des trois épreuves successives, l'écart restant inférieur à 25 mètres.</p>																																																									
<p>CONSIGNES</p> <p>Coureurs</p> <p>Vous devez parcourir la même distance entre les coups de sifflet espacés de 30 secondes. Dans chaque groupe, vous devez partir et arriver ensemble. Après chaque course de 3 minutes, vous marchez pendant trois minutes pour récupérer.</p> <p>Observateurs</p> <p>A chaque coup de sifflet, vous notez sur la fiche d'observation le nombre d'intervalles franchis par votre coureur.</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE</p> <p>On compare les écarts entre le contrat initial et le contrat réalisé.</p>																																																									

LA COURSE 3X3							
Coureur : _____ Observateur : _____							
Contrat à réaliser : distance prévue _____							
date	Intervalles tps	30''	1'	1'30	2'	2'30	3'
Course 1	Nombre plots						
Course 2	Nombre plots						
Course 3	Nombre plots						
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____							
Contrat à réaliser : distance prévue _____							
date	Intervalles tps	30''	1'	1'30	2'	2'30	3'
Course 1	Nombre plots						
Course 2	Nombre plots						
Course 3	Nombre plots						
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____							
Contrat à réaliser : distance prévue _____							
date	Intervalles tps	30''	1'	1'30	2'	2'30	3'
Course 1	Nombre plots						
Course 2	Nombre plots						
Course 3	Nombre plots						
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____							

LA COURSE 3X3							
Coureur : _____ Observateur : _____							
Contrat à réaliser : distance prévue _____							
date	Intervalles tps	30''	1'	1'30	2'	2'30	3'
Course 1	Nombre plots						
Course 2	Nombre plots						
Course 3	Nombre plots						
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____							
Contrat à réaliser : distance prévue _____							
date	Intervalles tps	30''	1'	1'30	2'	2'30	3'
Course 1	Nombre plots						
Course 2	Nombre plots						
Course 3	Nombre plots						
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____							
Contrat à réaliser : distance prévue _____							
date	Intervalles tps	30''	1'	1'30	2'	2'30	3'
Course 1	Nombre plots						
Course 2	Nombre plots						
Course 3	Nombre plots						
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____							

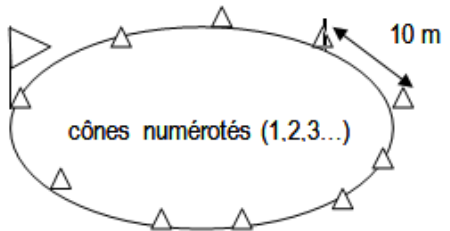
SA 4	C3	LA COURSE 3X3 REPERES	Objectifs : Comprendre la notion d'allure. Éliminer les repères sonores	⏪
------	----	------------------------------	---	---

<p>DISPOSITIF et TACHE</p> <p>Circuit de 100 m balisé tous les 25 m</p>  <p>Courir 3 fois la même distance en 3 minutes, avec des repères temporels différents.</p>	<p>REGULATION</p> <p>POUR FACILITER</p> <p>Avant la séance : chaque groupe de niveau détermine, pour chacune des trois courses, la distance à parcourir selon la fréquence des repères sonores.</p> <p><i>(utiliser des tableaux de proportionnalité)</i></p>	<p>POUR COMPLEXIFIER</p>																																										
<p>ORGANISATION</p> <p>Elèves en groupes de niveaux, trois groupes courent, les trois autres observent. 3 points de départ, observateurs à l'extérieur du circuit.</p> <p>Groupe A : allure 19-24'' aux 100 mètres ; Groupe B : allure 25-30'' aux 100 mètres ; Groupe C : allure 31-36'' aux 100 mètres ; Groupe D : allure 37-42'' aux 100 mètres ; Groupe E : allure 43-48'' aux 100 mètres ; Groupe F : allure supérieure à 48'' aux 100 mètres.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" data-bbox="1008 582 1915 869"> <tr> <td colspan="2">Coureur : _____</td> <td colspan="4">Observateur : _____</td> </tr> <tr> <td colspan="6">Contrat à réaliser : distance prévue _____</td> </tr> <tr> <th>date</th> <th>Intervalles tps</th> <th>30''</th> <th>45''</th> <th>1'30</th> <th>3'</th> </tr> <tr> <td>Course 1</td> <td>Nombre plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Course 2</td> <td>Nombre plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Course 3</td> <td>Nombre plots</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Distance parcourue C1 : _____</td> <td colspan="2">C2 : _____</td> <td colspan="2">C3 : _____</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>		Coureur : _____		Observateur : _____				Contrat à réaliser : distance prévue _____						date	Intervalles tps	30''	45''	1'30	3'	Course 1	Nombre plots					Course 2	Nombre plots					Course 3	Nombre plots					Distance parcourue C1 : _____		C2 : _____		C3 : _____	
Coureur : _____		Observateur : _____																																										
Contrat à réaliser : distance prévue _____																																												
date	Intervalles tps	30''	45''	1'30	3'																																							
Course 1	Nombre plots																																											
Course 2	Nombre plots																																											
Course 3	Nombre plots																																											
Distance parcourue C1 : _____		C2 : _____		C3 : _____																																								
<p>SECURITE</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE</p> <p>Parcourir la même distance lors de chacune des trois épreuves successives, l'écart restant inférieur à 25 mètres.</p>																																											
<p>CONSIGNES</p> <p>Coueurs</p> <p>Vous devez parcourir la même distance sur les trois courses. A chaque course, je sifflerai à des périodes différentes (45, 60 ou 90 secondes). Dans chaque groupe, vous devez partir et arriver ensemble. A chaque tour, vous changez de meneur. Après chaque course de 3 minutes, vous marchez pendant trois minutes pour récupérer.</p> <p>Observateurs</p> <p>A chaque coup de sifflet, vous notez sur la fiche d'observation le nombre d'intervalles franchis par votre coureur.</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE</p> <p>On compare les écarts entre le contrat initial et le contrat réalisé.</p>																																											

