

La Course en durée

vendredi 24 septembre 2010

Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

Cette activité ne vise pas prioritairement l'acquisition d'un savoir courir, mais l'acquisition d'un savoir s'entraîner pour l'entretien de soi.

Les documents ci-dessous sont disponibles en téléchargement. Le livret de l'élève est mis à jour dans sa version 2

La course en durée : protocole d'organisation

Pourcentage VMA

%VMA_Temps de course

%VMA_Distance de course

Conseils d'entraînement

Conseils diététique

Cahier élève course de durée (seconde)