

ANNEXE SEANCE 1 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court : Etienne.....

Prénom de l'observateur : Mathilde.....

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a marché durant ce tour	non	non	non	oui	non	non	non	oui	non	non	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui
temps de passage	1min 10s	2min 36s	3min 52s	5min 22s	6min 48s	8min 9s	9min 24s	10min 55s	12min 9s	13min 34s										
temps pour chaque tour	1min 10s	1min 26s	1min 16s	1min 30s	1min 26s	1min 21s	1min 15s	1min 31s	1min 14s	1min 25s										

Nombre de plots franchis durant le dernier tour : 1 (soit 50 mètres) 2 (soit 100 mètres) 3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués : ...10..... soit2 000..... mètres (car10.... x 200 = ...2 000.....)

Distance totale parcourue :2 050..... mètres

La partie en bleu est complétée au cours de la séance.

La partie en vert est complétée au retour en classe.

Analyse de l'enseignant : course assez irrégulière (voir tableau également) mais avec peu de périodes marchées.

FICHE SYNTHÈSE

Voici une fiche qui me permettra de noter mes performances lors de différentes séances de course longue. Cela me permettra de mémoriser les distances que j'arrive à parcourir lors des séances d'évaluation. Je pourrais également noter les vitesses que j'essaierai de maintenir lors des séances d'entraînement pour pouvoir progresser.

Pour cela, il faudra que j'utilise le tableau des vitesses qui me donnera tous les renseignements nécessaires afin de pouvoir compléter cette fiche.

Mon prénom : Etienne

Lors de la séance 1, j'ai parcouru 2050..... mètres pendant ...14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de8,8..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 22s.....

Lors de la séance 4, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Pour les séances 5 et 7, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance 8, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Pour la séance 10, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance 12, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en A la séance 1, j'avais parcouru mètres, j'ai donc fait mètres en plus/en moins par rapport à cette séance 1.

SEANCE 2 ANNEXE CM1 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court : Etienne.....

Prénom de l'observateur : Mathilde.....

Période	1 de 0 à 1min	2 de 1 à 2min	3 de 2 à 3min	4 de 3 à 4min	5 de 4 à 5min	6 de 5 à 6min	7 de 6 à 7min	8 de 7 à 8min	9 de 8 à 9min	10 de 9 à 10min	11 de 10 à 11min	12 de 11 à 12min	13 de 12 à 13min	14 de 13 à 14min
a marché durant ce tour	non	non	oui	non	non	non	oui	non	non	non	oui	oui	non	non
nombre de points marqués	1	2	0	4	5	6	0	8	9	10	0	0	13	14

Total de points marqués par ce coureur : .72 points

La partie en bleu est complétée au cours de la séance.

La partie en vert est complétée au retour en classe.

SEANCE 3 ANNEXE 1

Exemple pour une série en CM2 :

	C1	R1	C2	R2	C3	R3	C4	R4	C5	R5	C6	R6	C7	R7	C8	R8	C9	R9	C10
Chrono	jusqu'à 1min	1' 1'30"	1'30" 2'30"	2'30" 3'	3' 4'	4' 4'30"	4'30" 5'30"	5'30" 6'	6' 7'	7' 7'30"	7'30" 8'30"	8'30" 9'	9' 10'	10' 10'30"	10'30" 11'30"	11'30" 12'	12' 13'	13' 13'30"	13'30" 14'30"

C1 : 1^{ère} course

R1 : 1^{ère} récupération

Chrono : chronomètre

Tableau récapitulatif : indiquer pour chacune des 2 séries si l'élève a réussi à effectuer les différentes courses à la vitesse prévue.