LA COURSE 3X3 REPERES					
Coureur : _____ Observateur : _____					
Contrat à réaliser : distance prévue _____					
date	Intervalles tps	30''	45''	1'30	3'
Course 1	Nombre plots				
Course 2	Nombre plots				
Course 3	Nombre plots				
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____					
Contrat à réaliser : distance prévue _____					
date	Intervalles tps	30''	45''	1'30	3'
Course 1	Nombre plots				
Course 2	Nombre plots				
Course 3	Nombre plots				
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____					
Contrat à réaliser : distance prévue _____					
date	Intervalles tps	30''	45''	1'30	3'
Course 1	Nombre plots				
Course 2	Nombre plots				
Course 3	Nombre plots				
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____					

LA COURSE 3X3 REPERES					
Coureur : _____ Observateur : _____					
Contrat à réaliser : distance prévue _____					
date	Intervalles tps	30''	45''	1'30	3'
Course 1	Nombre plots				
Course 2	Nombre plots				
Course 3	Nombre plots				
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____					
Contrat à réaliser : distance prévue _____					
date	Intervalles tps	30''	45''	1'30	3'
Course 1	Nombre plots				
Course 2	Nombre plots				
Course 3	Nombre plots				
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____					
Contrat à réaliser : distance prévue _____					
date	Intervalles tps	30''	45''	1'30	3'
Course 1	Nombre plots				
Course 2	Nombre plots				
Course 3	Nombre plots				
Distance parcourue C1 : _____ C2 : _____ C3 : _____					

SA 5	C2-3	LA COURSE PAR EQUIPES	Objectif : Adapter son allure aux autres pour réaliser un projet d'équipe
-------------	-------------	------------------------------	---


<p>DISPOSITIF Circuit de 100 m balisé tous les 10 mètres</p> 	<p>REGULATION POUR FACILITER Expliquer le dispositif. Constituer les équipes en fonction des performances antérieures. Fixer le temps de course (de 6 à 12') et faire remplir la fiche équipe.</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER Réitérer la situation en introduisant la notion de contrat. Augmenter le nombre de coureurs par équipe.</p>														
<p>ORGANISATION Former 2 groupes qui seront successivement coureurs et contrôleurs. Dans chaque groupe, former des sous-groupes de niveau de 3 coureurs. 1 départ commun à tous les coureurs.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Coureur : _____</td> <td style="width: 50%;">Coéquipiers course : _____</td> </tr> <tr> <td>Temps de course</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Distance prévue</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Distance parcourue</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Contrôleur : _____</td> <td>Coéquipiers contrôle : _____</td> </tr> <tr> <td>Nombre de tours</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Nombre de plots (dernier tour)</td> <td>_____</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Document disponible page suivante pour photocopie</p>		Coureur : _____	Coéquipiers course : _____	Temps de course	_____	Distance prévue	_____	Distance parcourue	_____	Contrôleur : _____	Coéquipiers contrôle : _____	Nombre de tours	_____	Nombre de plots (dernier tour)	_____
Coureur : _____	Coéquipiers course : _____															
Temps de course	_____															
Distance prévue	_____															
Distance parcourue	_____															
Contrôleur : _____	Coéquipiers contrôle : _____															
Nombre de tours	_____															
Nombre de plots (dernier tour)	_____															
<p>MATERIEL Cônes de balisage numérotés, 1 chronomètre, 1 sifflet</p>																
<p>SECURITE</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE Rester ensemble durant toute la course. Parcourir une distance au moins égale ou supérieure à celle parcourue habituellement par le coureur le moins rapide de l'équipe de 3.</p>															
<p>CONSIGNES Coureurs A trois, vous courez ensemble sur une durée de course de 6 à 12 min choisie au préalable pour parcourir la plus grande distance possible. Le meneur change à chaque tour, l'écart entre vous ne doit pas dépasser 2 pas. Observateurs Vous remplissez la fiche en notant le nombre de tours et le nombre de plots.</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE Comparer avec les performances individuelles antérieures.</p>															

