



# EXERCICE ALLURES N°2 : COURSE À PIED

Mercredi 16/09/2020

**U12 + U13**

*Parcours familial & sportif de la Roche – Petit tour (650m)*

**Exercice :** 3 tours allure entraînement régulière

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Régularité					Durée totale
				Tour 1	Tour 2	Tour 3	Moyenne	Ecart ±	
1		GRENARD THIBAULT	U13-M	4:40.0	4:35.0	4:33.0	4:36.0	0:07.0	13:48.0
2		PETEX GASPARD	U12-M	4:30.0	4:04.0	3:56.0	4:00.0	0:08.0	12:30.0
7		COLOMBAN NICOLAS	U13-M	4:08.0	3:59.0	3:59.0	4:02.0	0:09.0	12:06.0
9		LOUVION ARSENE	U12-M	4:28.0	4:42.0	4:38.0	4:36.0	0:14.0	13:48.0
5		GRENARD CHARLY	U13-M	4:43.0	4:53.0	4:58.0	4:51.3	0:15.0	14:34.0
8		COLET NEVE	U12-F	4:35.0	4:49.0	4:34.0	4:39.3	0:15.0	13:58.0
3		CHAVEROT TOM	U11-M	4:11.0	4:09.0	3:54.0	4:04.7	0:17.0	12:14.0
6		CADET LILOU	U12-F	4:32.0	4:54.0	4:53.0	4:46.3	0:22.0	14:19.0
4		PETEX LOUISON	U13-F	4:24.0	4:57.0	4:49.0	4:43.3	0:33.0	14:10.0

Échauffement : 15 minutes, récup 15 minutes

Départ toutes les 15 secondes, bonnes conditions.

Classement sur la régularité.

Chute à l'échauffement pour Dayliah, erreur de parcours au 1<sup>er</sup> tour pour Gaspard

**U14 + U15**

*Petit tour allongé Bois des Fornets (880m)*

**Exercice :** 4 tours allure entraînement régulière + 1 tour à fond

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Régularité					Accélération		Durée totale	
				Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Moyenne	Ecart ±	Tour 5		Ecart/régu
9		GUILLOT BORIS	U14-M	5:25.4	5:32.8	5:33.2	5:30.4	5:30.4	0:07.8	3:18.5	2:11.9	25:20.3
7		MENCIER ARTHUR	U15-M	5:06.1	5:16.6	5:15.1	5:11.0	5:12.2	0:10.5	3:35.7	1:36.5	24:24.5
11		LOUVION ELLIOT	U14-M	5:25.1	5:39.2	5:40.5	5:28.1	5:33.2	0:15.4	3:41.6	1:51.6	25:54.5
15		PAWLIKOWSKI ELISE	U14-F	5:22.4	5:35.4	5:38.7	5:29.7	5:31.6	0:16.3	3:57.7	1:33.8	26:03.9
14		MOREAU MALLORY	U14-M	5:42.9	5:54.0	5:50.4	5:36.0	5:45.8	0:18.0	4:14.4	1:31.4	27:17.7
10		DELAJOUX-J. CELIAN	U14-M	5:15.0	5:25.4	5:20.5	5:02.5	5:15.9	0:22.9	3:41.6	1:34.3	24:45.0
3		ORVAIN CHLOE	U15-F	5:23.9	5:21.6	5:38.6	5:45.6	5:32.4	0:24.0	3:41.0	1:51.4	25:50.7
5		DESALMAND GABRIEL	U14-M	5:26.7	5:41.7	5:54.5	5:42.0	5:41.2	0:27.8	3:53.5	1:47.7	26:38.4
13		NEUVILLE ANOUCHKA	U14-F	5:35.6	6:03.7	5:47.7	5:42.0	5:47.3	0:28.1	3:48.8	1:58.5	26:57.8
2		VALLEIX ROBIN	U14-M	5:22.1	5:34.9	5:52.6	5:43.4	5:38.3	0:30.5	5:09.2	0:29.1	27:42.2
1		FABBRI MYRTILLE	U14-F	5:03.0	5:23.1	5:34.0	5:31.1	5:22.8	0:31.0	3:59.6	1:23.2	25:30.7
4		TEYSSIER LISE	U14-F	5:20.8	5:51.6	6:00.5	5:44.5	5:44.4	0:39.7	4:20.3	1:24.0	27:17.7
6		LEVET LINA	U15-F	5:22.9	5:52.4	6:04.8	5:43.9	5:46.0	0:41.9	3:57.2	1:48.8	27:01.2
8		NOZIN KILIAN	U15-M	5:45.3	5:34.7	6:38.3	7:06.9	6:16.3	1:32.2	4:39.1	1:37.2	29:44.4
12		JOSSERAND ALEXIS	U14-M	5:24.7								

Échauffement : 25 minutes, récup 20 minutes

Départ toutes les 20 secondes, bonnes conditions.

Classement sur la régularité.

Douleur à la cheville pour Alexis, difficulté respiratoire pour Robin au dernier tour

Code couleur :  Bien  
 Moyen  
 à améliorer  
 Amélioration importante attendue