NOM	PRENOM	VITESSE DE COURSE	SERIE 1	SERIE 2
Terrisse	Etienne	9,12 km/h	ok	un peu en retard

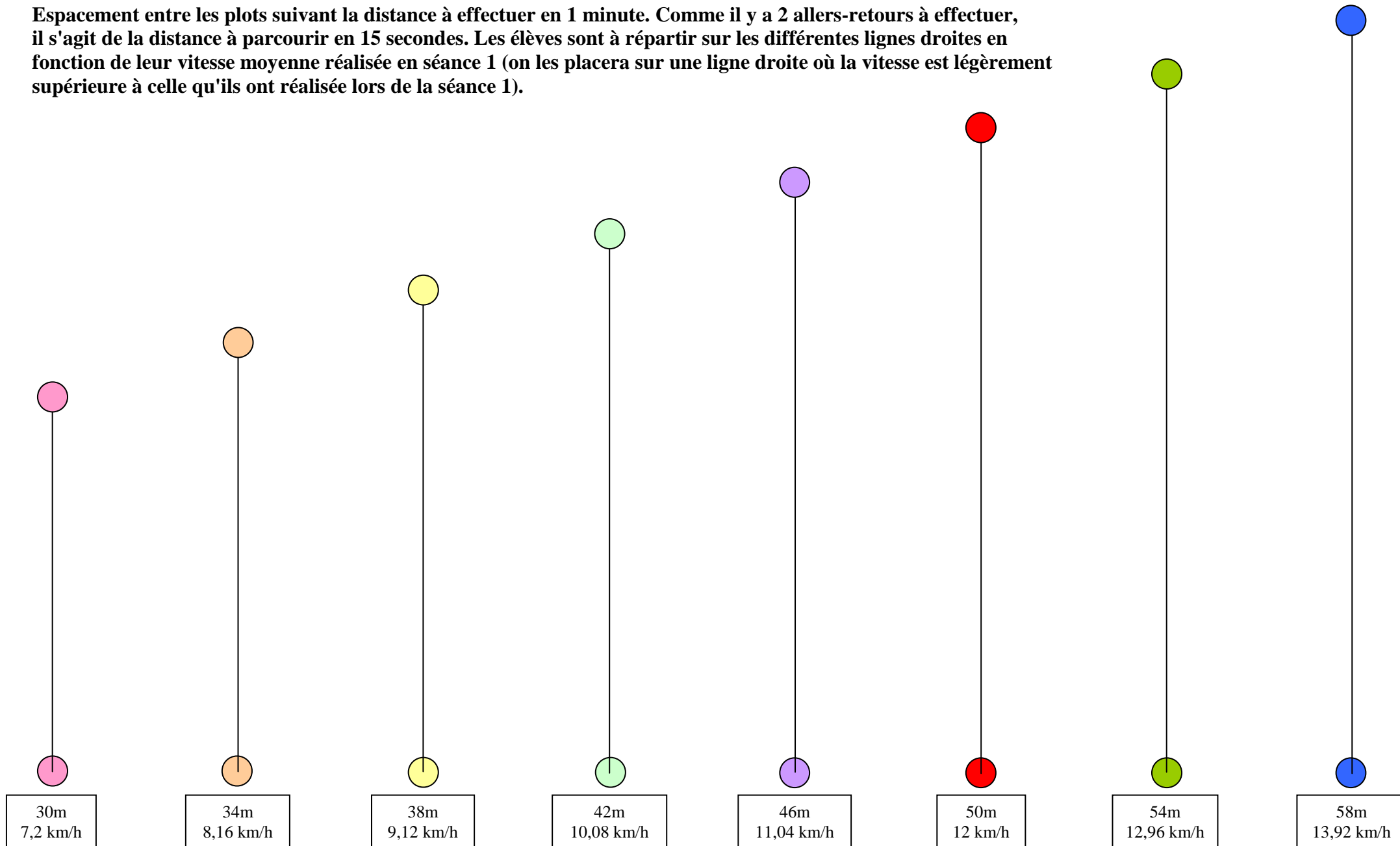
NOM	PRENOM	VITESSE DE COURSE	SERIE 1	SERIE 2

Vitesse moyenne réalisée lors de la séance 1 : 8,8 km/h.

On place l'élève sur la ligne droite dont la vitesse est immédiatement au-dessus de celle maintenue en séance 1, donc 9,12 km/h soit 38 mètres toutes les 15 secondes.