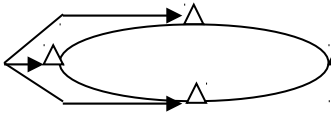
COURSE PAR EQUIPE	
Coureur : _____	Coéquipiers course : _____
Temps de course	
Distance prévue	
Distance parcourue	
Contrôleur : _____	Coéquipiers contrôle : _____
Nombre de tours	
Nombre de plots (dernier tour)	

COURSE PAR EQUIPE	
Coureur : _____	Coéquipiers course : _____
Temps de course	
Distance prévue	
Distance parcourue	
Contrôleur : _____	Coéquipiers contrôle : _____
Nombre de tours	
Nombre de plots (dernier tour)	

COURSE PAR EQUIPE	
Coureur : _____	Coéquipiers course : _____
Temps de course	
Distance prévue	
Distance parcourue	
Contrôleur : _____	Coéquipiers contrôle : _____
Nombre de tours	
Nombre de plots (dernier tour)	

COURSE PAR EQUIPE	
Coureur : _____	Coéquipiers course : _____
Temps de course	
Distance prévue	
Distance parcourue	
Contrôleur : _____	Coéquipiers contrôle : _____
Nombre de tours	
Nombre de plots (dernier tour)	

SA 6 C2-3 LE LIEVRE ET LATORTUE Objectif : Savoir situer ses possibilités et celles des autres pour repousser ses limites 


<p>DISPOSITIF Circuit 100 mètres balisé</p> <p>DEPART Coureur Lièvre  DEPART Coureur Tortue</p>	<p>REGULATION POUR FACILITER Etablir un tableau de performances (temps sur 4 tours) permettant à chacun d'annoncer ses défis et les handicaps correspondants.</p>	<p>POUR COMPLEXIFIER Remplacer le handicap distance par un handicap temps (L et T sont placés côte à côte, L part après T). On peut se défier à 3 ou 4 sur une même course. On peut aussi courir en doublette de même niveau.</p>																				
<p>ORGANISATION Former des binômes lièvre – tortue. La distance minima est de 4 tours. 2 coureurs L et T se défient, le plus rapide (L) se donne un handicap d'1, 2 ou 3 bornes par rapport à (T) placé au départ. (L) essaie de rejoindre (T) avant l'arrivée.</p>	<p>FICHE SAISIE DES RESULTATS</p> <table border="1" data-bbox="1010 603 2130 740"> <tr> <td colspan="2">Nom : _____</td> <td colspan="3">Temps parcours (4 tours) : _____</td> </tr> <tr> <td>Date</td> <td>Lièvre / tortue</td> <td>Nom Adversaire</td> <td>Handicap</td> <td>Défi gagné / perdu</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>		Nom : _____		Temps parcours (4 tours) : _____			Date	Lièvre / tortue	Nom Adversaire	Handicap	Défi gagné / perdu										
Nom : _____		Temps parcours (4 tours) : _____																				
Date	Lièvre / tortue	Nom Adversaire	Handicap	Défi gagné / perdu																		
<p>MATERIEL 4 cônes (1 tous les 25 m), 1 chronomètre.</p>	<p>Document disponible page suivante pour photocopie</p>																					
<p>SECURITE</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE Lièvre : rattraper T avant l'arrivée. Tortue : ne pas être rattrapé par L avant l'arrivée.</p>																					
<p>CONSIGNES Chacun choisit un camarade contre qui il veut courir. Vous décidez du handicap pour avoir autant de chances de gagner. Vous partez ensemble au signal. Coureur Lièvre : Tu as 4 tours pour rattraper ton camarade. Coureur Tortue : Tu as 4 tours pour ne pas être rattrapé.</p>	<p>CE QUI EST APPRENDRE Etudier les résultats pour réajuster les défis.</p>																					

LE LIEVRE ET LA TORTUE				
Nom : _____		Temps parcours (4 tours) : _____		
Date	Lièvre ou Tortue	Nom Adversaire	Handicap (mètres)	Défi gagné ou perdu

