

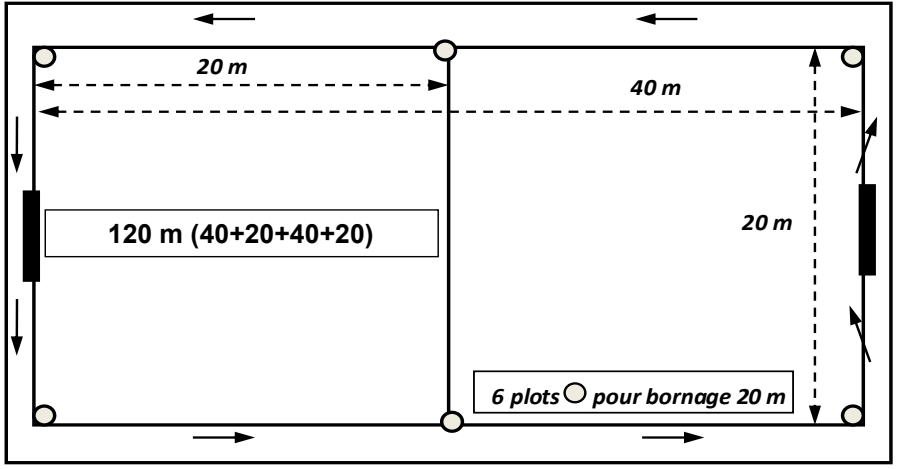
Tableau pour évaluation de contrats-distance de 5 à 10 tours de 120 m.

	5 tours	6 tours	7 tours	8 tours	9 tours	10 tours
	600 m	720 m	840 m	960 m	1080 m	1200 m
à 6 km/h 1'12"/tour	6'	7' 12"	8' 24"	9' 36"	10' 48"	12'
à 7 km/h 1'03"/tour	5' 15"	6' 18"	7' 21"	8' 24"	9' 27"	10' 30"
à 8 km/h 55"/tour	4' 35"	5' 30"	6' 25"	7' 20"	8' 15"	9' 10"
à 9 km/h 48"/tour	4'	4' 48"	5' 36"	6' 24"	7' 12"	8'
à 10 km/h 43"/tour	3' 35"	4' 18"	5' 01"	5' 44"	6' 27"	7' 10"
à 11 km/h 40"/tour	3' 20"	4'	4' 40"	5' 20"	6'	6' 36"
à 12 km/h 36"/tour	3'	3' 36"	4' 12"	4' 48"	5' 24"	6'
à 13 km/h 32"/tour	2' 40"	3' 12"	3' 44"	4' 16"	4' 48"	5' 20"

Tableau pour évaluation de contrats-temps de 4 à 8 minutes.

	4 min	5 min	6 min	7 min	8 min
à 6 km/h (100m/ min)	3 tours 1 à 5 bornes	4 tours 0 à 5 bornes	5 tours 0 à 5 bornes	5 tours 4 à 6 bornes	6 tours 1 à 5 bornes
	400 m	500 m	600 m	700 m	800 m
à 7 km/h (120m/ min)	4 tours 0 à 3 bornes	5 tours 0 à 4 bornes	6 tours 0 à 5 bornes	6 tours 0 à 6 bornes	8 tours 0 à 5 bornes
	480 m	600 m	720 m	840 m	960 m
à 8 km/h (133m/ min)	4 tours 3 à 6 bornes	5 tours 4 à 6 bornes	6 tours 0 à 5 bornes	7 tours 1 à 5 bornes	9 tours 0 à 5 bornes
	533 m	666 m	800 m	933 m	1066 m
à 9 km/h (130m/ min)	5 tours 0 à 5 bornes	6 tours 0 à 3 bornes	7 tours 0 à 5 bornes	8 tours 0 à 5 bornes	10 tours 0 à 5 bornes
	600 m	750 m	900 m	1050 m	1200 m
à 10 km/h (168m/ min)	6 tours 0 à 4 bornes	6 tours 3 à 6 bornes	8 tours 0 à 5 bornes	9 tours 0 à 5 bornes	11 tours 0 à 5 bornes
	670 m	840 m	1008 m	1175 m	1345 m
à 11 km/h (180m/ min)	6 tours 0 à 5 bornes	7 tours 3 à 6 bornes	9 tours 0 à 5 bornes	10 tours 0 à 5 bornes	12 tours 0 à 5 bornes
	720 m	900 m	1080 m	1260 m	1440 m
à 12 km/h (200m/ min)	6 tours 4 bornes	8 tours 2 bornes	10 tours 0 à 5 bornes	11 tours 0 à 5 bornes	13 tours 0 à 5 bornes
	800 m	1000 m	1200 m	1400 m	1600 m
à 13 km/h (215m/ min)	7 tours 1 borne	8 tours 5 à 6 bornes	11 tours 0 à 3 bornes	12 tours 0 à 4 bornes	14 tours 0 à 5 bornes
	860 m	1075 m	1290 m	1505 m	1720 m