SEANCE 3 ANNEXE 2 : LES LIGNES DROITES

Espacement entre les plots suivant la distance à effectuer en 1 minute. Comme il y a 2 allers-retours à effectuer, il s'agit de la distance à parcourir en 15 secondes. Les élèves sont à répartir sur les différentes lignes droites en fonction de leur vitesse moyenne réalisée en séance 1 (on les placera sur une ligne droite où la vitesse est légèrement supérieure à celle qu'ils ont réalisée lors de la séance 1).



ANNEXE SEANCE 4 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court : Etienne.....

Prénom de l'observateur : Mathilde.....

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a marché durant ce tour	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
temps de passage	1min 24s	2min 41s	4min 04s	5min 33s	6min 49s	8min 10s	9min 28s	10min 51s	12min 8s	13min 25s										
temps pour chaque tour	1min 24s	1min 17s	1min 23s	1min 29s	1min 16s	1min 21s	1min 18s	1min 23s	1min 17s	1min 17s										

Nombre de plots franchis durant le dernier tour : 1 (soit 50 mètres)

(2) (soit 100 mètres)

3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués : ...10..... soit2 000..... mètres (car10.... x 200 = ...2 000.....)

Distance totale parcourue :2 100..... mètres

La partie en bleue est complétée au cours de la séance.

La partie en vert est complétée au retour en classe.

Analyse de l'enseignant : course plus régulière qu'en séance 1 (voir tableau également) sans périodes marchées avec une accélération sur la fin (peut-être peut-il aller encore plus vite ?)

FICHE SYNTHÈSE

Voici une fiche qui me permettra de noter mes performances lors de différentes séances de course longue. Cela me permettra de mémoriser les distances que j'arrive à parcourir lors des séances d'évaluation. Je pourrais également noter les vitesses que j'essaierai de maintenir lors des séances d'entraînement pour pouvoir progresser.

Pour cela, il faudra que j'utilise le tableau des vitesses qui me donnera tous les renseignements nécessaires afin de pouvoir compléter cette fiche.

Mon prénom : Etienne

Lors de la séance 1, j'ai parcouru 2050..... mètres pendant ...14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de8,8..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 22s.....

Lors de la séance 4, j'ai parcouru2100..... mètres pendant ...14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de ...9..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 20s.....

Pour les séances 5 et 7, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à ...9,2..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 18s.....

Lors de la séance 8, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Pour la séance 10, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance 12, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en A la séance 1, j'avais parcouru mètres, j'ai donc fait mètres en plus/en moins par rapport à cette séance 1.

SEANCE 5 TABLEAU DE PERFORMANCE

CE2	
Distance parcourue en 12 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 309	5
1 333	5
1 358	5
1 385	5
1 412	5
1 440	5
1 469	5
1 500	6
1 532	6
1 565	6
1 600	6
1 636	6
1 674	6
1 714	6
1 756	6
1 800	7
1 846	7
1 895	7
1 946	7
2 000	7
2 057	7
2 118	8
2 182	8
2 250	8
2 323	8
2 400	9
2 483	9
2 571	9
2 667	9
2 769	10
2 880	10
3 000	11

CM1	
Distance parcourue en 14 min	Nombre de plots à franchir en 45s
1 527	4
1 556	4
1 585	4
1 615	4
1 647	4
1 680	4
1 714	4
1 750	4
1 787	4
1 826	4
1 867	5
1 909	5
1 953	5
2 000	5
2 049	5
2 100	5
2 154	5
2 211	5
2 270	5
2 333	5
2 400	6
2 471	6
2 545	6
2 625	6
2 710	6
2 800	7
2 897	7
3 000	7
3 111	7
3 231	7
3 360	8
3 500	8

CM2	
Distance parcourue en 15 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 636	5
1 667	5
1 698	5
1 731	5
1 765	5
1 800	5
1 837	5
1 875	6
1 915	6
1 957	6
2 000	6
2 045	6
2 093	6
2 143	6
2 195	6
2 250	7
2 308	7
2 368	7
2 432	7
2 500	7
2 571	7
2 647	8
2 727	8
2 813	8
2 903	8
3 000	9
3 103	9
3 214	9
3 333	9
3 462	10
3 600	10
3 750	11

ANNEXE SEANCE 5 CM1 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court : Etienne.....

