

Situations de course longue :
Tableau des valeurs de temps et de distances de bases
pour des allures de 6 à 13 km / h

	Pour contrats-distances : => temps mis pour la distance de ...					Pour contrats-temps : => distance parcourue pendant le temps de ...		
	20 m	30 m	50 m	100 m	1 km	10 s	30 s	1 min
6 km/h	12''	18''	30''	1'	10'	16 m	50 m	100 m
7 km/h	11''	17''	26''	52''	8' 35''	19 m	58 m	115 m
8 km/h	09''	14''	23''	46''	7' 40''	22 m	66 m	135 m
9 km/h	08''	12''	20''	40''	6' 40''	25 m	75 m	150 m
10 km/h	07''	11''	18''	36''	6'	28 m	83 m	165 m
11 km/h	06''	09''	17''	33''	5' 30''	30 m	91 m	185 m
12 km/h	05''	08''	15''	30''	5'	33 m	100 m	200 m
13 km/h	04 ''	06 ''	13''	27''	4' 37''	36 m	157 m	215 m

Tableau pour évaluation de contrats-distance sur un circuit de mètres

	tours	tours	tours	tours	tours	tours
	m	m	m	m	m	m
à 6 km/h (1' /100m)	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''
à 7 km/h (52''/100m)	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''
à 8 km/h (46''/100m)	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''
à 9 km/h (40''/100m)	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''
à 10 km/h (36''/100m)	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''
à 11 km/h (33''/100m)	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''
à 12 km/h (30''/100m)	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''
à 13 km/h (27''/100m)	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''	' ''

*Contrat allure-distance sur ... 0 mètres
en . tours de .. 0 mètres*

Nom : _____

Prénom : _____

École : _____

Classe : _____

Observateur : _____

Date : _____

Je choisis de courir les _ _ _ _ mètres à _ _ km/h (7|8|9|10|11km/h),

c'est à dire en _ _ minutes et _ _ secondes (cf tableau ci-dessous).

	7 km/h	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h
.. 0 m	. ' .."	. ' .."	. ' .."	. ' .."	. ' .."
_ _ 0 m	.. ' .."	.. ' .."	.. ' .."	.. ' .."	.. ' .."

Mes temps de passage et mon temps final sont :

Au 1 ^{er} tour	Au 2 ^e tour	Au 3 ^e tour	Au 4 ^e tour	Au 5 ^e tour	Au .e tour	Au .e tour	Au .e tour	Au .e tour	À l'arrivée
.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	... ' ..."

Mes temps par tour sont :

1 ^{er} tour	2 ^e tour	3 ^e tour	4 ^e tour	5 ^e tour	.e tour	.e tour	.e tour	.e tour	..e tour
.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."	.. ' ..."

Situations de course longue sur circuit à définir

Tableau pour exercice de respect d'allure sur 500 mètres sur un circuit borné tous les 20 mètres
(rythme par signal sonore toutes les 1 ou 2 ou 3 ou x bornes)

Bornes ⇒ Allures ↓	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
8 km/h	09''	18''	28''	37''	46''	55''	04''	1' 13''	1' 21''	1' 30''	1' 39''	1' 48''	1' 57''	2' 07''	2' 16''	2' 25''	2' 35''	2' 44''	2' 53''	3' 02''	3' 11''	3' 20''	3' 30''	3' 39''	3' 48''
9 km/h	08''	16''	24''	32''	40''	48''	56''	1' 04''	1' 12''	1' 20''	1' 28''	1' 36''	1' 44''	1' 52''	2' 00''	2' 08''	2' 16''	2' 24''	2' 32''	2' 40''	2' 48''	2' 56''	3' 04''	3' 12''	3' 20''
10 km/h	07''	15''	22''	29''	36''	43''	50''	58''	1' 05''	1' 12''	1' 19''	1' 26''	1' 33''	1' 40''	1' 48''	1' 55''	2' 02''	2' 10''	2' 17''	2' 24''	2' 31''	2' 38''	2' 45''	2' 53''	3'
11 km/h	06''	13''	19''	26''	33''	40''	46''	53''	1' 06''	1' 13''	1' 19''	1' 26''	1' 33''	1' 40''	1' 46''	1' 53''	2' 00''	2' 06''	2' 13''	2' 19''	2' 26''	2' 33''	2' 40''	2' 46''	2' 53''
12 km/h	06''	12''	18''	24''	30''	36''	42''	48''	54''	1'	1' 06''	1' 12''	1' 18''	1' 24''	1' 30''	1' 36''	1' 42''	1' 48''	1' 54''	2'	2' 06''	2' 12''	2' 18''	2' 24''	2' 30''

