

Tableau pour évaluation de contrats-distance sur un circuit de 250 mètres

	4 tours	5 tours	6 tours	7 tours	8 tours	9 tours	10 tours
	1000 m	1250 m	1500 m	1750 m	2000 m	2250 m	2500 m
à 6 km/h (1' /100m)	10'	12' 30''	15'	17' 30''	20'	22' 30''	25'
à 7 km/h (52''/100m)	8' 35''	10' 50''	13'	15' 10''	17' 20''	19' 30''	21' 40''
à 8 km/h (46''/100m)	7' 40''	9' 35''	11' 30''	13' 25''	15' 30''	17' 15''	19' 10''
à 9 km/h (40''/100m)	6' 40''	8' 20''	10'	11' 40''	13' 20''	15'	16' 40''
à 10 km/h (36''/100m)	6'	7' 30''	9'	10' 30''	12'	13' 30''	15'
à 11 km/h (33''/100m)	5' 30''	7' 05''	8' 30''	9' 55''	11' 20''	12' 45''	14' 10''
à 12 km/h (30''/100m)	5'	6' 15''	7' 30''	8' 45''	10'	11' 15''	12' 30''
à 13 km/h (27''/100m)	4' 37''	5' 25''	6' 30''	7' 25''	8' 40''	9' 45''	10' 50''

Tableau pour évaluation de contrats-temps de 4 à 10 minutes.

	4 min	5 min	6 min	7 min	8 min	9 min	10 min
à 6 km/h (100m/ min)	1 tour 2 à 3 bornes	2 tours 0 à 1 borne	2 tours 1 à 2 bornes	2 tours 4 à 5 bornes	3 tours 1 à 2 bornes	3 tours 3 à 5 bornes	4 tours 0 à 2 bornes
	400 m	540 m	600 m	700 m	800 m	900 m	1000 m
à 7 km/h (120m/ min)	1 tour 4 à 5 bornes	2 tours 2 à 3 bornes	2 tours 3 à 5 bornes	3 tours 0 à 2 bornes	3 tours 2 à 5 bornes	4 tours 0 à 2 bornes	4 tours 2 à 5 bornes
	480 m	600 m	720 m	840 m	960 m	1000 m	1150 m
à 8 km/h (133m/ min)	2 tours 0 à 1 borne	2 tours 4 à 5 bornes	3 tours 0 à 2 bornes	3 tours 2 à 5 bornes	4 tours 0 à 2 bornes	4 tours 2 à 4 bornes	5 tours 0 à 5 bornes
	540 m	680 m	800 m	940 m	1100 m	1200 m	1300 m
à 9 km/h (130m/ min)	2 tours 2 à 3 bornes	3 tours 0 à 1 borne	3 tours 2 à 3 bornes	4 tours 0 à 3 bornes	4 tours 2 à 5 bornes	4 tours 4 à 5 bornes	6 tours 0 à 5 bornes
	600 m	750 m	900 m	1050 m	1200 m	1350 m	1500 m
à 10 km/h (168m/ min)	2 tours 4 à 5 bornes	3 tours 2 à 3 bornes	3 tours 3 à 5 bornes	4 tours 3 à 5 bornes	5 tours 0 à 2 bornes	5 tours 0 à 4 bornes	7 tours 0 à 3 bornes
	670 m	840 m	1010 m	1175 m	1350 m	1500 m	1700 m
à 11 km/h (180m/ min)	3 tours 0 à 1 borne	3 tours 3 à 4 bornes	4 tours 0 à 2 bornes	5 tours 0 à 2 bornes	5 tours 2 à 5 bornes	5 tours 4 bornes à 6 t 1 borne	7 tours 3 à 5 bornes
	720 m	900 m	1080 m	1260 m	1440 m	1650 m	1850 m
à 12 km/h (200m/ min)	3 tours 2 bornes	3 tours 4 à 5 bornes	4 tours 2 à 4 bornes	5 tours 2 à 3 bornes	6 tours 0 à 2 bornes	6 tours 1 à 5 bornes	8 tours 0 à 2 bornes
	800 m	1000 m	1200 m	1400 m	1600 m	1800 m	2000 m
à 13 km/h (215m/ min)	3 tours 3 bornes	4 tours 0 à 1 borne	4 tours 4 à 5 bornes	5 tours 3 à 5 bornes	6 tours 2 à 4 bornes	7 tours 0 à 4 bornes	8 tours 3 à 5 bornes
	860 m	1050 m	1290 m	1505 m	1700 m	1900 m	2150 m

