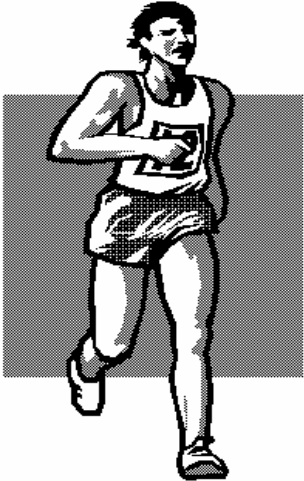


# **La Course Longue aux Cycles 2 et 3**

**Document réalisé  
par l'équipe départementale E.P.S. de Vaucluse  
Version Octobre 2006**



## La course longue dans les programmes de 2002

<b>REALISER UN CONTRAT DE DUREE</b>	<b>Enjeux de formation Apprentissages à construire</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Construire la notion d'allure : courir longtemps à vitesse constante</b></li><li>• <b>Déterminer son allure : courir avec efficacité et économie</b></li><li>• <b>Valider ses hypothèses</b></li><li>• <b>S'entraîner :</b><ul style="list-style-type: none"><li>→ en alternant travail en puissance (séries courtes) et travail en capacité aérobie (courses en continue)</li><li>→ en reproduisant une allure (contrats de durée)</li><li>→ en maintenant une allure de + en + longtemps (contrats de distance)</li></ul></li><li>• <b>Tenir une feuille de résultats</b></li></ul>





## COURSE EN DUREE

### COMPETENCES GENERALES CONNAISSANCES

#### *ATTITUDES*

- Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions
- S'engager dans des actions progressivement plus complexes
- Se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter
- Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives

#### *METHODES*

- Construire des projets d'action individuels adaptés à ses possibilités
- Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance constater ses progrès
- Appréhender dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps
- Etablir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action
- Donner son avis, évaluer une action, une performance selon des critères simples
- Connaître et assurer les différents rôles (juge, starter, « compteur du temps », collecteur de résultats, ...)

#### *NOTIONS*

- Reconnaître et nommer différentes actions et différents types d'efforts ainsi que leurs effets sur l'organisme

### CYCLE 2

- Acquérir des connaissances variées en construisant des compétences dans la pratique de l'activité :
  - connaissances sur soi, savoirs pratiques sur l'activité portant sur le « comment réaliser », sur les façons de se conduire dans le groupe,
  - connaissances sur l'activité elle même, sur les instruments utilisés et les règles qu'elles impliquent.





## COMPETENCES GENERALES CONNAISSANCES

## CYCLE 3

### COURSE EN DUREE

#### **ATTITUDES**

- S'engager dans l'activité :
  - en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces
  - en anticipant sur les actions à réaliser
  - en contrôlant ses émotions et leurs effets
  - en gérant ses efforts
- Enrichir son répertoire de sensations motrices
- Se conduire dans le groupe en fonction de règles
- Assurer des rôles différents
- Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres

#### **METHODES**

- Formuler, mettre en oeuvre des projets et s'engager contractuellement en utilisant ses ressources et connaissances
- Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et complexes
- Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (adapter sa technique de course ou son allure, savoir prendre une course d'élan,...)
- Mettre en relation des notions d'espace et de temps
- Evaluer, juger mesurer ses performances et celles des autres
- Situer son niveau de capacités motrices, de ressources corporelles et affectives

#### **NOTIONS**

- Identifier et décrire :
  - différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions
  - différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé

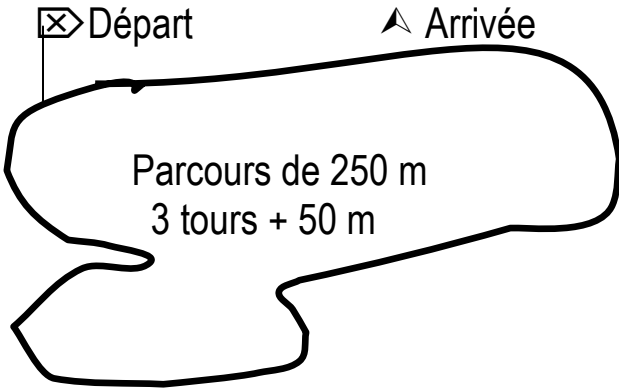
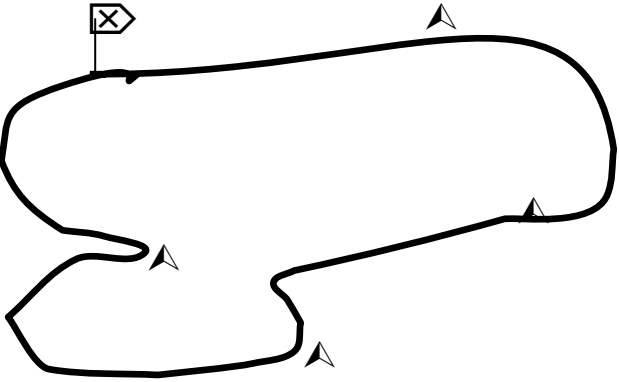
- En construisant les compétences, les élèves acquièrent des connaissances diverses :
  - sensations
  - émotions
  - « savoirs » sur le « comment réaliser » les actions
  - façons de se conduire dans le groupe classe
  - informations sur l'activité elle-même

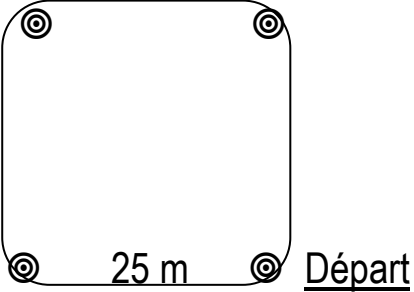
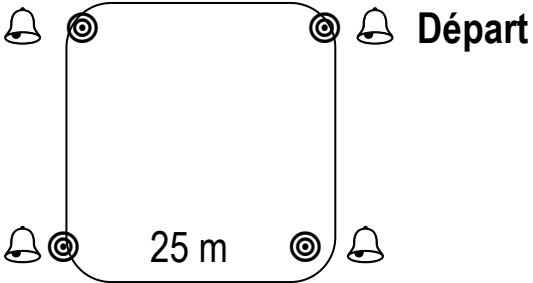


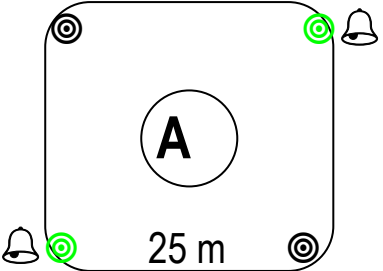
## CONTENUS D'ENSEIGNEMENT ORGANISES EN UNE UNITE D'APPRENTISSAGE














COURSE LONGUE AUX CYCLE 2 et 3				PROPOSITIONS DE SITUATIONS			
Situations d'Apprentissage	Entrée dans l'activité			Tâche 1 : Parcours de découverte			
	Evaluation diagnostique			Tâche 2 : Parcours			
	Structuration	Savoirs	Etablir un projet de performance à partir de la connaissance de ses limites, assurer un rôle de juge, mesurer et récolter des résultats		<b>Dans toutes les situations</b>		
			Prendre conscience de la notion d'allure	Prendre conscience de ses possibilités à effectuer un effort long et modéré. Se motiver pour soutenir cet effort.		Tâche 3	<i>Les tâches 1, 3, 4, et 5 peuvent n'être plus proposées à des élèves ayant déjà suivi un module « course de durée » les années précédentes</i>
				Se confronter à un rythme de course imposé		Tâche 4	
			Construire sa propre allure	Choisir son allure : Situer son niveau de capacité motrice.		Tâche 5	
				Respecter un contrat d'allure annoncé		Tâche 6	
				Valider le choix de l'allure		Tâche 7 : Test navette	
			Réajuster les allures obtenues		Tâche 8 : Test 15/15		
			Maîtriser son allure	Progresser en puissance maximale aérobie	Séries courtes	Tâche 8 bis	<b>Alterner le travail en puissance et en capacité au cours des 8 séances suivantes</b>
Séries longues	Tâche 9 <b>ou</b> 9 bis						
Progresser en capacité : augmenter les distances de course à 85% de VMA		Tâches 10 et 11					
Evaluation terminale			Tâche 12 : Parcours				
Réaliser une performance mesurée		Compétence de fin de Cycle 2		Compétence de fin de Cycle 3			
		« Courir longtemps (entre 6 et 12 mn) selon les capacités de chacun de façon régulière sur une longue distance (600m à 1200m) sans s'essouffler »		« Courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 mn selon les capacités de chacun sur une longue distance (1400 à 2400m minimum) ».			



BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p><b>TACHE 1</b> <b>ENTREE</b> <b>DANS L'ACTIVITE</b> <b>PARCOURS</b> <b>DE DECOUVERTE</b></p> <p>Parcourir, en situation de course longue, un parcours naturel balisé (800 m minimum) ou une piste d'athlétisme avec des repères de départ et d'arrivée.</p>	 <p><b>CR : Ne pas marcher.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire prendre conscience aux élèves des différents rythmes de course et des phénomènes cardio-vasculaires inhérents à ce type d'efforts.</li> <li>▪ Leur faire prendre conscience de la nécessité de la gestion de l'effort.</li> </ul> <p><u>Matériel</u> : décamètre ; 2 plots.</p>
<p><b>TACHE 2</b> <b>EVALUATION</b> <b>DIAGNOSTIQUE</b> <b>PARCOURS</b></p> <p>Reproduire 4 fois une course en un temps donné (3 min) avec 3 min de récupération entre chaque course</p>	 <p><b>CR : Nombre de plots dépassés sans marcher.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diviser la classe en doublettes.</li> <li>▪ Placer des plots tous les 25 m sur le parcours : le nb de plots dépassés divisé par 2 donne la vitesse de course en km/h (exemple : 18 plots dépassés= 9kmh)</li> </ul> <p><u>Matériel</u> : décamètre ; 1 plot/25m.</p> <p><u>Outils</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'élève de la doublette au repos complète la <b>Fiche 1</b></li> <li>▪ Le maître récapitule sur la <b>Fiche 1 bis</b> les différentes distances parcourues par chacun des élèves</li> </ul>

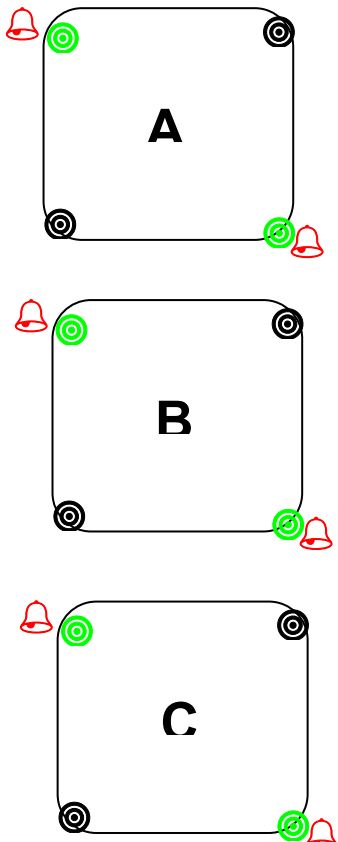
BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p><b>TACHE 3</b> <b>Prendre conscience de la notion d'allure</b></p> <p><b>Prendre conscience de ses propres possibilités</b></p> <p><u>But de la tâche</u> Parcourir 400m à allure libre par ½ groupe (4 tours)</p>	 <p>Un parcours balisé de 100 m</p> <p><b>CR : Achever le parcours sans s'arrêter.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La classe est divisée en 2 groupes : 1 groupe de coureurs, 1 groupe d'observateurs.</li> <li>A l'arrivée, il s'agira pour la maître de relever le temps du premier, puis le temps médian et enfin le temps du dernier.</li> </ul> <p><b>NB important : les tâches 3 et 4 sont enchaînées au cours de la même séance</b></p> <p><u>Matériel</u> : décamètre; 4 plots (1/25m).</p>
<p><b>TACHE 4</b> <b>Prendre conscience de la notion d'allure</b></p> <p><b>Se confronter à un rythme de course imposé</b></p> <p><u>But de la tâche</u> Réaliser par ½ groupe 2 fois le parcours de 400 m à allure régulière</p>	 <p><b>CR : L'élève se trouve à côté de chaque plot au signal sonore.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le maître choisit l'allure la plus proche et immédiatement inférieure au temps médian réalisé par les élèves au cours de la tâche 3. Il émet un 1 signal sonore <u>tous les 25m</u> (ex : toutes les 13s pour une allure de 52s/100m).</li> </ul> <p><u>Outils</u> L'élève observateur complète la <b>Fiche 2</b></p> <p><u>Matériel</u> : idem + sifflet, chrono</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cette tâche peut être reprise pour permettre aux élèves d'ajuster leur réponse.)</li> </ul>

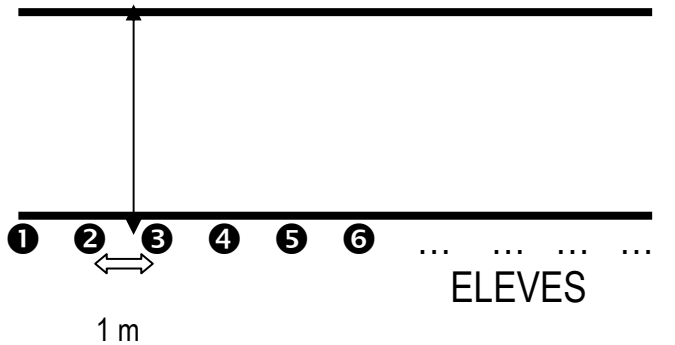


BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 5</b> <b>Construire</b> <b>sa propre allure</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Choisir son allure</b></p> <p><u>But de la tâche</u> Réaliser à 2 reprises un parcours de 200 m (2 tours) dans chacun des 3 contrats d'allure définis dans la classe. (pour chaque allure, le coureur enchaîne ses 2 essais après 2 minutes de récupération)</p>	<div style="text-align: center;">  <p>25 m</p> </div> <p style="text-align: center;"><b><u>NB : les tâches 5 et 6 sont enchaînées au cours de la même séance</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>CR : L'enfant est proche de son allure s'il se trouve 3 fois sur 4 à côté du plot quand retentit le signal sonore.</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Délimiter un carré de 25 m de côté borné par <u>des plots de 2 couleurs différentes.</u></li> <li>• La classe est divisée en 2 groupes ⇒ chaque groupe est organisé en paires, alternativement coureur et observateur.</li> <li>• Les coureurs se répartissent sur le parcours en se plaçant à l'un des sommets du carré</li> <li>• Les observateurs complètent la <b>Fiche 3 phase 3</b> pour le coureur observé.</li> <li>• Le maître donne <b><u>un signal sonore régulier</u></b> selon les grilles correspondant aux contrats (3 allures dans le tableau ci-dessous) (<b>Cf fiche 13</b> pour d'autres allures)</li> <li>• On inverse les rôles après 2 courses. Chaque élève se verra confronté à 3 allures de course au cours de la séance (soit 6 courses)</li> </ul> <p><u>Matériel</u> : décamètre ; 1 plot/25m, chrono, sifflet</p>