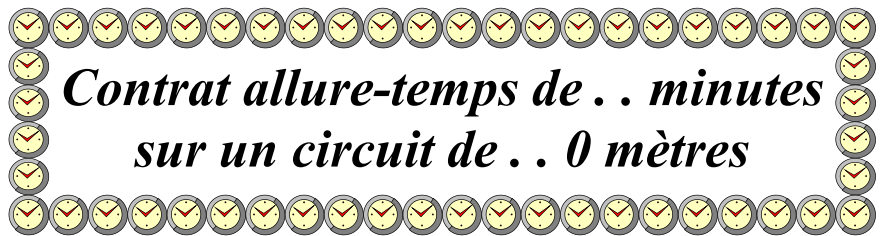
Tableau pour exercice de respect d'allure sur 500 mètres sur un circuit borné tous les 50 mètres
(rythme par signal sonore toutes les 1 ou 2 ou 3 ou x bornes)

Bornes ⇒ Allures ↓	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 km/h	23''	46''	1' 09''	1' 32''	1' 55''	2' 18''	2' 41''	3' 04''	3' 27''	3' 50''
9 km/h	20''	40''	1' 20''	1' 40''	2' 00''	2' 20''	2' 40''	3' 00''	3' 20''	3' 40''
10 km/h	18''	36''	1' 54''	1' 12''	1' 30''	1' 48''	2' 06''	2' 24''	2' 42''	3'
11 km/h	17''	33''	1' 50''	1' 06''	1' 23''	1' 39''	1' 56''	2' 12''	2' 29''	2' 45''
12 km/h	15''	30''	1' 45''	1'	1' 15''	1' 30''	1' 45''	2'	2' 15''	2' 30''

Tableau de conversion secondes <—> minutes				
minutes	secondes	minutes	secondes	minutes
1	60	11	660	
2	120	12	720	
3	180	13	780	
4	240	14	840	
5	300	15	900	
6	360	16	960	
7	420	17	1020	
8	480	18	1080	
9	540	19	1140	
10	600	20	1200	

Tableau pour évaluation de contrats-temps sur un circuit de mètres borné par mètres

	5 min	6 min	7 min	8 min	9 min	10 min
à 6 km/h (100m/min)	- de tours bornes	- de tours bornes	- de tours bornes	- de tours bornes	- de tours bornes	- de tours bornes
	500 m	600 m	700 m	800 m	900 m	1000 m
à 7 km/h (115m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	575 m	690 m	805 m	920 m	1035 m	1150 m
à 8 km/h (135m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	675 m	810 m	945 m	1080 m	1215 m	1350 m
à 9 km/h (150m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	750 m	900 m	1050 m	1200 m	1350 m	1500 m
à 10 km/h (165m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	825 m	990 m	1155 m	1320 m	1485 m	1650 m
à 11 km/h (185m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	925 m	1110 m	1295 m	1480 m	1665 m	1850 m
à 12 km/h (200m/min)	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes	tours à bornes
	1000 m	1200 m	1400 m	1600 m	1800 m	2000 m
à 13 km/h (215m/min)	+ de tours bornes	+ de tours bornes	+ de tours bornes	+ de tours bornes	+ de tours bornes	+ de tours bornes
	1080 m	1300 m	1510 m	1730 m	1945 m	2160 m



Contrat allure-temps de . . minutes sur un circuit de . . 0 mètres



Nom : _____ Prénom : _____

Ecole : _____ Classe : _____

Je prévois de courir à __ __ Km/h, c'est à dire
de parcourir environ __ __ __ __ mètres
en __ __ minutes.

	7 km/h	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h
1 min	116 m	133 m	150 m	166 m	183 m
.. min	... 0 m	... 0 m	... 0 m	... 0 m	... 0 m

En 10 minutes,
j'ai parcouru _____ tours de 300 mètres
plus _____ bornes de 50 mètres
soit environ __ __ __ __ mètres.

J'ai donc couru à la vitesse moyenne de _____ km/h.

	7 km/h et -
tours et bornes / 1200 m	
	7,5 km/h
tours et bornes / 1300 m	
	8 km/h
tours et bornes / 1400 m	
	8,5 km/h
tours et bornes / 1450 m	
	9 km/h
tours et bornes / 1550 m	
	9,5 km/h
tours et bornes / 1650 m	

tours et bornes / 1650 m	
	10 km/h
tours et bornes / 1700 m	
	10,5 km/h
tours et bornes / 1800 m	
	11 km/h
tours et bornes / 1900 m	
	11,5 km/h
tours et bornes / 2000 m	
	12 km/h
tours et bornes / 2100 m	
	12,5 km/h et +