Contrat allure-distance sur 1 500 mètres

en 6 tours de 250 mètres

Nom : _____ Prénom : _____

École : _____ Classe : _____

Observateur : _____ Date : _____

Je choisis de courir les 1 500 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
250 m	2' 10"	1' 52"	1' 40"	1' 30"	1' 21"
1 500 m	13'	11' 32"	10'	9'	8' 06"

Mes temps de passage et mon temps final sont :

Au 1er tour	au 2e tour	au 3e tour	au 4e tour	au 5e tour	À l'arrivée
... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "

Mes temps par tour sont :

1er tour	2ème tour	3ème tour	4ème tour	5ème tour	6ème tour
... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "	... ' ... "

Contrat allure-distance sur 1 750 mètres

en 7 tours de 250 mètres

Nom : _____

Prénom : _____

École : _____

Classe : _____

Observateur : _____

Date : _____

Je choisis de courir les 1 750 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
250 m	2' 10"	1' 52"	1' 40"	1' 30"	1' 21"
1 750 m	15' 10"	13' 24"	11' 40"	10' 30"	9' 27"

Mes temps de passage et mon temps final sont :

Au 1er tour	Au 2ème tour	Au 3ème tour	Au 4ème tour	Au 5ème tour	Au 6ème tour	À l'arrivée
.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	... ' "

Mes temps par tour sont :

1er tour	2ème tour	3ème tour	4ème tour	5ème tour	6ème tour	7ème tour
.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "

*Contrat allure-distance sur 2 000 mètres
en 8 tours de 250 mètres*

Nom : _____ Prénom : _____

École : _____ Classe : _____

Observateur : _____ Date : _____

Je choisis de courir les 2 000 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
250 m	2' 10"	1' 52"	1' 40"	1' 30"	1' 21"
2 000 m	17' 20"	15' 17"	13' 20"	12'	10' 48"

Mes temps de passage et mon temps final sont :

Au 1er tour	Au 2e tour	Au 3e tour	Au 4e tour	Au 5e tour	Au 6e tour	Au 7e tour	À l'arrivée
.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	... ' "

Mes temps par tour sont :

1er tour	2ème tour	3ème tour	4ème tour	5ème tour	6ème tour	7ème tour	8ème tour
.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "

*Contrat allure-distance sur 2 250 mètres
en 9 tours de 250 mètres*

Nom : _____

Prénom : _____

École : _____

Classe : _____

Observateur : _____

Date : _____

Je choisis de courir les 2 250 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
250 m	2' 10"	1' 52"	1' 40"	1' 30"	1' 21"
2 500 m	19' 30"	16' 32"	15'	13' 30"	12' 09"

Au 1er tour	Au 2e tour	Au 3e tour	Au 4e tour	Au 5e tour	Au 6e tour	Au 7e tour	Au 8e tour	À l'arrivée
.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "

Mes temps par tour sont :

1er tour	2e tour	3e tour	4e tour	5e tour	6e tour	7e tour	8e tour	9e tour
.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "	.. ' .. "

Tableau pour évaluation de contrats-temps sur un circuit de 250 mètres borné par 50 mètres