Prénom de l'observateur : Mathilde.....

Nombre de plots à franchir pour chaque période de 45s : 5.....

	PERIODE	1	2	3	4	5	6
SERIE 1	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis	6	6	6	5	6	6
SERIE 2	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis	5	6	6	5	5	6
SERIE 3	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis	6	4	5	5	6	5
SERIE 4	1 trait = 1 plot						
	Nombre de plots franchis	5	5	4	5	6	5

La partie en bleu est complétée au cours de la séance.

La partie en vert est complétée au retour en classe.

Analyse de l'enseignant : il a couru un peu vite sur la première série, on voit qu'il a eu du mal sur les autres. Mais il a été relativement régulier.

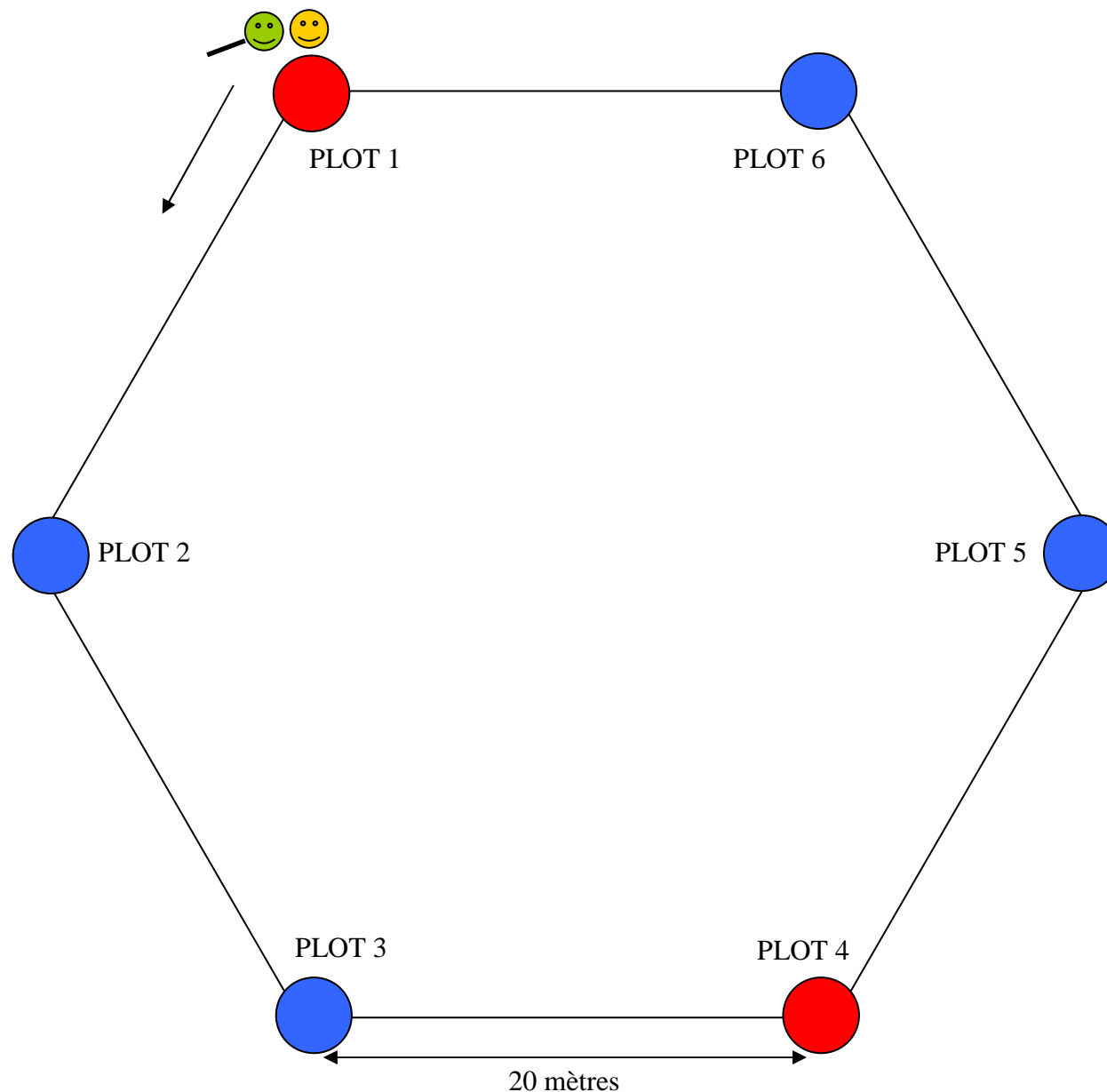
SEANCE 6 ANNEXE 1 SCHEMA DE LA COURSE DE RELAIS

Pour gérer le groupe-classe, suivant le nombre de binômes qui court, on pourra effectuer un seul lieu de départ (plot 1) ou 2 lieux de départs s'ils sont trop nombreux (plots 1 et 4).

Voici un exemple avec un binôme qui part du plot 1 :

Au signal de départ, le coureur qui a le témoin (visage vert) part à son allure de course longue pour effectuer un tour et demi. Pendant ce temps, son binôme (visage orange) effectue sa course lente sur un demi-tour. Ils vont donc se retrouver au niveau du plot 4 (le coureur qui effectue sa course lente doit gérer son allure pour essayer d'arriver au plot 4 en même temps que son binôme qui a le témoin). Le coureur vert donne alors le témoin au coureur orange. Le coureur vert effectue maintenant sa course lente jusqu'au plot 1 (soit un demi-tour) pendant que le coureur orange qui a le témoin effectue un tour et demi.

Les 2 coureurs se retrouvent au plot 1 pour se transmettre à nouveau le témoin. Ils continuent ainsi pendant le temps imparti.



