

NOM : .....Prénom : ..... **3x500m PREMIERE**

**Séance 1:** Evaluation diagnostique : 2 X 500 M R=10' MDT = ..... MTA= MTD-X sec=.....

**Séance 2:** 8 x 250 m prendre des repères extéroceptifs puis proprioceptifs dans le but de courir régulièrement

MTA +/- 1s	100 m	250 m		250 m		250 m		250 m		250 m	250 m	250 m	250 m
RECUP 2'30		T.P 100m	TArrivée	T.P 100m	T arrivée	T.P 100m	T arrivée	T.P 100m	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée
Tps prévus													
Temps réalisés													

**Séance 3:** Prendre des repères extéroceptifs puis proprioceptifs dans le but de courir régulièrement

MTA +/- 2s	100 m	250 m R=2'		300m R=2'	350m R=3'30		600m R=12'		350m R=3'30	300m R=2'	250m
		T.P 100m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée	T.P 300m	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée	Tarrivée
Tps prévus											
Temps réalisés											

**Séance 4 :** 2 \* 300 + 2 \* 400 + 2\*500 affiner ses repères dans le but de courir régulièrement et choisir son projet de contrat dans les conditions de l'épreuve

MTA +/- 1s	300 m R=3'		300 m R=3'	400 m R=4'		400 m R=4'	500 m R=10'		500 m R=10'	
	T.P 250m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 200m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée
Tps prévus										
Temps réalisés										

**Séance 5:** Courses : affiner ses repères dans le but de courir régulièrement et affiner son projet de contrat dans les conditions de l'épreuve

MTA +/- 1s	100 m	250 m R=2'		250 m r=2'	500 m R=7'		500 m R=7'	500 m R=7'	
		T.P 100m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée	Tarrivée	T.P 250m	Tarrivée
Tps prévus									
Temps réalisés									

**Séance 6:** s'échauffer en rapport avec l'épreuve et choisir son projet de contrat dans les conditions de l'épreuve

	Echauffement libre et personne	500m		500m		500m	
		T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée
Temps prévus	Pré évaluation R=10'						
Temps effectués							