LE LIEVRE ET LA TORTUE				
Nom : _____		Temps parcours (4 tours) : _____		
Date	Lièvre ou Tortue	Nom Adversaire	Handicap (mètres)	Défi gagné ou perdu

LE LIEVRE ET LA TORTUE				
Nom : _____		Temps parcours (4 tours) : _____		
Date	Lièvre ou Tortue	Nom Adversaire	Handicap (mètres)	Défi gagné ou perdu

LE LIEVRE ET LA TORTUE				
Nom : _____		Temps parcours (4 tours) : _____		
Date	Lièvre ou Tortue	Nom Adversaire	Handicap (mètres)	Défi gagné ou perdu

TEST 1	LE CONTRAT DE DISTANCE	Chaque élève, en fonction de son âge, s'engage à <u>parcourir sans s'arrêter</u> une des trois distances proposées.	
---------------	-------------------------------	---	---

AGE DE G S	600 M	800 M	1 000 M
AGE DE C P	800 M	1 000 M	1 200 M
Age de CE 1	1 000 M	1 200 M	1 400 M
AGE DE C E 2	1 200 M	1 400 M	1 600 M
AGE DE CM 1	1 400 M	1 600 M	1 800 M
AGE DE CM 2 ET CM 2 + 1	1 600 M	1 800 M	2 200 M
AGE DE CM 2 + 1	1 600 M	2 000 M	2 400 M

Organisation

Un circuit de 100 à 300 m - Possibilité d'installer un départ tous les 50 mètres avec plusieurs classes.

Chaque élève préparera en classe sa propre fiche de contrôle selon le modèle ci-dessous.

Il conviendra de prévoir un crayon de papier pour 2 élèves sur le terrain.

Le contrat de distance

Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____

CONTRAT Distance prévue à parcourir : _____

Nombre de tours de circuit à effectuer : _____

Pointage des tours de circuits :

Temps réalisé pour remplir le contrat : _____

Consignes aux enseignants

Chaque classe sera partagée en 2 groupes : coureurs – contrôleurs.

Associer un coureur à un contrôleur qui permuteront leur rôle.

Chaque enfant devra définir le contrat qu'il aura à effectuer (à déterminer en classe et renseigner la fiche de contrôle).

L'enseignant donnera le départ simultanément à tous les élèves du groupe, déclenchera son chronomètre et veillera au bon déroulement des opérations de contrôle. Chaque fois qu'un coureur du groupe achèvera son contrat, il annoncera le temps réalisé (à noter sur la fiche de course).

Consignes aux contrôleurs

Le contrôleur note les tours successifs de son coureur (Ex 4 tours =) et l'informe aux passages quant au nombre de tours qu'il lui reste à effectuer puis note le temps réalisé à l'issue du contrat.

Validation du test

Tout coureur qui aura effectué le contrat prévu **sans marcher** verra son test validé.


Document disponible page suivante pour photocopie

LE CONTRAT DE DISTANCE
Date : _____
Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____
CONTRAT Distance prévue à parcourir : _____
Nombre de tours de circuit à effectuer : _____
<u>Pointage des tours de circuits :</u>
<u>Temps réalisé pour remplir le contrat :</u> _____

LE CONTRAT DE DISTANCE
Date : _____
Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____
CONTRAT Distance prévue à parcourir : _____
Nombre de tours de circuit à effectuer : _____
<u>Pointage des tours de circuits :</u>
<u>Temps réalisé pour remplir le contrat :</u> _____

LE CONTRAT DE DISTANCE
Date : _____
Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____
CONTRAT Distance prévue à parcourir : _____
Nombre de tours de circuit à effectuer : _____
<u>Pointage des tours de circuits :</u>
<u>Temps réalisé pour remplir le contrat :</u> _____

LE CONTRAT DE DISTANCE
Date :
Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____
CONTRAT Distance prévue à parcourir : _____
Nombre de tours de circuit à effectuer : _____
<u>Pointage des tours de circuits :</u>
<u>Temps réalisé pour remplir le contrat :</u> _____

TEST 2	LA COURSE DES RECORDS	Chaque élève, en fonction de son âge, s'engage à parcourir, sans s'arrêter, <u>dans un temps déterminé</u> qu'il aura fixé au départ, <u>la plus grande distance possible</u> . 
---------------	------------------------------	---

AGE DE G S	6 minutes	7 minutes	8 minutes
AGE DE C P	7	8	9
Age de CE 1	8	10	12
AGE DE C E 2	8	11	13
AGE DE CM 1	10	12	14
AGE DE CM 2 ET CM 2 + 1	12	13	15

La course des records

Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____

Temps de course : _____

Longueur d'un tour de circuit : _____

Pointage des tours de circuits :

Nombre d'intervalles entiers de 10 mètres : _____

Distance totale parcourue : _____

Document disponible page suivante pour photocopie

Organisation

Un circuit de 200 m balisé tous les 10 mètres - Possibilité d'installer un départ tous les 50 mètres avec plusieurs classes, à condition de donner un seul signal de départ commun à tous les groupes.