**SEANCE 6 ANNEXE 2
FICHE D'OBSERVATION**

Prénom des élèves qui courent : Etienne et Mathilde.....

Prénom des observateurs : Léa et Pierre.....

Nombre de passages de témoin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Distance parcourue par le témoin : ...2520... mètres soit ...2 kilomètres et520... mètres car14..... x 180 =2520.....

SEANCE 7 ANNEXE 1

Pour permettre de différencier les apprentissages, il y a 4 formats différents suivant le niveau des élèves.

	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4	Course 5	Total
Format 1	200 mètres	400 mètres	600 mètres	400 mètres	200 mètres	1 800 mètres
Format 2	200 mètres	600 mètres	800 mètres	600 mètres	200 mètres	2 400 mètres
Format 3	400 mètres	600 mètres	800 mètres	600 mètres	400 mètres	2 800 mètres
Format 4	400 mètres	800 mètres	1 000 mètres	800 mètres	400 mètres	3 400 mètres

Format de course à privilégier en fonction de la distance parcourue lors de la séance 4 :

CE2 distance parcourue en 12 min :			CM1 distance parcourue en 14 min :				CM2 distance parcourue en 15 min :			
moins de 1 800m	entre 1 800m et 2 500m	plus de 2 500m	moins de 1 800m	de 1 800m à 2 500m	de 2 500m à 3 000m	plus de 3 000m	moins de 1 800m	de 1 800m à 2 300m	de 2 300m à 2 800m	plus de 2 800m
Format 1	Format 2	Format 3	Format 1	Format 2	Format 3	Format 4	Format 1	Format 2	Format 3	Format 4

Etienne est en CM1. Il a parcouru 2100 mètres en séance 4. Il prend donc le format 2.

SEANCE 7 ANNEXE 2 FORMAT 2

Prénom : Etienne.....

Observateur : Mathilde.....

Distance réalisée à la séance 4 : 2100 mètres.....

Temps pour effectuer 200 mètres (en fonction de la distance réalisée à la séance 4) : 1min 18.....