**Séance 7 :Evaluation**

GARCONS	TEMPS DE PASSAGE DEMI-FOND minutes:secondes,dixièmes secondes									FILLES	TEMPS DE PASSAGE DEMI-FOND minutes:secondes,dixièmes secondes								
	NOTE / 14	3 X 500m	2 X 500m	500m	100m	150m	200m	250m	300m		400m	NOTE / 14	3 X 500m	2 X 500m	500m	100m	150m	200m	250m
1,4	07:38,0	05:05,3	02:32,7	00:30,5	00:45,8	01:01,1	01:16,3	01:31,6	02:02,1	1,4	10:20,0	06:53,3	03:26,7	00:41,3	01:02,0	01:22,7	01:43,3	02:04,0	02:45,3
2,1	07:11,0	04:47,3	02:23,7	00:28,7	00:43,1	00:57,5	01:11,8	01:26,2	01:54,9	2,1	09:50,0	06:33,3	03:16,7	00:39,3	00:59,0	01:18,7	01:38,3	01:58,0	02:37,3
2,8	06:49,0	04:32,7	02:16,3	00:27,3	00:40,9	00:54,5	01:08,2	01:21,8	01:49,1	2,8	09:24,0	06:16,0	03:08,0	00:37,6	00:56,4	01:15,2	01:34,0	01:52,8	02:30,4
3,5	06:28,0	04:18,7	02:09,3	00:25,9	00:38,8	00:51,7	01:04,7	01:17,6	01:43,5	3,5	08:59,0	05:59,3	02:59,7	00:35,9	00:53,9	01:11,9	01:29,8	01:47,8	02:23,7
4,2	06:10,0	04:06,7	02:03,3	00:24,7	00:37,0	00:49,3	01:01,7	01:14,0	01:38,7	4,2	08:37,0	05:44,7	02:52,3	00:34,5	00:51,7	01:08,9	01:26,2	01:43,4	02:17,9
4,9	05:53,0	03:55,3	01:57,7	00:23,5	00:35,3	00:47,1	00:58,8	01:10,6	01:34,1	4,9	08:15,0	05:30,0	02:45,0	00:33,0	00:49,5	01:06,0	01:22,5	01:39,0	02:12,0
5,6	05:37,0	03:44,7	01:52,3	00:22,5	00:33,7	00:44,9	00:56,2	01:07,4	01:29,9	5,6	07:56,0	05:17,3	02:38,7	00:31,7	00:47,6	01:03,5	01:19,3	01:35,2	02:06,9
6,3	05:24,0	03:36,0	01:48,0	00:21,6	00:32,4	00:43,2	00:54,0	01:04,8	01:26,4	6,3	07:38,0	05:05,3	02:32,7	00:30,5	00:45,8	01:01,1	01:16,3	01:31,6	02:02,1
7	05:14,0	03:29,3	01:44,7	00:20,9	00:31,4	00:41,9	00:52,3	01:02,8	01:23,7	7	07:20,0	04:53,3	02:26,7	00:29,3	00:44,0	00:58,7	01:13,3	01:28,0	01:57,3
7,7	05:05,0	03:23,3	01:41,7	00:20,3	00:30,5	00:40,7	00:50,8	01:01,0	01:21,3	7,7	07:03,0	04:42,0	02:21,0	00:28,2	00:42,3	00:56,4	01:10,5	01:24,6	01:52,8
8,4	04:56,0	03:17,3	01:38,7	00:19,7	00:29,6	00:39,5	00:49,3	00:59,2	01:18,9	8,4	06:47,0	04:31,3	02:15,7	00:27,1	00:40,7	00:54,3	01:07,8	01:21,4	01:48,5
9,1	04:48,0	03:12,0	01:36,0	00:19,2	00:28,8	00:38,4	00:48,0	00:57,6	01:16,8	9,1	06:31,0	04:20,7	02:10,3	00:26,1	00:39,1	00:52,1	01:05,2	01:18,2	01:44,3
9,8	04:40,0	03:06,7	01:33,3	00:18,7	00:28,0	00:37,3	00:46,7	00:56,0	01:14,7	9,8	06:17,0	04:11,3	02:05,7	00:25,1	00:37,7	00:50,3	01:02,8	01:15,4	01:40,5
10,5	04:34,0	03:02,7	01:31,3	00:18,3	00:27,4	00:36,5	00:45,7	00:54,8	01:13,1	10,5	06:03,0	04:02,0	02:01,0	00:24,2	00:36,3	00:48,4	01:00,5	01:12,6	01:36,8
11,2	04:29,0	02:59,3	01:29,7	00:17,9	00:26,9	00:35,9	00:44,8	00:53,8	01:11,7	11,2	05:55,0	03:56,7	01:58,3	00:23,7	00:35,5	00:47,3	00:59,2	01:11,0	01:34,7
11,9	04:24,0	02:56,0	01:28,0	00:17,6	00:26,4	00:35,2	00:44,0	00:52,8	01:10,4	11,9	05:47,0	03:51,3	01:55,7	00:23,1	00:34,7	00:46,3	00:57,8	01:09,4	01:32,5
12,6	04:19,0	02:52,7	01:26,3	00:17,3	00:25,9	00:34,5	00:43,2	00:51,8	01:09,1	12,6	05:41,0	03:47,3	01:53,7	00:22,7	00:34,1	00:45,5	00:56,8	01:08,2	01:30,9
13,3	04:15,0	02:50,0	01:25,0	00:17,0	00:25,5	00:34,0	00:42,5	00:51,0	01:08,0	13,3	05:35,0	03:43,3	01:51,7	00:22,3	00:33,5	00:44,7	00:55,8	01:07,0	01:29,3
14	04:10,0	02:46,7	01:23,3	00:16,7	00:25,0	00:33,3	00:41,7	00:50,0	01:06,7	14	05:30,0	03:40,0	01:50,0	00:22,0	00:33,0	00:44,0	00:55,0	01:06,0	01:28,0