	5 min	6 min	7 min	8 min	9 min	10 min
à 6 km/h (100m/min)	- de 2 tours	- de 2 tours 2 bornes	- de 2 tours 5 bornes	- de 3 tours 1 borne	- de 3 tours 4 bornes	- de 4 tours
	500 m	600 m	700 m	800 m	900 m	1000 m
à 7 km/h (115m/min)	2 tours 0 à 2 bornes	2 tours 2 à 4 bornes	3 tours 0 à 2 bornes	3 tours 1 à 4 bornes	4 tours 0 à 3 bornes	- de 4 tours 4 bornes
	575 m	690 m	805 m	920 m	1035 m	1150 m
à 8 km/h (135m/min)	2 tours 2 à 4 bornes	2 tours 4 à 2 bornes	3 tours 2 à 4 bornes	3 tours 4 à 2 bornes	4 tours 3 à 5 bornes	4 tours 4 à 2 bornes
	675 m	810 m	945 m	1080 m	1215 m	1350 m
à 9 km/h (150m/min)	2 tours 4 à 0 bornes	3 tours 2 à 3 bornes	3 tours 4 à 1 bornes	4 tours 2 à 4 bornes	5 tours 1 à 3 bornes	5 tours 2 à 0 bornes
	750 m	900 m	1050 m	1200 m	1350 m	1500 m
à 10 km/h (165m/min)	3 tours 0 à 2 bornes	3 tours 3 à 0 bornes	4 tours 1 à 3 bornes	4 tours 4 à 2 bornes	5 tours 4 à 5 bornes	6 tours 0 à 2 bornes
	825 m	990 m	1155 m	1320 m	1485 m	1650 m
à 11 km/h (185m/min)	3 tours 2 à 4 bornes	4 tours 0 à 3 bornes	4 tours 3 à 5 bornes	5 tours 0 à 4 bornes	6 tours 1 à 3 bornes	6 tours 2 à 4 bornes
	925 m	1110 m	1295 m	1480 m	1665 m	1850 m
à 12 km/h (200m/min)	4 tours 0 à 4 bornes	4 tours 3 à 5 bornes	5 tours 0 à 4 bornes	6 tours 0 à 3 bornes	6 tours 4 à 5 bornes	7 tours 0 à 3 bornes
	1000 m	1200 m	1400 m	1600 m	1800 m	2000 m
à 13 km/h (215m/min)	+ de 5 tours et 0 borne	+ de 5 tours et 1 borne	+ de 6 tours et 0 borne	+ de 6 tours et 4 bornes	+ de 7 tours et 1 borne	+ de 7 tours et 4 bornes
	1080 m	1300 m	1510 m	1730 m	1945 m	2160 m



Contrat allure-temps de 10 minutes sur un circuit de 250 mètres

Nom : _____ Prénom : _____

Ecole : _____ Classe : _____

Je prévois de courir à ___ Km/h, c'est à dire
de parcourir environ _____ mètres
en 10 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
10 min	1150 m	1350 m	1500 m	1650 m	1850 m

En 10 minutes,
j'ai parcouru _____ tours de 250 mètres
plus _____ bornes de 50 mètres
soit environ _____ mètres.

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

	7 km/h et -
4 tours et 4 bornes / 1200 m	
	7,5 km/h
5 tours et 1 borne / 1300 m	
	8 km/h
5 tours et 3 bornes / 1400 m	
	8,5 km/h
5 tours et 4 bornes / 1450 m	
	9 km/h
6 tours et 1 borne / 1550 m	
	9,5 km/h
6 tours et 3 bornes / 1650 m	

6 tours et 3 bornes / 1650 m	
	10 km/h
6 tours et 4 bornes / 1700 m	
	10,5 km/h
7 tours et 1 borne / 1800 m	
	11 km/h
7 tours et 3 bornes / 1900 m	
	11,5 km/h
8 tours / 2000 m	
	12 km/h
8 tours et 2 bornes / 2100 m	
	12,5 km/h et +