1^{ère} course :

	200m
Temps de passage prévu	1min 18s
Temps de passage réalisé	1min 20

2^{ème} course :

	200m	400m	600m
Temps de passage prévu	1min 18s	2min 36s	3min 54s
Temps de passage réalisé	1min 19s	2min 40s	3min 56s

3^{ème} course :

	200m	400m	600m	800m
Temps de passage prévu	1min 18s	2min 36s	3min 54s	5min 12s
Temps de passage réalisé	1min 18s	2min 34s	3min 54s	5min 14s

4^{ème} course :

	200m	400m	600m
Temps de passage prévu	1min 18s	2min 36s	3min 54s
Temps de passage réalisé	1min 20s	2min 38s	3min 54s

5^{ème} course :

	200m
Temps de passage prévu	1min 18s
Temps de passage réalisé	1min 18s

Parties complétées avant la séance.

Parties complétées pendant la séance.

ANNEXE SEANCE 8 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court : Etienne.....

Prénom de l'observateur : Mathilde.....

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a marché durant ce tour	non	non	non	non	non	non	non	oui	non	non	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui
temps de passage	1min 18s	2min 38s	3min 58s	5min 19s	6min 41s	8min 02s	9min 27s	10min 52s	12min 16s	13min 42s										
temps pour chaque tour	1min 18s	1min 20s	1min 20s	1min 21s	1min 22s	1min 21s	1min 25s	1min 25s	1min 24s	1min 26s										

Nombre de plots franchis durant le dernier tour : 1 (soit 50 mètres) 2 (soit 100 mètres) 3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués : ...10..... soit2 000..... mètres (car10..... x 200 = ...2 000.....)

Distance totale parcourue :2 000..... mètres

La partie en bleue est complétée au cours de la séance.

La partie en vert est complétée au retour en classe.

Analyse de l'enseignant : L'élève est allé de moins en moins vite de tour en tour. Une vitesse un peu moins élevée lui permettra d'être davantage régulier et de parcourir une plus grande distance. La progression d'un élève n'est pas linéaire. Il y a eu régression en terme de distance parcourue avec plus de régularité par rapport à la séance 1.

FICHE SYNTHÈSE

Voici une fiche qui me permettra de noter mes performances lors de différentes séances de course longue. Cela me permettra de mémoriser les distances que j'arrive à parcourir lors des séances d'évaluation. Je pourrais également noter les vitesses que j'essaierai de maintenir lors des séances d'entraînement pour pouvoir progresser.

Pour cela, il faudra que j'utilise le tableau des vitesses qui me donnera tous les renseignements nécessaires afin de pouvoir compléter cette fiche.

Mon prénom : Etienne

Lors de la séance 1, j'ai parcouru 2050..... mètres pendant ...14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de8,8..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 22s.....

Lors de la séance 4, j'ai parcouru2100..... mètres pendant ...14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de ...9..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 20s.....

Pour les séances 5 et 7, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à ...9,2..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 18s.....

Lors de la séance 8, j'ai parcouru2000..... mètres pendant14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de ...8,6..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 24s.....

Pour la séance 10, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à8,8.... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en1min 22s.....

Lors de la séance 12, j'ai parcouru mètres pendant minutes. J'ai donc fait une moyenne de km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en A la séance 1, j'avais parcouru mètres, j'ai donc fait mètres en plus/en moins par rapport à cette séance 1.

SEANCE 10 TABLEAU DE PERFORMANCE

CE2	
Distance parcourue en 12 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 309	5
1 333	5
1 358	5
1 385	5
1 412	5
1 440	5
1 469	5
1 500	6
1 532	6
1 565	6
1 600	6
1 636	6
1 674	6
1 714	6
1 756	6
1 800	7
1 846	7
1 895	7
1 946	7
2 000	7
2 057	7
2 118	8
2 182	8
2 250	8
2 323	8
2 400	9
2 483	9
2 571	9
2 667	9
2 769	10
2 880	10
3 000	11