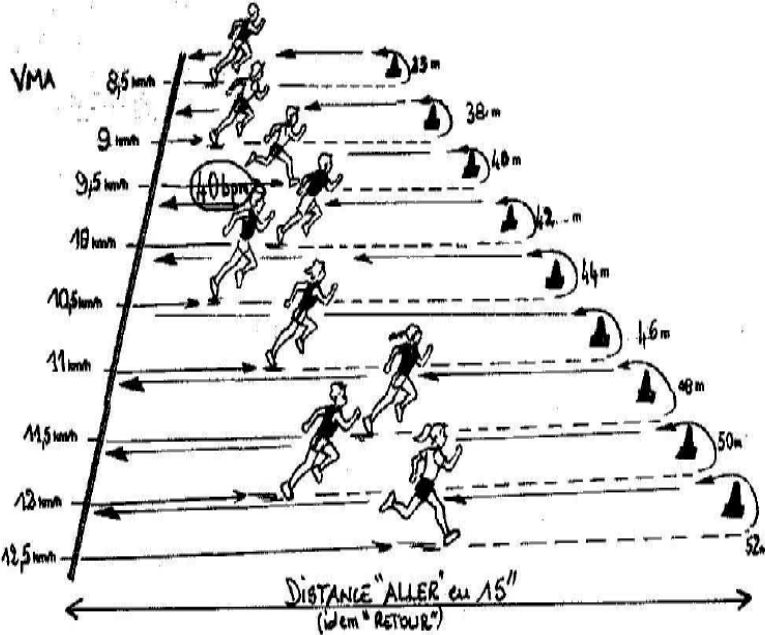
CONTRAT	ALLURE	TEMPS				SIGNAL SONORE
		50 m	100 m	150 m	200 m	
1	7 km / h    52 s aux 100 m	 26 s	 52 s	 1 m 18 s	 1 m 44 s	↓
2	8 km / h    44 s aux 100 m	 22 s	 44 s	 1 m 6 s	 1 m 28 s	
3	9,5 km / h    38 s aux 100 m	 19 s	 38 s	 57 s	 1m 16 s	

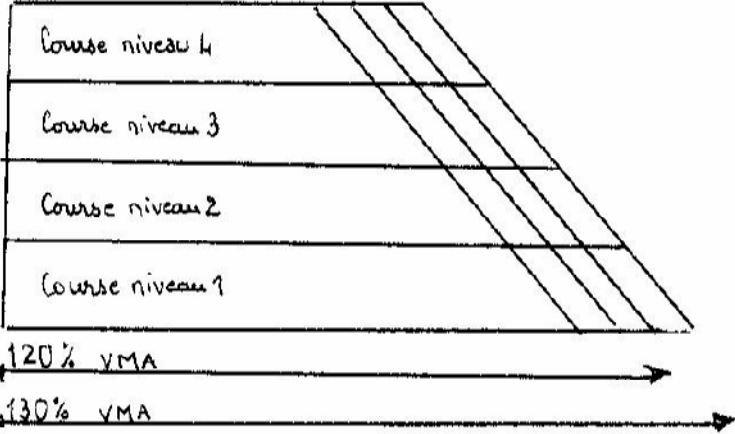




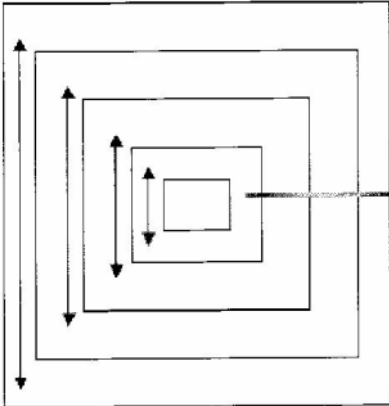
BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 6</b> <b>CONSTRUIRE</b> <b>SA PROPRE ALLURE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Respecter un contrat d'allure annoncé</b></p> <p>L'enfant doit choisir, à l'issue de la tâche précédente (tâche 5), le contrat d'allure qui lui convient le mieux et le réinvestir dans le cadre de la tâche suivante</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La classe est divisée en 3 groupes d'allures différentes.</li> <li>• Chaque parcours A, B et C est associé à une allure déterminée</li> <li>• Les coureurs se répartissent sur leur parcours en se plaçant à l'un des sommets du carré</li> </ul> <p>Exemple :</p> <p>Parcours A ⇒ Allure 1 <b>52 s</b> aux 100 m</p> <p>Parcours B ⇒ Allure 2 <b>44 s</b> aux 100 m</p> <p>Parcours C ⇒ Allure 3 <b>38 s</b> aux 100 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur chacun des parcours, un groupe d'enfants assume successivement les rôles :</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de coureur,</li> <li>- d'observateur <b>Fiche 3 phase 4</b></li> <li>- d'organisateur : chronomètre, signal.</li> </ul>
<p><u>But de la tâche</u> Parcourir 600 m (6 tours) à l'allure choisie en la respectant à l'aide de repères sonores et visuels.</p>	<p><b><u>CR</u> : L'enfant se trouve à côté de son plot de couleur chaque fois que retentit le signal sonore</b></p>	<p><u>Matériel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 signaux sonores différents (sifflet, trompe, claquoir...)</li> <li>3 chronomètres</li> <li>3X4 plots</li> </ul> <p>Effectuer le changement de rôle après chaque parcours de 600m réalisé.</p>

BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 7</b> <b>CONSTRUIRE</b> <b>SA PROPRE ALLURE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Valider le choix de l'allure</b></p> <p style="text-align: center;"><b>TEST NAVETTE</b></p> <p>Effectuer des allers retours entre 2 lignes distantes de 20 m en bloquant chaque fois un pied derrière une de ces lignes au moment de l'audition d'un « bip » sonore donné par le CD.</p> <p style="text-align: center;"><b>Grille de correspondance</b> <b>PALIERS / VMA</b> <b>Fiche 8 Tableau 1</b></p>	<p style="text-align: center;">Gymnase ou cour d'école</p>  <p>Ce test a pour but de déterminer la Vitesse Maximale Aérobie ( VMA ) de chaque élève. Cette vitesse est déterminée à l'aide d'une grille en fonction du palier maximal que l'élève est capable d'atteindre durant ce test. On considère que le palier maximal est atteint lorsque l'élève a plus de 2 m de retard sur la ligne au signal sonore. A ce moment là, il s'agit de le stopper dans sa course.</p>	<p>Délimiter une zone par 2 lignes parallèles situées à 20 m l'une de l'autre</p> <p style="text-align: center;">↑ 20 m</p> <p>  lecteur CD   évaluateur </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>A noter</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le test intègre un temps d'échauffement</li> <li>- Faire une démonstration du test et s'assurer que les modalités de passation soient bien comprises.</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Pendant le test</u> <b>Fiche 6</b> Prévoir un indicateur visuel des paliers et un système de recueil des résultats.</li> <li>▪ <u>A l'issue du test</u> Faire récupérer les élèves en les faisant marcher 2 à 3 min.</li> </ul> <p style="text-align: center;">→ Regrouper les enfants par VMA (palier) pour constituer 4 à 5 groupes</p>

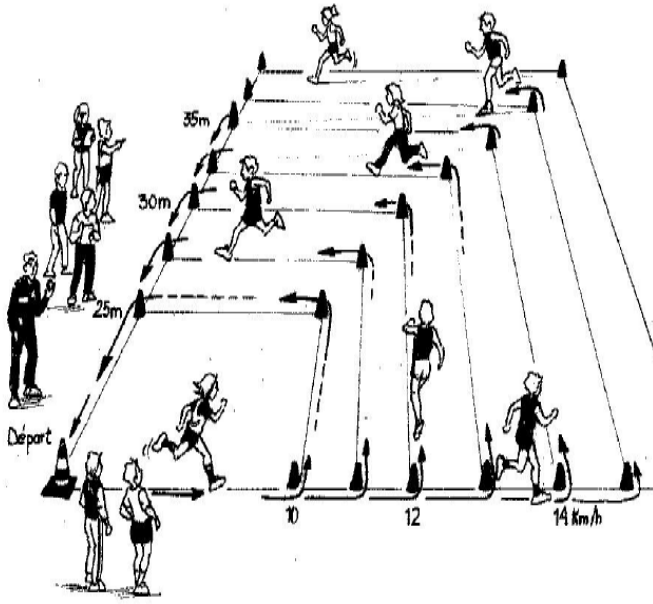
BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 8</b> <b>CONSTRUIRE</b> <b>SA PROPRE ALLURE</b></p> <p style="text-align: center;">Réajuster les VMA obtenues à partir du test navette</p> <p style="text-align: center;"><b>TEST 15/15</b> <b>Fiche 7</b></p> <p><u>But de la tâche</u> Enchaîner 3 séries de 4 Allers / Retours sur le mode 15" de course / 15" de repos passif (sifflés par l'enseignant)</p> <p>A l'issue des tests, la VMA de chaque élève est déterminée. Celle-ci permet de vérifier que les sensations éprouvées par l'élève lors des phases précédentes correspondent à ses possibilités physiologiques. <b>(Fiche 8 Tableau 3)</b></p>	 <p><b>CR : A chaque coup de sifflet, l'enfant se trouve à une des extrémités de son « parcours contrat »</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les distances de course en fonction des VMA sont données sur la <b>fiche 8</b></li> <li>▪ 3' de récupération passive entre les séries</li> <li>▪ Travail en doublette</li> </ul> <p><u>Observateur</u> : gestion de la <b>Fiche 7</b> + calcul de la FC/Mn</p> <p>Pour le <u>coureur</u> : Prise de pouls à la fin de chaque série sur 30 "</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réajustement de la distance à courir à l'issue de chaque série : <ul style="list-style-type: none"> <li>- si FC inférieure à 140 : augmenter de 2 paliers</li> <li>- si FC comprise entre 140 et 160 : augmenter de 1 palier</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">Reporter les résultats de chaque élève en complétant la <b>Fiche 8</b> : « constitution des groupes de travail »</p>

BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF																									
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 8 bis</b> <b>MAITRISER SON ALLURE</b></p> <p style="text-align: center;">Développer la puissance maximale aérobie</p> <p style="text-align: center;"><b>SERIES COURTES EN 10/10</b> <i>(inspiré de Gerbeaux et Berthoin)</i></p> <p><u>But de la tâche</u> Enchaîner : -1 série de 5 Allers/Retours à VMA et -3 séries de 3 courses à un % supérieur à sa VMA sur le mode : 10" de course / 10" de repos passif (sifflés par l'enseignant) → 3' de récupération entre les séries)</p>	<p>Tableau des distances à courir en fonction de sa VMA</p> <table border="1" data-bbox="647 272 1478 549"> <thead> <tr> <th>Niveau</th> <th>100% de VMA</th> <th>110% de VMA</th> <th>120% de VMA</th> <th>130% de VMA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 VMA 12km/h</td> <td>33,3 m</td> <td>36,6 m</td> <td>41 m</td> <td>43,3 m</td> </tr> <tr> <td>2 VMA 11km/h</td> <td>30,5 m</td> <td>33,6 m</td> <td>36,7 m</td> <td>39,7 m</td> </tr> <tr> <td>3 VMA 10km/h</td> <td>27,7 m</td> <td>30,6 m</td> <td>33,3 m</td> <td>36,1 m</td> </tr> <tr> <td>4 VMA 9km/h</td> <td>25 m</td> <td>27,5 m</td> <td>30 m</td> <td>32,5 m</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"><b>Séries courtes 10s / 10s</b></p>  <p><b>CR : A chaque coup de sifflet, l'enfant se trouve à une des extrémités de ses « parcours contrats »</b></p>	Niveau	100% de VMA	110% de VMA	120% de VMA	130% de VMA	1 VMA 12km/h	33,3 m	36,6 m	41 m	43,3 m	2 VMA 11km/h	30,5 m	33,6 m	36,7 m	39,7 m	3 VMA 10km/h	27,7 m	30,6 m	33,3 m	36,1 m	4 VMA 9km/h	25 m	27,5 m	30 m	32,5 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base de départ : VMA obtenue sur le Test 15 / 15</li> <li>Travail en doublette</li> </ul> <p><u>Observateur</u> : gestion de la <b>Fiche 10 PUIS 10 BIS PUIS 10 TER.</b></p> <p><u>Pour le coureur</u> : Prise de poulx (sur 30") à la fin de chaque série et après 3mn de récupération.</p> <p><u>SEANCE 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>er</sup> série : Travail à 100%VMA</li> <li>2<sup>em</sup>, 3<sup>em</sup> et 4<sup>em</sup> séries : travail à 110% VMA</li> </ul> <p><u>SEANCE 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>er</sup> série : travail à 100% VMA</li> <li>2<sup>em</sup>, 3<sup>em</sup> et 4<sup>em</sup> séries : travail à 120% VMA</li> </ul> <p><u>SEANCE 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>er</sup> série : travail à 100% VMA</li> <li>2<sup>em</sup>, 3<sup>em</sup> et 4<sup>em</sup> séries : travail à 130% VMA</li> </ul>
Niveau	100% de VMA	110% de VMA	120% de VMA	130% de VMA																							
1 VMA 12km/h	33,3 m	36,6 m	41 m	43,3 m																							
2 VMA 11km/h	30,5 m	33,6 m	36,7 m	39,7 m																							
3 VMA 10km/h	27,7 m	30,6 m	33,3 m	36,1 m																							
4 VMA 9km/h	25 m	27,5 m	30 m	32,5 m																							



BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 9</b> <b>Maîtriser son allure</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Développer la puissance maximale aérobie</b> <i>(inspiré de Gerbeaux et Berthoin)</i></p> <p><u>But de la tâche</u> Maintenir sa vitesse de course. En fonction de sa VMA, enchaîner 4 courses dans le couloir correspondant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à 90% de sa VMA : Courir 2 fois 3'</li> <li>- à 100% VMA :Reproduire 2 fois 3'</li> <li>- 3' de récupération entre chaque course</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <p><b>CR : Lors de chacune des 4 courses, faire au moins 6 tours de carré dans son couloir et l'élève doit passer au signal à son plot de départ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-chaque 33'' (à 90%VMA)</li> <li>-chaque 30'' (à 100% VMA)</li> </ul>	<p>Tracer « X » parcours « gigognes » (en fonction du nb. de groupes d'allure constitués dans la classe) : taille des cotés des carrés : voir tableau ci-dessous</p> <p>Faire réaliser 2 X 3 minutes de course avec 3 minutes de récupération entre les séries à 90% de sa VMA (ajouter 3 sec. au tour)</p> <p>Puis, réaliser 2 X 3minutes de course avec 3 minutes de récupération entre les séries à 100% de sa VMA</p> <p>Le départ s'effectue sur la double ligne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Séries à 100% VMA : le maître donne un signal sonore toutes les 30 sec.</li> <li>- Séries à 90% VMA : le maître donne un signal sonore toutes les 33 sec. (Voir fiche 11)</li> </ul> <p>Elèves organisés en paires, alternativement coureur et observateur : le coureur se place sur le couloir correspondant à son contrat d'allure ; l'observateur vérifie que le coureur respecte son contrat</p>
<b>CONTRATS D'ALLURE</b>	<b>Distance de course en 30 secondes</b>	<b>Longueur d'un côté du carré</b>
VMA 12km/h	100 m	100:4 = 25m
VMA 11km/h	91,66 m	23m
VMA 10km/h	83,33 m	21m
VMA 9km/h	75 m	19m
VMA 8km/h	66,66 m	17m
VMA 7km/h	58,33 m	16m



BUT DE LA TACHE	AMENAGEMENT MATERIEL CRITERES DE REUSSITE	DISPOSITIF
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 9 bis</b> <b>Maîtriser son allure</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Développer la puissance maximale aérobie</b></p> <p><u>But de la tâche</u> Maintenir sa vitesse de course En fonction de sa VMA, enchaîner 4 courses de 3mn dans le couloir correspondant : - à 90% de sa VMA : → Courir 2 fois 3' - à 100% VMA : → Reproduire 2 fois 3' - 3' de récupération entre chaque course)</p>	 <p><b>CR : Sur les 5 tours, l'élève doit passer au signal à son plot de départ :</b> -chaque 40'' (à 90%VMA) -chaque 36'' (à 100% VMA)</p>	<p>Tracer « X » parcours « gigognes » (en fonction du nb. de groupes d'allure constitués dans la classe) : taille des cotés des carrés : voir tableau ci-dessous</p> <p>Le départ s'effectue sur le sommet commun. (plot) - Séries à 90% VMA : le maître donne un signal sonore toutes les 40 sec. - Séries à 100% VMA : le maître donne un signal sonore toutes les 36 sec. (Voir fiche 11bis)</p> <p>Elèves organisés en paires, alternativement coureur et observateur : le coureur choisit le circuit correspondant à son contrat d'allure ; l'observateur vérifie que le coureur respecte son contrat</p> <p>NB : 2,50m de côté en + = +1km /h</p> <p><b>MATERIEL</b> 16 plots, 1 chrono, 1 sifflet, chasubles (1 couleur par couloir)</p>