Chaque élève préparera en classe sa propre fiche de contrôle selon le modèle ci-dessous en indiquant le temps de course choisi.

Il conviendra de prévoir un crayon de papier pour 2 élèves sur le terrain.

Consignes aux enseignants

Chaque classe sera partagée en 2 groupes : coureurs – contrôleurs.

Associer un coureur à un contrôleur qui permuteront leur rôle.

L'enseignant donnera le départ simultanément à tous les élèves du groupe, déclenchera son chronomètre et annoncera le temps de course toutes les minutes en fonction du tableau ci-dessus.

Consignes aux coureurs

Au signal correspondant à la durée de course convenue, le coureur s'arrête sur place et attend son contrôleur qui va le rejoindre en comptant les intervalles.

Tout coureur qui doit s'arrêter n'est pas autorisé à repartir, il doit demander le contrôle en levant le bras pour avertir son contrôleur qui évaluera la distance parcourue en allant le rejoindre.

Consignes aux contrôleurs

Le contrôleur note les tours successifs de son coureur et compte le nombre d'intervalles supplémentaires à la fin de la course.

Validation du test

Tout coureur qui aura effectué le contrat prévu sans marcher verra son record validé.

LA COURSE DES RECORDS
Date : _____
Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____
Temps de course : _____
Longueur d'un tour de circuit : _____
Pointage des tours de circuits : _____
Nombre d'intervalles entiers de 10 mètres : _____
Distance totale parcourue : _____

LA COURSE DES RECORDS
Date : _____
Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____
Temps de course : _____
Longueur d'un tour de circuit : _____
Pointage des tours de circuits : _____
Nombre d'intervalles entiers de 10 mètres : _____
Distance totale parcourue : _____

LA COURSE DES RECORDS
Date : _____
Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____
Temps de course : _____
Longueur d'un tour de circuit : _____
Pointage des tours de circuits : _____
Nombre d'intervalles entiers de 10 mètres : _____
Distance totale parcourue : _____

LA COURSE DES RECORDS
Date : _____
Nom : _____ Prénom : _____ Cours : _____
Temps de course : _____
Longueur d'un tour de circuit : _____
Pointage des tours de circuits : _____
Nombre d'intervalles entiers de 10 mètres : _____
Distance totale parcourue : _____

TEST 3	LA COURSE DEFI DISTANCE PAR CLASSE	Chaque élève, en fonction de son âge, s'engage à parcourir, sans s'arrêter, <u>dans un temps déterminé, la plus grande distance possible</u> . Les performances individuelles sont cumulées pour calculer un indice de classe (*), par cours pouvant déboucher sur un classement. <i>(*) distance moyenne par élève et par cours.</i>
---------------	---	--

AGE DE G S	6 minutes
AGE DE C P	8
AGE DE CE 1	8
AGE DE CE 2	10
AGE DE CM 1	12
AGE DE CM 2 ET CM 2 + 1	12

Organisation :

Un circuit de 200 à 400 m balisé tous les 10, 20, 25, 30, 40 ou 50 m, selon les cas comprenant plusieurs points de départ repérés par un numéro.

Toutes les classes convoquées courent en même temps avec tous leurs élèves dans la même course. Un point de départ est attribué à chacune des classes (voir planning d'organisation).

A chaque tour, au passage à son point de départ, chacun des coureurs reçoit un ticket* à conserver remis par un contrôleur. Les tickets sont fournis par l'organisation.

(*) Possibilité d'inscrire une marque au feutre sur le dos de la main ou sur l'avant bras – ou encore utiliser des bracelets.

Déroulement de l'épreuve :

Le signal de départ est commun à toutes les classes.

Dans les dernières minutes de l'épreuve, le temps restant à courir est annoncé toutes les 30 secondes.

Au signal de fin de course, les coureurs s'immobilisent à la corde et attendent le passage du contrôleur qui récupère les tickets, en note le nombre ainsi que le nombre d'intervalles supplémentaires de x mètres qui ont été parcourus par chacun des coureurs.

Décompte des distances :

A la fin de l'épreuve, les contrôleurs compléteront la feuille de résultats qui sera transmis au secrétariat de l'épreuve (voir fiche jointe).

Les tickets seront soigneusement replacés dans la boîte prévue à chacun des départs.

Encadrement :

Chaque enseignant se fera accompagner par deux adultes qui aideront à la distribution des tickets.