CM1	
Distance parcourue en 14 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 527	5
1 556	5
1 585	5
1 615	5
1 647	5
1 680	5
1 714	5
1 750	6
1 787	6
1 826	6
1 867	6
1 909	6
1 953	6
2 000	6
2 049	6
2 100	7
2 154	7
2 211	7
2 270	7
2 333	7
2 400	7
2 471	8
2 545	8
2 625	8
2 710	8
2 800	9
2 897	9
3 000	9
3 111	9
3 231	10
3 360	10
3 500	11

CM2	
Distance parcourue en 15 min	Nombre de plots à franchir en 1min
1 636	5
1 667	5
1 698	5
1 731	5
1 765	5
1 800	5
1 837	5
1 875	6
1 915	6
1 957	6
2 000	6
2 045	6
2 093	6
2 143	6
2 195	6
2 250	7
2 308	7
2 368	7
2 432	7
2 500	7
2 571	7
2 647	8
2 727	8
2 813	8
2 903	8
3 000	9
3 103	9
3 214	9
3 333	9
3 462	10
3 600	10
3 750	11

SEANCE 10 ANNEXE CM1 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court : Etienne.....

Prénom de l'observateur : Mathilde.....

Nombre de plots à franchir pour chaque période : 6.....

	PERIODE	1	2	3	4	5	6	7	8
SERIE 1	1 trait = 1 plot								
	Nombre de plots franchis	6	6	7	6	6	6	6	6
SERIE 2	1 trait = 1 plot								
	Nombre de plots franchis	7	7	6	6	6	6	6	6

La partie en bleu est complétée au cours de la séance.

La partie en vert est complétée au retour en classe.

Analyse de l'enseignant : très bien au niveau de la régularité. Il doit être capable de maintenir cette vitesse lors de l'évaluation finale.

ANNEXE SEANCE 12 (FICHES D'OBSERVATION)

Prénom de l'élève qui court : Etienne.....

Prénom de l'observateur : Mathilde.....

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a marché durant ce tour	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
temps de passage	1min 20s	2min 41s	4min	5min 21s	6min 41s	8min 02s	9min 26s	10min 46s	12min 04s	13min 25s										
temps pour chaque tour	1min 20s	1min 21s	1min 19s	1min 21s	1min 20s	1min 21s	1min 24s	1min 20s	1min 18s	1min 21s										

Nombre de plots franchis durant le dernier tour : 1 (soit 50 mètres)

2

(soit 100 mètres)

3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués : ...10..... soit2 000..... mètres (car10.... x 200 = ...2 000.....)

Distance totale parcourue :2 100..... mètres

La partie en bleu est complétée au cours de la séance.

La partie en vert est complétée au retour en classe.

Analyse de l'enseignant L'élève a gagné en régularité. Il améliore également la distance parcourue en 14 minutes de 50 mètres par rapport à la séance 1.

FICHE SYNTHÈSE

Voici une fiche qui me permettra de noter mes performances lors de différentes séances de course longue. Cela me permettra de mémoriser les distances que j'arrive à parcourir lors des séances d'évaluation. Je pourrais également noter les vitesses que j'essaierai de maintenir lors des séances d'entraînement pour pouvoir progresser.

Pour cela, il faudra que j'utilise le tableau des vitesses qui me donnera tous les renseignements nécessaires afin de pouvoir compléter cette fiche.

Mon prénom : Etienne

Lors de la séance 1, j'ai parcouru 2050..... mètres pendant ...14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de8,8..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 22s.....

Lors de la séance 4, j'ai parcouru2100..... mètres pendant ...14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de ...9..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 20s.....

Pour les séances 5 et 7, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à ...9,2..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 18s.....

Lors de la séance 8, j'ai parcouru2000..... mètres pendant14..... minutes. J'ai donc fait une moyenne de ...8,6..... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en ...1min 24s.....

Pour la séance 10, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir à8,8.... km/h ce qui correspond à faire 200 mètres en1min 22s.....

Lors de la séance 12, j'ai parcouru 2100..... mètres pendant ...14... minutes. J'ai donc fait une moyenne de9..... km/h. A la séance 1, j'avais parcouru 2050 mètres, j'ai donc fait ...50..... mètres en plus/en moins par rapport à cette séance 1.