CONTRATS D'ALLURE	Longueur d'un côté du carré (+ 2,5m par allure)	Distance de course en 36 secondes
VMA 12km/h	30m	120m
VMA 11km/h	27,5m	110m
VMA 10km/h	25m	100m
VMA 9km/h	22,5m	90m
VMA 8km/h	20m	80m
VMA 7km/h	18,5m	70m



## TACHE 10 : Connaissance du rythme et Maîtrise de l'allure

### Améliorer la capacité aérobie

**But de la tâche : augmenter la distance de course**

<p style="text-align: center;"><b>CONSEILS A L'ENSEIGNANT</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Alterner ce type de contenus avec des séances type taches 8 bis et 9</i></p> <p><b>Les allures ci-dessous sont proposées à titre d'exemples. (Réf fiche 14)</b></p> <p>Ici, il conviendra pour le maître de constituer au sein de la classe, 3 à 4 groupes d'enfants répartis sur autant d'allures définies à l'issue de la tâche 8.</p>	<p>Il s'agit ensuite de planifier pour chacun des groupes les dates des séances qui conduiront à définir les distances de course en les échelonnant progressivement de 600 m à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❶ 1400 m pour le groupe 1,</li> <li>❷ 2000 m pour le groupe 2,</li> <li>❸ 2 400 m pour le groupe 3</li> </ul>	<p>On évaluera, à l'issue de chaque séance de travail foncier, la correspondance ou non des <b>Temps contrat / Temps réalisé</b> afin d'ajuster au mieux les contrats définis pour les séances suivantes.</p> <p>Parallèlement chaque enfant complètera sa fiche individuelle d'entraînement .</p>
<b>Fiche 12</b>		<b>Fiche 12 bis</b>

85 % de VMA		SEANCES							
GROUPES	ALLURES	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	
GROUPE 3°	52	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>900</b>	<b>1000</b>	<b>1200</b>	<b>1400</b>	<b>1400</b>	DISTANCES
		6'04	6'56	7'48	8'40	10'24	12'08	12'08	TEMPS CONTRAT
									TEMPS REALISE
GROUPE 2°	40	<b>800</b>	<b>1100</b>	<b>1300</b>	<b>1500</b>	<b>1700</b>	<b>2000</b>	<b>2000</b>	DISTANCES
		5'20	7'20	8'40	10'	11'20	13'20	13'20	TEMPS CONTRAT
									TEMPS REALISE
GROUPE 1°	36	<b>800</b>	<b>1000</b>	<b>1300</b>	<b>1600</b>	<b>1900</b>	<b>2100</b>	<b>2400</b>	DISTANCES
		4'48	6'	7'48	9'36	11'24	12'36	14'24	TEMPS CONTRAT
									TEMPS REALISE



BUT DE LA TACHE	TRAVAIL FONCIER (PLUSIEURS SEANCES) / EVALUATION TERMINALE (1 SEANCE)		
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 11</b>  <b>Connaissance du rythme  et Maîtrise de l'allure</b></p> <p style="text-align: center;">Améliorer  la capacité aérobie</p>	<p style="text-align: center;">GROUPE 1  ALLURE 34 A 38 s / 100 M</p> <p style="text-align: center;">... 2 400 M  EN 13' 36 '' A 15'12''</p>	<p style="text-align: center;">GROUPE 2  ALLURE 40 A 44 s / 100 M</p> <p style="text-align: center;">... 2 000 M  EN 13'20'' A 14' 40''</p>	<p style="text-align: center;">GROUPE 3  ALLURE 46 A 52 s / 100 M</p> <p style="text-align: center;">... 1 400 M  EN 10' 44'' A 12' 08''</p>
<p><b>But de la tâche :</b>  Améliorer sa performance sur une distance maximale définie :</p> <p>PAR EXEMPLE, A UN ELEVE DU GROUPE 1 QUI REALISE 2400M EN 14'24, ON DEMANDERA D'AMELIORER SON TEMPS TOUT EN RESTANT EN DESSOUS DE 180PUL/MN.</p>	<p>Il s'agira de conduire progressivement chaque élève, en fonction de sa propre allure, à effectuer ses différents parcours sans s'arrêter et en aisance respiratoire</p> <p>L'activité pourra se dérouler par demi -classe en autonomie avec des rôles définis de coureurs et d'observateurs / régulateurs.</p> <p>Le départ se fait en groupe (d'allure) mais les élèves gèrent leur course individuellement.</p> <p><b>Se référer à la <a href="#">fiche 14</a> pour les temps de passage.</b></p> <p>Cette phase nécessite <b>un nombre important de seances</b> afin de permettre aux élèves d'intérioriser progressivement une allure de progression distance / temps pour une amélioration de leur efficacité.</p> <p>Il s'agira également de varier les situations pédagogiques , les lieux de pratique ( stade, milieu naturel ) et d'assurer la réussite de chacun en adaptant l'intensité de l'effort.</p> <p>L'un des moyens de contrôle à privilégier sera l'aisance respiratoire et le contrôle des pulsations ( 180 bpm )</p> <p>Pour mémoire :  FC max = 220-AGE/2  soit à 10 ans, 220-(10 :2)= 215 BPM</p>		
<p style="text-align: center;"><b>TACHE 12</b>  <b>EVALUATION  TERMINALE</b></p>	<p>CONTENU IDENTIQUE A LA TACHE 11 SE DEROULANT A L'ISSUE DU CYCLE DANS UN AUTRE LIEU SUR UN PARCOURS. LE DISPOSITIF DE CE PARCOURS EST IDENTIQUE A CELUI PRESENTE DANS LA TACHE 2.</p>		





**FICHE ELEVE – OBSERVATEUR / COUREUR**

**COUREUR :**

**COUREUR :**

**OBSERVATEUR :**

**OBSERVATEUR :**

Plots

30				
29				
28				
27				
26				
25				
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

1 2 3 4

Plots

30				
29				
28				
27				
26				
25				
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

1 2 3 4





**Prendre conscience de la notion d'allure**  
**Tâche 4 : maintien et reconduction de l'allure**

**FICHE D'OBSERVATION**

**OBSERVATEUR :**

**COUREUR :**

A chaque coup de sifflet, noter la présence du coureur à côté de chaque plot : **O pour oui, N pour non**

**ESSAI 1**

25 m	50 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m	200 m
225 m	250 m	275 m	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m

**ESSAI 2**

25 m	50 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m	200 m
225 m	250 m	275 m	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m

**OBSERVATEUR :**

**COUREUR :**

A chaque coup de sifflet, noter la présence du coureur à côté de chaque plot : **O pour oui, N pour non**

**ESSAI 1**

25 m	50 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m	200 m
225 m	250 m	275 m	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m

**ESSAI 2**

25 m	50 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m	200 m
225 m	250 m	275 m	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m



**Construire sa propre allure**

**Tâche 5 : Se confronter à un rythme de course**

**Tâche 6 : Choix de l'allure.**

**FICHE INDIVIDUELLE D'OBSERVATION**

NOM DU COUREUR :
------------------

**PHASE 3**

A chaque coup de sifflet, cocher la présence du coureur à côté de chaque plot :

	50 m			100 m			150 m			ARRIVEE			
ALLURE 1	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	
													ESSAI 1
													ESSAI 2
ALLURE 2	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	
													ESSAI 1
													ESSAI 2
ALLURE 3	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	
													ESSAI 1
													ESSAI 2