	1er tour						2ème tour						3ème tour						4ème tour						5ème tour					
	20m	40m	60m	80m	100m	120m	140m	160m	180m	200m	220m	240m	260m	280m	300m	320m	340m	360m	380m	400m	420m	440m	460m	480m	500m	520m	540m	560m	580m	600m
6 Km/h	12"	24"	36"	48"	1' 00"	1' 12"	1' 24"	1' 36"	1' 48"	2' 00"	2' 12"	2' 24"	2' 36"	2' 48"	3' 00"	3' 12"	3' 24"	3' 36"	3' 48"	4' 00"	4' 12"	4' 24"	4' 36"	4' 48"	5' 00"	5' 12"	5' 24"	5' 36"	5' 48"	6' 00"
7 Km/h	10"	20"	30"	40"	50"	00"	10"	20"	30"	40"	50"	00"	10"	20"	30"	40"	50"	00"	10"	20"	30"	40"	50"	00"	10"	20"	30"	40"	50"	00"
8 Km/h	09"	18"	28"	37"	46"	55"	04"	13"	21"	30"	39"	48"	57"	07"	16"	25"	35"	44"	53"	02"	11"	20"	30"	39"	48"	57"	07"	16"	25"	34"
9 Km/h	08"	16"	24"	32"	40"	48"	56"	04"	12"	20"	28"	36"	44"	52"	08"	16"	24"	32"	40"	48"	56"	04"	12"	20"	28"	36"	44"	52"	08"	16"
10 Km/h	07'	15"	22"	29"	36"	43"	50"	58"	05"	12"	19"	26"	33"	40"	48"	55"	02"	10"	17"	24"	31"	38"	45"	53"	07"	15"	22"	29"	36"	43"
11 Km/h	06'	13"	19"	26"	33"	40"	46"	53"	06"	13"	19"	26"	33"	40"	46"	53"	06"	13"	19"	26"	33"	40"	46"	53"	06"	13"	19"	26"	33"	40"
12 Km/h	06"	12"	18"	24"	30"	36"	42"	48"	54"	06"	12"	18"	24"	30"	36"	42"	48"	54"	06"	12"	18"	24"	30"	36"	42"	48"	54"	06"	12"	18"
13 Km/h	05"	10"	15"	20"	25"	30"	35"	40"	45"	50"	55"	00"	10"	15"	20"	25"	30"	35"	40"	45"	50"	55"	00"	05"	10"	15"	20"	25"	30"	35"



1er tour					2ème tour					3ème tour					4ème tour					5ème tour					6ème tour										
20 m	40 m	60 m	80 m	100 m	120 m	140 m	160 m	180 m	200 m	220 m	240 m	260 m	280 m	300 m	320 m	340 m	360 m	380 m	400 m	420 m	440 m	460 m	480 m	500 m	520 m	540 m	560 m	580 m	600 m	620 m	640 m	660 m	680 m	700 m	720 m
6 Km/h										8 Km/h										10 Km/h															
12"	24"	36"	48"	00"	12"	24"	36"	48"	00"	12"	24"	33"	42"	51"	09"	18"	27"	36"	45"	54"	04"	15"	22"	29"	36"	43"	50"	57"	04"	11"	18"	26"	43"	50"	
8 Km/h										9 Km/h										10 Km/h															
09"	18"	28"	37"	46"	55"	04"	13"	21"	30"	39"	48"	56"	04"	12"	20"	28"	36"	44"	52"	08"	16"	24"	31"	38"	45"	52"	59"	06"	13"	20"	27"	34"	41"	48"	
8 Km/h										10 Km/h										12 Km/h															
09"	18"	28"	37"	46"	55"	04"	13"	21"	30"	39"	48"	55"	02"	09"	16"	23"	30"	37"	44"	51"	58"	05"	12"	18"	24"	30"	36"	42"	48"	54"	06"	12"	18"	24"	



**Contrat-distance-allure sur 1 200 mètres
en 10 tours de 120 mètres**

Nom : -----

Prénom : -----

École : -----

Classe : -----

Observateur : -----

Date : -----

*Je choisis de courir les 1 200 mètres à ___ km/h (7/8/9/10/11 km/h),
c'est à dire en ___ minutes et ___ secondes (cf tableau ci-dessous).*

120 m	1'	55"	48"	43"	40"
1 200 m	10'	9' 10"	8'	7' 10"	6' 40"

Mes temps de passage et mon temps final sont :

Mes temps par tour sont :

Au 1 ^{er} tour	Au 2 ^e tour	Au 3 ^e tour	Au 4 ^e tour	Au 5 ^e tour	Au 6 ^e tour	Au 7 ^e tour	Au 8 ^e tour	Au 9 ^e tour	À l'arrivée
.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "
1 ^{er} tour	2 ^e tour	3 ^e tour	4 ^e tour	5 ^e tour	6 ^e tour	7 ^e tour	8 ^e tour	9 ^e tour	10 ^e tour
.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "	.. ' ... "