Equipement individuel des élèves :

Chaque coureur portera sur la poitrine une pochette plastifiée contenant une feuille sur laquelle est inscrit en gros le numéro du départ, ainsi que son nom et prénom, le nom de l'école en précisant la classe.

Récompense :

Un diplôme collectif sera remis à chaque classe à l'issue de l'épreuve avec mention des résultats.

NB – Chaque enseignant devra remplir la fiche d'engagement au préalable.

Feuille de résultats école

Ecole : _____

Cours	Effectif	Distance totale parcourue par les élèves	Distance moyenne parcourue par élève
GS			
CP			
CE 1			
CE 2			
CM 1			
CM 2			
Total :			



Ecole

Classe

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Cachet de l'école

Année scolaire 201 - 201



BREVET DE COURSE EN DUREE



TEST	Date	Lieu	Distance parcourue	Temps	Allure aux 100 m (cycle 3)	Vitesse en km/h (cycle 3)
TEST 1 LE CONTRAT DISTANCE						
TEST 2 LA COURSE DES RECORDS						
TEST 3 LE DEFI DISTANCE PAR CLASSE						

Course en durée : ALLURE AUX 100 mètres - TEMPS (m n / s) - DISTANCE (m)																								
Allure :	27"/100m	28"/100m	29"/100m	30"/100m	31"/100m	32"/100m	33"/100m	34"/100m	35"/100m	36"/100m	37"/100m	38"/100m	39"/100m	40"/100m	Allure	41"/100m	42"/100m	43"/100m	44"/100m	45"/100m	46"/100m	47"/100m	48"/100m	49"/100m
DISTANCE / TEMPS :															DIST./TPS									
100	00:00:27	00:00:28	00:00:29	00:00:30	00:00:31	00:00:32	00:00:33	00:00:34	00:00:35	00:00:36	00:00:37	00:00:38	00:00:39	00:00:40	100	00:00:41	00:00:42	00:00:43	00:00:44	00:00:45	00:00:46	00:00:47	00:00:48	00:00:49
150	00:00:41	00:00:42	00:00:44	00:00:45	00:00:47	00:00:48	00:00:50	00:00:51	00:00:53	00:00:54	00:00:56	00:00:57	00:00:59	00:01:00	150	00:01:02	00:01:03	00:01:05	00:01:06	00:01:08	00:01:09	00:01:11	00:01:12	00:01:14
200	00:00:54	00:00:56	00:00:58	00:01:00	00:01:02	00:01:04	00:01:06	00:01:08	00:01:10	00:01:12	00:01:14	00:01:16	00:01:18	00:01:20	200	00:01:22	00:01:24	00:01:26	00:01:28	00:01:30	00:01:32	00:01:34	00:01:36	00:01:38
250	00:01:08	00:01:10	00:01:13	00:01:15	00:01:18	00:01:20	00:01:23	00:01:25	00:01:28	00:01:30	00:01:33	00:01:35	00:01:38	00:01:40	250	00:01:43	00:01:45	00:01:48	00:01:50	00:01:53	00:01:55	00:01:58	00:02:00	00:02:03
300	00:01:21	00:01:24	00:01:27	00:01:30	00:01:33	00:01:36	00:01:39	00:01:42	00:01:45	00:01:48	00:01:51	00:01:54	00:01:57	00:02:00	300	00:02:03	00:02:06	00:02:09	00:02:12	00:02:15	00:02:18	00:02:21	00:02:24	00:02:27
350	00:01:35	00:01:38	00:01:42	00:01:45	00:01:49	00:01:52	00:01:56	00:01:59	00:02:03	00:02:06	00:02:10	00:02:13	00:02:17	00:02:20	350	00:02:24	00:02:27	00:02:31	00:02:34	00:02:38	00:02:41	00:02:45	00:02:48	00:02:52
400	00:01:48	00:01:52	00:01:56	00:02:00	00:02:04	00:02:08	00:02:12	00:02:16	00:02:20	00:02:24	00:02:28	00:02:32	00:02:36	00:02:40	400	00:02:44	00:02:48	00:02:52	00:02:56	00:03:00	00:03:04	00:03:08	00:03:12	00:03:16
