

Athlétisme – Demi-Fond



NOM : _____

1. DESCRIPTION DE LA SEANCE

OBJECTIFS :

TRAVAIL A REALISER : -

2. ECHAUFFEMENT

Choisir un camarade et décrire avec précision (Temps de footing, noms des exercices...) son échauffement :

-
-
-
-
-
-
-
-

3. CHRONOMETRAGE

Chronométrer son camarade sur chaque course et prendre les temps de passage :

Course	Distance	Tps/Passage	Tps final
1			
2			
3			
4			
5			

4. BILAN

A. La séance de ton camarade observé est-elle réussie ?

B. Pourquoi ?

C. Quel conseil peux-tu lui donner pour la séance suivante ?