**PHASE 4**

ALLURE CHOISIE :
------------------

A chaque coup de sifflet, cocher la présence du coureur à côté de chaque plot :

100 m			200 m			300 m			400 m			500 m			ARRIVEE			
RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	RET	BON	AVA	
																		ESSAI 1
																		ESSAI 2



EXEMPLES DE TABLEAUX  
DE GESTION DE CONTRATS

Contrat	Distance	Temps	Contrat	Distance	Temps
<b>7 km/h</b> Allure 1 : 52"	50 m	26"	<b>9,5 km/h</b> Allure 4 : 38"	50 m	19"
	100 m	52"		100 m	38"
	150 m	1'18		150 m	57"
	200 m	1'44		200 m	1'16
	250 m	2'10		250 m	1'37
	300 m	2'36		300 m	1'54
	350 m	3'02		350 m	2'15
	400 m	3'28		400 m	2'32
	450 m	3'54		450 m	2'51
	500 m	4'20		500 m	3'10
	550 m	4'46		550 m	3'29
600 m	5'12	600 m	3'48		
<b>8 km/h</b> Allure 2 : 44"	50 m	22"	<b>10 km/h</b> Allure 5 : 36"	50 m	18"
	100 m	44"		100 m	36"
	150 m	1'06		150 m	54"
	200 m	1'28		200 m	1'12
	250 m	1'50		250 m	1'30
	300 m	2'12		300 m	1'48
	350 m	2'34		350 m	2'06
	400 m	2'56		400 m	2'24
	450 m	3'18		450 m	2'42
	500 m	3'40		500 m	3'
	550 m	4'02		550 m	3'18
600 m	4'24	600 m	3'36		
<b>9 km/h</b> Allure 3 : 40"	50 m	20"	<b>11 km/h</b> Allure 6 : 32"	50 m	16"
	100 m	40"		100 m	32"
	150 m	1'		150 m	48"
	200 m	1'20		200 m	1'04
	250 m	1'40		250 m	1'20
	300 m	2'		300 m	1'36
	350 m	2'20		350 m	1'52
	400 m	2'40		400 m	2'08
	450 m	3'		450 m	2'24
	500 m	3'20		500 m	2'40
	550 m	3'40		550 m	2'56
600 m	4'	600 m	3'12		



## Tâche 7 - Choix de l'allure

FICHE 6

Valider le choix de l'allure

### Test Luc LEGER

Nom du coureur :	Nom de l'école :
Date de naissance :	Classe :

**PALIERS** : Je barre les numéros entendus jusqu'à l'arrêt de mon camarade.

J'entoure, au dessous, du dernier numéro barré la VMA du coureur.

PALIER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
VMA en km/h	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15

Pulsations après le test (en 30 sec.) :
Nom du contrôleur :

### Test Luc LEGER

Nom du coureur :	Nom de l'école :
Date de naissance :	Classe :

**PALIERS** : Je barre les numéros entendus jusqu'à l'arrêt de mon camarade.

J'entoure, au dessous, du dernier numéro barré la VMA du coureur.

PALIER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
VMA en km/h	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15

Pulsations après le test (en 30 sec.) :
Nom du contrôleur :



**Tâche 8 - Choix de l'allure**  
**Réajuster les VMA**

**FICHE DE GESTION TEST 15 / 15**

FC. au repos	
FC. fin d'échauffement	
<b>FC. début du test</b> (15'' avant le départ)	

**NOM :**  
 .....

F C. Max. potentielle :   
 220 – (age :2) =

	SERIE 1			SERIE 2			SERIE 3		
<b>PALIER</b> ( VMA= _____ km/h )	( km/h )			( km/h )			( km/h )		
Position du coureur / plot repère (en avance / juste / en retard)	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard
<b>ALLER 1 (15'')</b>									
<b>RETOUR 1 (15'')</b>									
<b>ALLER 2 (15'')</b>									
<b>RETOUR 2 (15'')</b>									
<b>ALLER 3 (15'')</b>									
<b>RETOUR 3 (15'')</b>									
<b>ALLER 4 (15'')</b>									
<b>RETOUR 4 (15'')</b>									
<b>F C. après la série</b>									
	<i>3' de récupération</i>			<i>3' de récupération</i>			<i>2' de récupération</i>		
<b>F C. après récupération</b>									







**Tâches 7 et 8**  
**Réajuster les prédictions**

**FICHE 9**  
**Fiche enseignant**

**Tableau 1 - Test Luc LEGER - Course navette de 20 m**

**Paliers / VMA / ALLURE**

PALIER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
VMA	8,8	9,5	10,3	11	11,8	12,3	13,3	14	14,8	15	16,3

Remarque : au « test navette », les paliers correspondent à des VMA corrigées à la hausse

**Tableau 2 –TEST 15 / 15 Correspondance VMA / ALLURE / DISTANCE.**

PALIER NAVETTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
VMA CORRIGEE	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5
DISTANCE à courir (m en 15'')	35	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56
ALLURE*	42	40	38	36	34	32	31	30	29	28	27

\*ALLURE : Temps, en secondes, nécessaire pour parcourir 100 m.

**Tableau 3 –Correspondance VMA / ALLURE 85%VMA**

VMA	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
85%	6	6,5	6,8	7,2	7,7	8,1	8,5	8,9	9,4	9,8	10,2
VMA											
ALLURE 85%VMA	42	40	38	36	34	32	31	29	27	26	25
VMA	12,5	13	13,5	14							
85%	10,6	11,1	11,5	11,9							
VMA											
ALLURE 85%VMA	24	23	22	21							

\*ALLURE : Temps, en secondes, nécessaire pour parcourir 100 m.



# Tâche 8bis : Travail foncier en « PUISSANCE » (court/court)

FICHE 10

FICHE DE GESTION 10 / 10

FC. au repos	
FC. début de séance (15'' avant le départ)	

**NOM :**  
 .....

( VMA=_____ )	SERIE 1 (100%VMA) ALLURE =(                      km/h)			SERIE 2 (110%VMA) ALLURE =(                      km/h)			SERIE 3 (110%VMA) ALLURE =(                      km/h)			SERIE 4 (110%VMA) ALLURE =(                      km/h)			
	Position du coureur / plot repère (en avance / juste / en retard)	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard
<b>ALLER 1 (10'')</b>													
<b>RETOUR 1 (10'')</b>													
<b>ALLER 2 (10'')</b>													
<b>RETOUR 2 (10'')</b>													
<b>ALLER 3 (10'')</b>													
<b>RETOUR 3 (10'')</b>													
<b>ALLER 4 (10'')</b>													
<b>RETOUR 4 (10'')</b>													
<b>ALLER 5 (10'')</b>													
<b>RETOUR 5 (10'')</b>													
<b>F C. en fin de série</b>													
	<i>3' de récupération</i>			<i>3' de récupération</i>			<i>3' de récupération</i>			<i>2' de récupération</i>			
<b>F C. après récupération</b>													



**FICHE GESTION 10/10**

FC. au repos	
FC. début de séance (15'' avant le départ)	

**NOM :**  
 .....

( VMA=_____ )	SERIE 1 (100%VMA) ALLURE =(                      km/h)			SERIE 2 (120%VMA) ALLURE =(                      km/h)			SERIE 3 (120%VMA) ALLURE =(                      km/h)			SERIE 4 (120%VMA) ALLURE =(                      km/h)		
	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard
Position du coureur / plot repère (en avance / juste / en retard)												
<b>ALLER 1 (10'')</b>												
<b>RETOUR 1 (10'')</b>												
<b>ALLER 2 (10'')</b>												
<b>RETOUR 2 (10'')</b>												
<b>ALLER 3 (10'')</b>												
<b>RETOUR 3 (10'')</b>												
<b>ALLER 4 (10'')</b>												
<b>RETOUR 4 (10'')</b>												
<b>ALLER 5 (10'')</b>												
<b>RETOUR 5 (10'')</b>												
<b>F C. en fin de série</b>												
	<i>3' de récupération</i>			<i>3' de récupération</i>			<i>3' de récupération</i>			<i>2' de récupération</i>		
<b>F C. après récupération</b>												



