

## Rencontre course longue →

### 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 choisi

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

| Nombre de tours | Distance parcourue | Temps de passage |
|-----------------|--------------------|------------------|
| <b>Tour 1</b>   | <b>400m</b>        |                  |
| <b>T 2</b>      | 800m               |                  |
| <b>T 3</b>      | 1200m              |                  |
| <b>T 4</b>      | 1600m              |                  |
| <b>T 5</b>      | 2000m              |                  |
| <b>T 6</b>      | 2400m              |                  |
| <b>T 7</b>      | 2800m              |                  |
| <b>T 8</b>      | 3200m              |                  |

**NOM du COUREUR :**

**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<sup>er</sup> 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, en binôme :

- 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 02:14 → on entoure (ou on colorie) la case où il y

|       |
|-------|
| 02:12 |
| 02:15 |

- Comparer le temps prévu et le temps réalisé ainsi que le profil de course. Echanger avec l'enseignant.

| Tps de B /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 |       |
|-----------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>T 1</b>      | <b>400</b> | 01:36 | 01:40 | 01:44 | 01:48 | 01:52 | 01:56 | 02:00 | 02:04 | 02:08 | 02:12 | 02:16 | 02:20 | 02:24 | 02:28 | 02:32 | 02:36 | 02:40 | 02:44 | 02:48 | 02:52 | 02:56 | 03:00 | 03:04 | 03:08 | 03:12 | 03:16 | 03:20 |
|                 |            | 01:39 | 01:43 | 01:47 | 01:51 | 01:55 | 01:59 | 02:03 | 02:07 | 02:11 | 02:15 | 02:19 | 02:23 | 02:27 | 02:31 | 02:35 | 02:39 | 02:43 | 02:47 | 02:51 | 02:55 | 02:59 | 03:03 | 03:07 | 03:11 | 03:15 | 03:19 | 03:23 |
| <b>T 2</b>      | 800        | 03:12 | 03:20 | 03:28 | 03:36 | 03:44 | 03:52 | 04:00 | 04:08 | 04:16 | 04:24 | 04:32 | 04:40 | 04:48 | 04:56 | 05:04 | 05:12 | 05:20 | 05:28 | 05:36 | 05:44 | 05:52 | 06:00 | 06:08 | 06:16 | 06:24 | 06:32 | 06:40 |
|                 |            | 03:19 | 03:27 | 03:35 | 03:43 | 03:51 | 03:59 | 04:07 | 04:15 | 04:23 | 04:31 | 04:39 | 04:47 | 04:55 | 05:03 | 05:11 | 05:19 | 05:27 | 05:35 | 05:43 | 05:51 | 05:59 | 06:07 | 06:15 | 06:23 | 06:31 | 06:39 | 06:47 |
| <b>T 3</b>      | 1200       | 04:48 | 05:00 | 05:12 | 05:24 | 05:36 | 05:48 | 06:00 | 06:12 | 06:24 | 06:36 | 06:48 | 07:00 | 07:12 | 07:24 | 07:36 | 07:48 | 08:00 | 08:12 | 08:24 | 08:36 | 08:48 | 09:00 | 09:12 | 09:24 | 09:36 | 09:48 | 10:00 |
|                 |            | 04:59 | 05:11 | 05:23 | 05:35 | 05:47 | 05:59 | 06:11 | 06:23 | 06:35 | 06:47 | 06:59 | 07:11 | 07:23 | 07:35 | 07:47 | 07:59 | 08:11 | 08:23 | 08:35 | 08:47 | 08:59 | 09:11 | 09:23 | 09:35 | 09:47 | 09:59 | 10:11 |
| <b>T 4</b>      | 1600       | 06:24 | 06:40 | 06:56 | 07:12 | 07:28 | 07:44 | 08:00 | 08:16 | 08:32 | 08:48 | 09:04 | 09:20 | 09:36 | 09:52 | 10:08 | 10:24 | 10:40 | 10:56 | 11:12 | 11:28 | 11:44 | 12:00 | 12:16 | 12:32 | 12:48 | 13:04 | 13:20 |
|                 |            | 06:39 | 06:55 | 07:11 | 07:27 | 07:43 | 07:59 | 08:15 | 08:31 | 08:47 | 09:03 | 09:19 | 09:35 | 09:51 | 10:07 | 10:23 | 10:39 | 10:55 | 11:11 | 11:27 | 11:43 | 11:59 | 12:15 | 12:31 | 12:47 | 13:03 | 13:19 | 13:35 |
| <b>T 5</b>      | 2000       | 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 |
| <b>T 6</b>      | 2400       | 09:36 | 10:00 | 10:24 | 10:48 | 11:12 | 11:36 | 12:00 | 12:24 | 12:48 | 13:12 | 13:36 | 14:00 | 14:24 | 14:48 | 15:12 | 15:36 | 16:00 | 16:24 | 16:48 | 17:12 | 17:36 | 18:00 | 18:24 | 18:48 | 19:12 | 19:36 | 20:00 |
|                 |            | 09:59 | 10:23 | 10:47 | 11:11 | 11:35 | 11:59 | 12:23 | 12:47 | 13:11 | 13:35 | 13:59 | 14:23 | 14:47 | 15:11 | 15:35 | 15:59 | 16:23 | 16:47 | 17:11 | 17:35 | 17:59 | 18:23 | 18:47 | 19:11 | 19:35 | 19:59 | 20:23 |
| <b>T 7</b>      | 2800       | 11:12 | 11:40 | 12:08 | 12:36 | 13:04 | 13:32 | 14:00 | 14:28 | 14:56 | 15:24 | 15:52 | 16:20 | 16:48 | 17:16 | 17:44 | 18:12 | 18:40 | 19:08 | 19:36 | 20:04 | 20:32 | 21:00 | 21:28 | 21:56 | 22:24 | 22:52 | 23:20 |
|                 |            | 11:39 | 12:07 | 12:35 | 13:03 | 13:31 | 13:59 | 14:27 | 14:55 | 15:23 | 15:51 | 16:19 | 16:47 | 17:15 | 17:43 | 18:11 | 18:39 | 19:07 | 19:35 | 20:03 | 20:31 | 20:59 | 21:27 | 21:55 | 22:23 | 22:51 | 23:19 | 23:47 |
| <b>T 8</b>      | 3200       | 12:48 | 13:20 | 13:52 | 14:24 | 14:56 | 15:28 | 16:00 | 16:32 | 17:04 | 17:36 | 18:08 | 18:40 | 19:12 | 19:44 | 20:16 | 20:48 | 21:20 | 21:52 | 22:24 | 22:56 | 23:28 | 24:00 | 24:32 | 25:04 | 25:36 | 26:08 | 26:40 |
|                 |            | 13:19 | 13:51 | 14:23 | 14:55 | 15:27 | 15:59 | 16:31 | 17:03 | 17:35 | 18:07 | 18:39 | 19:11 | 19:43 | 20:15 | 20:47 | 21:19 | 21:51 | 22:23 | 22:55 | 23:27 | 23:59 | 24:31 | 25:03 | 25:35 | 26:07 | 26:39 | 27:11 |