450	00:02:02	00:02:06	00:02:11	00:02:15	00:02:20	00:02:24	00:02:29	00:02:33	00:02:38	00:02:42	00:02:47	00:02:51	00:02:56	00:03:00	450	00:03:05	00:03:09	00:03:14	00:03:18	00:03:23	00:03:27	00:03:32	00:03:36	00:03:41
500	00:02:15	00:02:20	00:02:25	00:02:30	00:02:35	00:02:40	00:02:45	00:02:50	00:02:55	00:03:00	00:03:05	00:03:10	00:03:15	00:03:20	500	00:03:25	00:03:30	00:03:35	00:03:40	00:03:45	00:03:50	00:03:55	00:04:00	00:04:05
550	00:02:29	00:02:34	00:02:40	00:02:45	00:02:51	00:02:56	00:03:02	00:03:07	00:03:13	00:03:18	00:03:24	00:03:29	00:03:35	00:03:40	550	00:03:46	00:03:51	00:03:57	00:04:02	00:04:08	00:04:13	00:04:19	00:04:24	00:04:30
600	00:02:42	00:02:48	00:02:54	00:03:00	00:03:06	00:03:12	00:03:18	00:03:24	00:03:30	00:03:36	00:03:42	00:03:48	00:03:54	00:04:00	600	00:04:06	00:04:12	00:04:18	00:04:24	00:04:30	00:04:36	00:04:42	00:04:48	00:04:54
650	00:02:56	00:03:02	00:03:09	00:03:15	00:03:22	00:03:28	00:03:35	00:03:41	00:03:48	00:03:54	00:04:01	00:04:07	00:04:14	00:04:20	650	00:04:27	00:04:33	00:04:40	00:04:46	00:04:53	00:04:59	00:05:06	00:05:12	00:05:19
700	00:03:09	00:03:16	00:03:23	00:03:30	00:03:37	00:03:44	00:03:51	00:03:58	00:04:05	00:04:12	00:04:19	00:04:26	00:04:33	00:04:40	700	00:04:47	00:04:54	00:05:01	00:05:08	00:05:15	00:05:22	00:05:29	00:05:36	00:05:43
750	00:03:23	00:03:30	00:03:38	00:03:45	00:03:53	00:04:00	00:04:08	00:04:15	00:04:23	00:04:30	00:04:38	00:04:45	00:04:53	00:05:00	750	00:05:08	00:05:15	00:05:23	00:05:30	00:05:38	00:05:45	00:05:53	00:06:00	00:06:08
800	00:03:36	00:03:44	00:03:52	00:04:00	00:04:08	00:04:16	00:04:24	00:04:32	00:04:40	00:04:48	00:04:56	00:05:04	00:05:12	00:05:20	800	00:05:28	00:05:36	00:05:44	00:05:52	00:06:00	00:06:08	00:06:16	00:06:24	00:06:32
850	00:03:50	00:03:58	00:04:07	00:04:15	00:04:24	00:04:32	00:04:41	00:04:49	00:04:58	00:05:06	00:05:15	00:05:23	00:05:32	00:05:40	850	00:05:49	00:05:57	00:06:06	00:06:14	00:06:23	00:06:31	00:06:40	00:06:48	00:06:57
900	00:04:03	00:04:12	00:04:21	00:04:30	00:04:39	00:04:48	00:04:57	00:05:06	00:05:15	00:05:24	00:05:33	00:05:42	00:05:51	00:06:00	900	00:06:09	00:06:18	00:06:27	00:06:36	00:06:45	00:06:54	00:07:03	00:07:12	00:07:21
950	00:04:17	00:04:26	00:04:36	00:04:45	00:04:55	00:05:04	00:05:14	00:05:23	00:05:33	00:05:42	00:05:52	00:06:01	00:06:11	00:06:20	950	00:06:30	00:06:39	00:06:49	00:06:58	00:07:08	00:07:17	00:07:27	00:07:36	00:07:46
1 000	00:04:30	00:04:40	00:04:50	00:05:00	00:05:10	00:05:20	00:05:30	00:05:40	00:05:50	00:06:00	00:06:10	00:06:20	00:06:30	00:06:40	1 000	00:06:50	00:07:00	00:07:10	00:07:20	00:07:30	00:07:40	00:07:50	00:08:00	00:08:10
1 050	00:04:44	00:04:54	00:05:05	00:05:15	00:05:26	00:05:36	00:05:47	00:05:57	00:06:08	00:06:18	00:06:29	00:06:39	00:06:50	00:07:00	1 050	00:07:11	00:07:21	00:07:32	00:07:42	00:07:53	00:08:03	00:08:14	00:08:24	00:08:35
1 100	00:04:57	00:05:08	00:05:19	00:05:30	00:05:41	00:05:52	00:06:03	00:06:14	00:06:25	00:06:36	00:06:47	00:06:58	00:07:09	00:07:20	1 100	00:07:31	00:07:42	00:07:53	00:08:04	00:08:15	00:08:26	00:08:37	00:08:48	00:08:59