FICHE GESTION 10/10

FC. au repos	
FC. début de séance (15'' avant le départ)	

**NOM :**  
 -----

( VMA=_____ )	SERIE 1 (100%VMA)			SERIE 2 (130%VMA)			SERIE 3 (130%VMA)			SERIE 4 (130%VMA)		
	ALLURE =( km/h)			ALLURE =( km/h)			ALLURE =( km/h)			ALLURE =( km/h)		
Position du coureur / plot repère (en avance / juste / en retard)	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard	Avance	Bon	Retard
<b>ALLER 1 (10'')</b>												
<b>RETOUR 1 (10'')</b>												
<b>ALLER 2 (10'')</b>												
<b>RETOUR 2 (10'')</b>												
<b>ALLER 3 (10'')</b>												
<b>RETOUR 3 (10'')</b>												
<b>ALLER 4 (10'')</b>												
<b>RETOUR 4 (10'')</b>												
<b>ALLER 5 (10'')</b>												
<b>RETOUR 5 (10'')</b>												
<b>F C. en fin de série</b>												
	<i>3' de récupération</i>			<i>3' de récupération</i>			<i>3' de récupération</i>			<i>2' de récupération</i>		
<b>F C. après récupération</b>												



**FICHE D'OBSERVATION****OBSERVATEUR :****COUREUR :**

Course 1 (90%)

N° de Tour	T1	T2	T3	T4	T5
Temps de passage	33'	1mn 06'	1mn 39'	2mn 12'	2mn 45'
En avance					
Bon					
En retard					

Course 2 (90%)

N° de Tour	T1	T2	T3	T4	T5
Temps de passage	33'	1mn 06'	1mn 39'	2mn 12'	2mn 45'
En avance					
Bon					
En retard					

Course 3 (100%)

N° de Tour	T1	T2	T3	T4	T5
Temps de passage	30'	1mn	1mn 30'	2mn	2mn 30'
En avance					
Bon					
En retard					

Course 4 (100%)

N° de Tour	T1	T2	T3	T4	T5
Temps de passage	30'	1mn	1mn 30'	2mn	2mn 30'
En avance					
Bon					
En retard					



**FICHE D'OBSERVATION****OBSERVATEUR :****COUREUR :**

Course 1 (90%)

N° de Tour	T1	T2	T3	T4	T5
Temps de passage	40'	1mn 20'	2mn	2' 40'	3mn 20'
En avance					
Bon					
En retard					

Course 2 (90%)

N° de Tour	T1	T2	T3	T4	T5
Temps de passage	40'	1mn 20'	2mn	2' 40'	3mn 20'
En avance					
Bon					
En retard					

Course 3 (100%)

N° de Tour	T1	T2	T3	T4	T5
Temps de passage	36'	1mn 12'	1mn 48'	2' 24'	3mn'
En avance					
Bon					
En retard					

Course 4 (100%)

N° de Tour	T1	T2	T3	T4	T5
Temps de passage	36'	1mn 12'	1mn 48'	2' 24'	3mn'
En avance					
Bon					
En retard					



**Tableau récapitulatif d'entraînement foncier des groupes**

85 % VMA		DATES						
GROUPES	ALLURES							
1°								DISTANCES
								TEMPS CONTRAT
								TEMPS REALISE
2°								DISTANCES
								TEMPS CONTRAT
								TEMPS REALISE
3°								DISTANCES
								TEMPS CONTRAT
								TEMPS REALISE
4°								DISTANCES
								TEMPS CONTRAT
								TEMPS REALISE



**Fiche individuelle d'entraînement foncier.**

<b>NOM</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Classe :</b>	

Pour pouvoir courir longtemps sans me fatiguer et pour savoir à quelle vitesse je peux courir, je passe le test navette Luc LEGER, puis le test 15/15

Je note les résultats des tests :

DATES DU TEST	PULSATIONS		PALIER NAVETTE	VMA 15/15	GROUPE (ALLURE*)
	AVT. EFFORT	APR. EFFORT			

Puis je m'entraîne régulièrement avec ma classe et je note mes performances.

DATES	Mes contrats de courses continues:			Mes résultats :		Je compare : EVALUATION
	Tâches à réaliser			Réalisation		
	Allure	Distance à courir	Temps Prévu	Distance réalisée	Temps réalisé	

**ENTRAINEMENT EN COURT / COURT**

DATES	TACHE 8 1 <sup>er</sup> SEANCE		TACHE 8 2 <sup>er</sup> SEANCE		TACHE 8 3 <sup>er</sup> SEANCE		TACHE 9	

**\*ALLURE : Temps, en secondes, nécessaire pour parcourir 100 m.**





**PERFORMANCE TERMINALE**  
**Course en régularité**

**NOM**

--

<b>CONTRAT A REALISER</b>	
<b>DISTANCE</b>	
<b>TEMPS</b>	

		<b>CONTROLE PAR LE BINOME</b>		
<b>DISTANCE</b>	<b>TEMPS DE PASSAGE</b>	<b>AVANCE</b>	<b>BON</b>	<b>RETARD</b>
<b>0</b>				
<b>200 m</b>				
<b>400 m</b>				
<b>600 m</b>				
<b>800 m</b>				
<b>1000 m</b>				
<b>1200 m</b>				
<b>1400 m</b>				
<b>1600 m</b>				
<b>1800 m</b>				
<b>2000 m</b>				
<b>2200 m</b>				
<b>2400 m</b>				

<b>CONTRAT REALISE</b>	
<b>DISTANCE</b>	
<b>TEMPS</b>	



**Tableau de correspondances**  
**Allures / distances / Temps de passage**

100 m	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	00:00:41	00:00:42	00:00:43	100 m
200 m	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	00:01:22	00:01:24	00:01:26	200 m
300 m	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	00:02:03	00:02:06	00:02:09	300 m
400 m	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	00:02:44	00:02:48	00:02:52	400 m
500 m	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	00:03:25	00:03:30	00:03:35	500 m
600 m	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	00:04:06	00:04:12	00:04:18	600 m
700 m	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	00:04:47	00:04:54	00:05:01	700 m
800 m	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	00:05:28	00:05:36	00:05:44	800 m
900 m	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	00:06:09	00:06:18	00:06:27	900 m
1 000 m	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	00:06:50	00:07:00	00:07:10	1 000 m
1 100 m	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	00:07:31	00:07:42	00:07:53	1 100 m
1 200 m	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	00:08:12	00:08:24	00:08:36	1 200 m
1 300 m	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	00:08:53	00:09:06	00:09:19	1 300 m
1 400 m	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	00:09:34	00:09:48	00:10:02	1 400 m
1 500 m	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	00:10:15	00:10:30	00:10:45	1 500 m
1 600 m	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	00:10:56	00:11:12	00:11:28	1 600 m
1 700 m	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	00:11:37	00:11:54	00:12:11	1 700 m
1 800 m	00:09:36	00:09:54	00:10:12	00:10:30	00:10:48	00:11:06	00:11:24	00:11:42	00:12:00	00:12:18	00:12:36	00:12:54	1 800 m
1 900 m	00:10:08	00:10:27	00:10:46	00:11:05	00:11:24	00:11:43	00:12:02	00:12:21	00:12:40	00:12:59	00:13:18	00:13:37	1 900 m
2 000 m	00:11:44	00:11:00	00:11:20	00:11:40	00:12:00	00:12:20	00:12:40	00:13:00	00:13:20	00:13:40	00:14:00	00:14:20	2 000 m
2 100 m	00:12:16	00:11:33	00:11:54	00:12:15	00:12:36	00:12:57	00:13:18	00:13:39	00:14:00	00:14:21	00:14:42	00:15:03	2 100 m
2 200 m	00:11:44	00:12:06	00:12:28	00:12:50	00:13:12	00:13:34	00:13:56	00:14:18	00:14:40	00:15:02	00:15:24	00:15:46	2 200 m
2 300 m	00:12:16	00:12:39	00:13:02	00:13:25	00:13:48	00:14:11	00:14:34	00:14:57	00:15:20	00:15:43	00:16:06	00:16:29	2 300 m
2 400 m	00:12:48	00:13:12	00:13:36	00:14:00	00:14:24	00:14:48	00:15:12	00:15:36	00:16:00	00:16:24	00:16:48	00:17:12	2 400 m
2 500 m	00:13:20	00:13:45	00:14:10	00:14:35	00:15:00	00:15:25	00:15:50	00:16:15	00:16:40	00:17:05	00:17:30	00:17:55	2 500 m
2 600 m	00:13:52	00:14:18	00:14:44	00:15:10	00:15:36	00:16:02	00:16:28	00:16:54	00:17:20	00:17:46	00:18:12	00:18:38	2 600 m
2 700 m	00:14:24	00:14:51	00:15:18	00:15:45	00:16:12	00:16:39	00:17:06	00:17:33	00:18:00	00:18:27	00:18:54	00:19:21	2 700 m
2 800 m	00:14:56	00:15:24	00:15:52	00:16:20	00:16:48	00:17:16	00:17:44	00:18:12	00:18:40	00:19:08	00:19:36	00:20:04	2 800 m
2 900 m	00:15:28	00:15:57	00:16:26	00:16:55	00:17:24	00:17:53	00:18:22	00:18:51	00:19:20	00:19:49	00:20:18	00:20:47	2 900 m
3 000 m	00:16:00	00:16:30	00:17:00	00:17:30	00:18:00	00:18:30	00:19:00	00:19:30	00:20:00	00:20:30	00:21:00	00:21:30	3 000 m

