

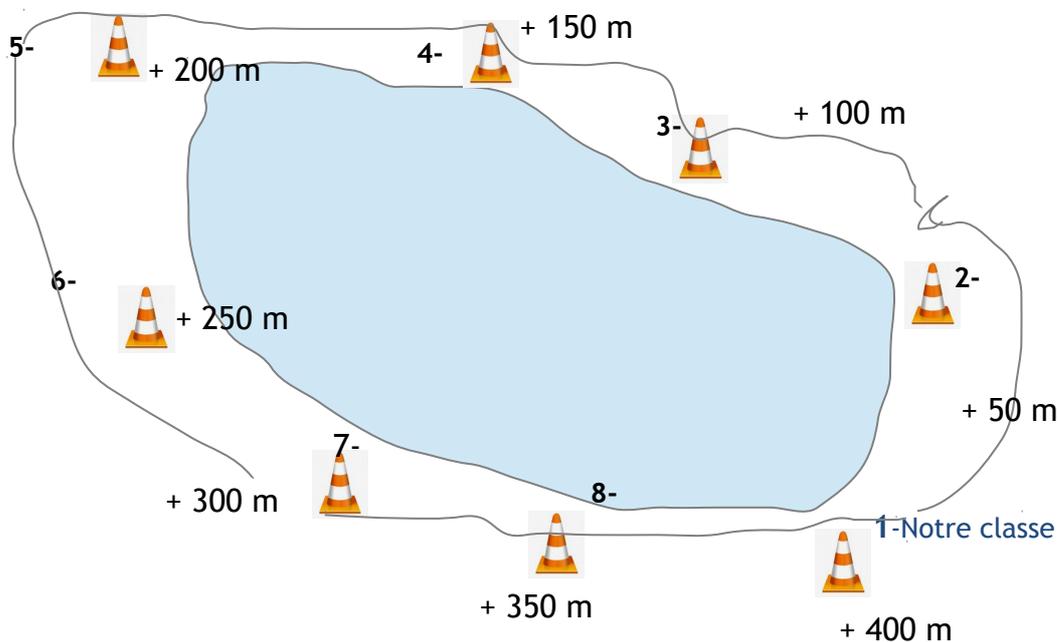
## Le courseton 2015

Vendredi matin, nous prendrons le car à 13h45 pour aller au gymnase Louis Maisonnat et faire notre course longue de courseton.

On s'est entraîné avec Christophe à courir pendant 12 minutes.

A chaque fois qu'on fait un tour de 400 mètres, on met un ticket dans la boîte de la classe. Plus on fait de tours, plus on fait de distance et alors, on a une chance d'avoir un diplôme ! Après les 12 minutes de courses, on se rendra à une borne et l'enseignant nous marquera le numéro de sa borne pour avoir la distance précise qu'on a courue !

<p><b>Un plot</b></p>  <p>tous les 50 mètres</p>	 <p><b>Lièvre</b></p>	 <p><b>Loup</b></p>	 <p><b>Zèbre</b></p>	 <p><b>Antilope</b></p>	 <p><b>Gazelle</b></p>
<p><b>CE1</b> <b>Temps de course :</b> <b>12 min</b></p>	<p><b>1200 mètres</b> 6 km/h 3 tours</p>	<p><b>1300 mètres</b> 6,5 km/h 3 tours + 2 plots</p>	<p><b>1500 mètres</b> 7,5 km/h 3 tours + 6 plots</p>	<p><b>1700 mètres</b> 8,5 km/h 4 tours + 2 plots</p>	<p><b>1900 mètres</b> 9,5 km/h 4 tours + 6 plots</p>



Notre parcours

Refais sur le schéma, le chemin au crayon des tours que tu as faits au dernier entraînement.

J'ai fait .....tours, soit ..... mètres.

Je pense avoir le diplôme de .....