1 150	00:05:11	00:05:22	00:05:34	00:05:45	00:05:57	00:06:08	00:06:20	00:06:31	00:06:43	00:06:54	00:07:06	00:07:17	00:07:29	00:07:40	1 150	00:07:52	00:08:03	00:08:15	00:08:26	00:08:38	00:08:49	00:09:01	00:09:12	00:09:24
1 200	00:05:24	00:05:36	00:05:48	00:06:00	00:06:12	00:06:24	00:06:36	00:06:48	00:07:00	00:07:12	00:07:24	00:07:36	00:07:48	00:08:00	1 200	00:08:12	00:08:24	00:08:36	00:08:48	00:09:00	00:09:12	00:09:24	00:09:36	00:09:48
1 250	00:05:38	00:05:50	00:06:03	00:06:15	00:06:28	00:06:40	00:06:53	00:07:05	00:07:18	00:07:30	00:07:43	00:07:55	00:08:08	00:08:20	1 250	00:08:33	00:08:45	00:08:58	00:09:10	00:09:23	00:09:35	00:09:48	00:10:00	00:10:13
1 300	00:05:51	00:06:04	00:06:17	00:06:30	00:06:43	00:06:56	00:07:09	00:07:22	00:07:35	00:07:48	00:08:01	00:08:14	00:08:27	00:08:40	1 300	00:08:53	00:09:06	00:09:19	00:09:32	00:09:45	00:09:58	00:10:11	00:10:24	00:10:37
1 350	00:06:05	00:06:18	00:06:32	00:06:45	00:06:59	00:07:12	00:07:26	00:07:39	00:07:53	00:08:06	00:08:20	00:08:33	00:08:47	00:09:00	1 350	00:09:14	00:09:27	00:09:41	00:09:54	00:10:08	00:10:21	00:10:35	00:10:48	00:11:02
1 400	00:06:18	00:06:32	00:06:46	00:07:00	00:07:14	00:07:28	00:07:42	00:07:56	00:08:10	00:08:24	00:08:38	00:08:52	00:09:06	00:09:20	1 400	00:09:34	00:09:48	00:10:02	00:10:16	00:10:30	00:10:44	00:10:58	00:11:12	00:11:26
1 450	00:06:32	00:06:46	00:07:01	00:07:15	00:07:30	00:07:44	00:07:59	00:08:13	00:08:28	00:08:42	00:08:57	00:09:11	00:09:26	00:09:40	1 450	00:09:55	00:10:09	00:10:24	00:10:38	00:10:53	00:11:07	00:11:22	00:11:36	00:11:51
1 500	00:06:45	00:07:00	00:07:15	00:07:30	00:07:45	00:08:00	00:08:15	00:08:30	00:08:45	00:09:00	00:09:15	00:09:30	00:09:45	00:10:00	1 500	00:10:15	00:10:30	00:10:45	00:11:00	00:11:15	00:11:30	00:11:45	00:12:00	00:12:15
1 550	00:06:59	00:07:14	00:07:30	00:07:45	00:08:01	00:08:16	00:08:32	00:08:47	00:09:03	00:09:18	00:09:34	00:09:49	00:10:05	00:10:20	1 550	00:10:36	00:10:51	00:11:07	00:11:22	00:11:38	00:11:53	00:12:09	00:12:24	00:12:40
1 600	00:07:12	00:07:28	00:07:44	00:08:00	00:08:16	00:08:32	00:08:48	00:09:04	00:09:20	00:09:36	00:09:52	00:10:08	00:10:24	00:10:40	1 600	00:10:56	00:11:12	00:11:28	00:11:44	00:12:00	00:12:16	00:12:32	00:12:48	00:13:04
1 650	00:07:26	00:07:42	00:07:59	00:08:15	00:08:32	00:08:48	00:09:05	00:09:21	00:09:38	00:09:54	00:10:11	00:10:27	00:10:44	00:11:00	1 650	00:11:17	00:11:33	00:11:50	00:12:06	00:12:23	00:12:39	00:12:56	00:13:12	00:13:29
1 700	00:07:39	00:07:56	00:08:13	00:08:30	00:08:47	00:09:04	00:09:21	00:09:38	00:09:55	00:10:12	00:10:29	00:10:46	00:11:03	00:11:20	1 700	00:11:37	00:11:54	00:12:11	00:12:28	00:12:45	00:13:02	00:13:19	00:13:36	00:13:53
1 750	00:07:53	00:08:10	00:08:28	00:08:45	00:09:03	00:09:20	00:09:38	00:09:55	00:10:13	00:10:30	00:10:48	00:11:05	00:11:23	00:11:40	1 750	00:11:58	00:12:15	00:12:33	00:12:50	00:13:08	00:13:25	00:13:43	00:14:00	00:14:18
1 800	00:08:06	00:08:24	00:08:42	00:09:00	00:09																			