100 m	00:00:44	00:04:00	00:00:46	00:00:47	00:00:48	00:00:49	00:00:50	00:00:51	00:00:52	00:00:53	00:00:54	00:00:55	100 m
200 m	00:01:28	01:30:00	00:01:32	00:01:34	00:01:36	00:01:38	00:01:40	00:01:42	00:01:44	00:01:46	00:01:48	00:01:50	200 m
300 m	00:02:12	02:15:00	00:02:18	00:02:21	00:02:24	00:02:27	00:02:30	00:02:33	00:02:36	00:02:39	00:02:42	00:02:45	300 m
400 m	00:02:56	03:00:00	00:03:04	00:03:08	00:03:12	00:03:16	00:03:20	00:03:24	00:03:28	00:03:32	00:03:36	00:03:40	400 m
500 m	00:03:40	03:45:00	00:03:50	00:03:55	00:04:00	00:04:05	00:04:10	00:04:15	00:04:20	00:04:25	00:04:30	00:04:35	500 m
600 m	00:04:24	04:30:00	00:04:36	00:04:42	00:04:48	00:04:54	00:05:00	00:05:06	00:05:12	00:05:18	00:05:24	00:05:30	600 m
700 m	00:05:08	05:15:00	00:05:22	00:05:29	00:05:36	00:05:43	00:05:50	00:05:57	00:06:04	00:06:11	00:06:18	00:06:25	700 m
800 m	00:05:52	06:00:00	00:06:08	00:06:16	00:06:24	00:06:32	00:06:40	00:06:48	00:06:56	00:07:04	00:07:12	00:07:20	800 m
900 m	00:06:36	06:45:00	00:06:54	00:07:03	00:07:12	00:07:21	00:07:30	00:07:39	00:07:48	00:07:57	00:08:06	00:08:15	900 m
1 000 m	00:07:20	07:30:00	00:07:40	00:07:50	00:08:00	00:08:10	00:08:20	00:08:30	00:08:40	00:08:50	00:09:00	00:09:10	1 000 m
1 100 m	00:08:04	08:15:00	00:08:26	00:08:37	00:08:48	00:08:59	00:09:10	00:09:21	00:09:32	00:09:43	00:09:54	00:10:05	1 100 m
1 200 m	00:08:48	09:00:00	00:09:12	00:09:24	00:09:36	00:09:48	00:10:00	00:10:12	00:10:24	00:10:36	00:10:48	00:11:00	1 200 m
1 300 m	00:09:32	09:45:00	00:09:58	00:10:11	00:10:24	00:10:37	00:10:50	00:11:03	00:11:16	00:11:29	00:11:42	00:11:55	1 300 m
1 400 m	00:10:16	10:30:00	00:10:44	00:10:58	00:11:12	00:11:26	00:11:40	00:11:54	00:12:08	00:12:22	00:12:36	00:12:50	1 400 m
1 500 m	00:11:00	11:15:00	00:11:30	00:11:45	00:12:00	00:12:15	00:12:30	00:12:45	00:13:00	00:13:15	00:13:30	00:13:45	1 500 m
1 600 m	00:11:44	12:00:00	00:12:16	00:12:32	00:12:48	00:13:04	00:13:20	00:13:36	00:13:52	00:14:08	00:14:24	00:14:40	1 600 m
1 700 m	00:12:28	12:45:00	00:13:02	00:13:19	00:13:36	00:13:53	00:14:10	00:14:27	00:14:44	00:15:01	00:15:18	00:15:35	1 700 m
1 800 m	00:13:12	13:30:00	00:13:48	00:14:06	00:14:24	00:14:42	00:15:00	00:15:18	00:15:36	00:15:54	00:16:12	00:16:30	1 800 m
1 900 m	00:13:56	14:15:00	00:14:34	00:14:53	00:15:12	00:15:31	00:15:50	00:16:09	00:16:28	00:16:47	00:17:06	00:17:25	1 900 m
2 000 m	00:14:40	15:00:00	00:15:20	00:15:40	00:16:00	00:16:20	00:16:40	00:17:00	00:17:20	00:17:40	00:18:00	00:18:20	2 000 m
2 100 m	00:15:24	15:45:00	00:16:06	00:16:27	00:16:48	00:17:09	00:17:30	00:17:51	00:18:12	00:18:33	00:18:54	00:19:15	2 100 m
2 200 m	00:16:08	16:30:00	00:16:52	00:17:14	00:17:36	00:17:58	00:18:20	00:18:42	00:19:04	00:19:26	00:19:48	00:20:10	2 200 m
2 300 m	00:16:52	17:15:00	00:17:38	00:18:01	00:18:24	00:18:47	00:19:10	00:19:33	00:19:56	00:20:19	00:20:42	00:21:05	2 300 m
2 400 m	00:17:36	18:00:00	00:18:24	00:18:48	00:19:12	00:19:36	00:20:00	00:20:24	00:20:48	00:21:12	00:21:36	00:22:00	2 400 m
2 500 m	00:18:20	18:45:00	00:19:10	00:19:35	00:20:00	00:20:25	00:20:50	00:21:15	00:21:40	00:22:05	00:22:30	00:22:55	2 500 m
2 600 m	00:19:04	19:30:00	00:19:56	00:20:22	00:20:48	00:21:14	00:21:40	00:22:06	00:22:32	00:22:58	00:23:24	00:23:50	2 600 m
2 700 m	00:19:48	20:15:00	00:20:42	00:21:09	00:21:36	00:22:03	00:22:30	00:22:57	00:23:24	00:23:51	00:24:18	00:24:45	2 700 m
2 800 m	00:20:32	21:00:00	00:21:28	00:21:56	00:22:24	00:22:52	00:23:20	00:23:48	00:24:16	00:24:44	00:25:12	00:25:40	2 800 m
2 900 m	00:21:16	21:45:00	00:22:14	00:22:43	00:23:12	00:23:41	00:24:10	00:24:39	00:25:08	00:25:37	00:26:06	00:26:35	2 900 m
3 000 m	00:22:00	22:30:00	00:23:00	00:23:30	00:24:00	00:24:30	00:25:00	00:25:30	00:26:00	00:26:30	00:27:00	00:27:30	3 000 m

