

## Leçon n° : Course aux « points durée et vitesse » en équipe

Nom du Coureur :

Classe :

Nom de l'observateur :

Date :

**Epreuve** = Course de 12' en tentant de marquer un maximum de « points durée » (s'arrêter le moins souvent possible) et de « points vitesse » (courir le plus vite possible)

Mettre une croix à chaque plot dépassé en courant. A chaque plot dépassé en marchant mettre un « M »

Changer de colonne à chaque coup de sifflet (toutes les 1'30)

Chaque séquence de 1'30 courue entièrement rapporte « 1 point durée ». Pour les « points vitesse » voir barème



1 plot tous les 25m et 1 plot = 1km/h

18										
17,5										
17										
16,5										
16										
15,5										
15										
14,5										
14										
13,5										
13										
12,5										
12										
11,5										
11										
10,5										
10										
9,5										
9										
8,5										
8										
7,5										
7										
6,5										
6										
5,5										
5										
4,5										
4										
3,5										
3										
2,5										
2										
1,5										
1										
0,5										
<b>Temps de course</b>	<b>1'30</b>	<b>3'</b>	<b>4'30</b>	<b>6'</b>	<b>7'30</b>	<b>9'</b>	<b>10'30</b>	<b>12'</b>	<b>TOTAL</b>	
<b>Points durée</b>										/ 8
<b>Points vitesse</b>										/ 12

**Barème Filles « Points vitesse »**

Vitesse réalisée à chaque séquence de 1'30	Points
- de 10 km / h	<b>0,25</b>
de 10 à 11 km / h	<b>0,5</b>
De 11,5 à 12,5 km / h	<b>1</b>
13 km / h et +	<b>1,5</b>

**Barème Garçons « Points vitesse »**

Vitesse réalisée à chaque séquence de 1'30	Points
- de 10,5 km / h	<b>0,25</b>
De 10,5 à 11,5 km / h	<b>0,5</b>
De 12 à 13,5 km / h	<b>1</b>
14 km / h et +	<b>1,5</b>

/ 20

